

Dieta 9

Contenuto medio	kcal	2500	gluc.	62%
	prot.	12%	alcool	12%
	lip.	26%	alcool	≅ 40 g

COLAZIONE

Caffè o the	a piacere
Latte	250 ml
Biscotti secchi	40 g (8 biscotti)
Zucchero	2 cucchiaini (1 bustina)
Succo di frutta	125 ml

PRANZO

Gnocchi alla romana 1 porzione, vedi ricetta 11	oppure	palline di semolino in brodo di dado 1 porzione, vedi ricetta 24
	oppure	purè di patate (250 g) 250 g di patate, 40 ml di latte scremato, 10 g di burro
	oppure	patate lesse schiacciate 300 g di patate + 15 g di olio (3 cucchiaini)
	oppure	tortino di patate e prosciutto 1 porzione, vedi ricetta 12
Manzo tritato 100 g crudo condito con limone a piacere, aromi vari + 3 cucchiaini di olio (15 g)	oppure	hamburger 100 g cucinato con 3 cucchiaini di olio
	oppure	polpettine al latte 80 g, vedi ricetta 25
	oppure	salmone o trota salmonata 120 g bollito, passato al setaccio con 2 cucchiaini di maionese
	oppure	polpettone di carne 1 porzione, vedi ricetta 37
Frutta 300 g spremuta o frullata	oppure	semifreddo al caffè 1 confezione già pronta in commercio
Caffè		con 2 cucchiaini di zucchero
Vino da pasto		1 bicchiere da 130 ml

Piatti unici in sostituzione di un primo e di un secondo piatto

Polenta al sugo 1 porzione, vedi ricetta 28	oppure	brodo di pesce con crostini di pane 1 porzione, vedi ricetta 8
	oppure	passato di lenticchie 1 porzione, vedi ricetta 27
	oppure	crema di piselli o fagioli 1 porzione, vedi ricetta 10

Dieta 9

SPUNTINO

Frutta oppure **succo di frutta** 125 ml
300 g spremuta o frullata

CENA

Passato di verdura oppure **passato di pomodoro**
200 g di verdura 1 porzione, vedi [ricetta 16](#)
in brodo di dado

(1 piatto colmo) ed oppure **passato di porri**
1 cucchiaino di olio 1 porzione, vedi [ricetta 4](#)

oppure **crema di asparagi**
1 porzione, vedi [ricetta 17](#)

Formaggi freschi molli: caprini, ecc. oppure **prosciutto cotto**
60 g + aromi 50 g tritato e frullato ricoperto di gelatina

oppure **petto di pollo o tacchino**
100 g tritato o frullato

oppure **2 uova**
cucinate alla coque o in camicia

oppure **paté di tonno**
1 porzione, vedi [ricetta 13](#)

Gelato di frutta 4 palline

Vino da pasto 2 bicchieri (260 ml)

Piatti unici in sostituzione di un primo e di un secondo piatto

Tortino di patate e prosciutto oppure **passato di spinaci** 1 porzione, vedi [ricetta 5](#)
1 porzione, vedi [ricetta 12](#)

oppure **sformato di zucchine** 1 porzione, vedi [ricetta 7](#)

oppure **zuppa di vino della Val d'Isarco** 1 porzione, vedi [ricetta 22](#)

oppure **zuppa di cipolle** 1 porzione, vedi [ricetta 31](#)

oppure **passato di gamberi** 1 porzione, vedi [ricetta 18](#)

oppure **straciatella** 1 porzione, vedi [ricetta 15](#)

RICETTA 4

Passato di porri

Ingredienti	Porri	500 g
per 6 persone:	Farina	
	Brodo di verdura	1 l
	Olio di oliva	2 cucchiaini e mezzo
	Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini

Tagliate a fettine il bianco dei porri e metteteli a soffriggere nell'olio di oliva, dopo averli infarinati. Fateli rosolare. Mettete sale e pepe e fate cuocere per 10 minuti. Aggiungete il brodo e passate al setaccio. Rimettete al fuoco, portate ad ebollizione e servite con crostini dorati in forno e parmigiano.

RICETTA 5

Passato di spinaci

Ingredienti	Spinaci	500 g
per 6 persone:	Burro	100 g
	Parmigiano grattugiato	
	Sale	

Tritate gli spinaci e metteteli a soffriggere nel burro. Mettete sale e pepe e fate cuocere per 10 minuti. Aggiungete il brodo. Rimettete al fuoco e servite con crostini dorati al forno e parmigiano.

RICETTA 7

Sformato di zucchini

Ingredienti	Zucchini	500 g
per 6 persone:	Olio	1 cucchiaio
	Uova	2
	Besciamella	1 cucchiaio
	Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini rasi
	Cipolla	
	Carota	
	Prezzemolo	
	Sale	
	Pepe	

Tritate la carota, la cipolla ed abbondante prezzemolo. Metteteli in una casseruola con l'olio e fate soffriggere. Unite le zucchini a pezzi con il sale e il pepe. A cottura ultimata, fuori dal fuoco, aggiungete il parmigiano, le uova sbattute e la besciamella (vedi ricetta 2). Versate il composto in uno stampo imburrato. Cuocete a bagnomaria per 45 minuti al forno e servite caldissimo.

RICETTA 8

Brodo di pesce con crostini di pane

Ingredienti per 6 persone:	Pesci vari	1 kg
	Acqua	3 l
	Vino bianco	2 cucchiaini
	Carote	100 g
	Porri	100 g
	Cipolle	100 g
	Sedano	
	Alloro	
	Timo	
	Sale	

Mettete il pesce squamato e pulito in una pentola con acqua fredda e salata. Portate ad ebollizione. Unite le verdure tagliate, le erbe aromatiche e il vino. Cuocete per 45 minuti, passate al setaccio e servite con qualche crostino di pane al forno.

RICETTA 10

Crema di piselli o fagioli

Ingredienti per 6 persone:	Piselli freschi o fagioli sgranati	500 g
	Burro	30 g
	Lattuga	1 cespo
	Brodo di verdura	1 l
	Latte	1 bicchiere
	Prezzemolo	
	Sale	
	Pepe	

Fate sciogliere il burro e aggiungete i piselli o i fagioli, il prezzemolo e la lattuga legati a mazzetto, sale, pepe e mezzo litro di brodo. Fate cuocere sino a quando i piselli sono teneri e passate al setaccio. Mettete in una casseruola la purea di piselli o fagioli. Unite il latte e il brodo rimasto e portate ad ebollizione. Servite caldissimo.

RICETTA 11

Gnocchi alla romana

Ingredienti per 6 persone:	Latte	1 l
	Semolino	220 g
	Burro	100 g
	Parmigiano grattugiato	200 g
	Sale	

Mettete al fuoco il latte con il sale ed un pezzetto di burro. Quando bolle, gettate a pioggia il semolino e fate cuocere, mescolando per almeno 20 minuti. Fuori dal fuoco, aggiungete metà del parmigiano. Stendete l'impasto alto 2 centimetri in un piatto unto di olio, e, una volta raffreddato completamente, tagliatelo a dischi con l'apposito dischetto o con un piccolo bicchiere. Allineate gli gnocchi in una pirofila imburata, a strati, cospargendoli di fiocchetti di burro e di parmigiano. Mettete in forno a gratinare.

RICETTA 12

Tortino di patate e prosciutto

Ingredienti	Patate	500 g
per 6 persone:	Prosciutto cotto	100 g
	Burro	100 g
	Uova	3
	Parmigiano grattugiato	100 g
	Sale	

Lessate le patate e passatele al passaverdura. Aggiungete sale, burro, parmigiano, i tuorli d'uovo, le chiare montate a neve e il prosciutto tritato. Prendete uno stampo da budino e imburatelo, versatevi dentro il composto e mettetelo in forno caldo per circa 20 minuti.

RICETTA 13

Paté di tonno

Ingredienti	Tonno	150 g
per 6 persone:	Acciughe salate	6
	Burro	130 g
	Limone	

Passate il tonno e le acciughe al setaccio, unite il burro sbattuto a crema ed il succo di limone. Versate il composto in uno stampo rettangolare e mettete in frigorifero per qualche ora. Sfornate e servite.

RICETTA 15

Stracciatella

Ingredienti	Farina	4 cucchiaini
per 8 persone:	Uova	4
	Parmigiano grattugiato	150 g
	Brodo di carne	2,5 l
	Sale	

Mescolate farina, uova e 4 cucchiaini di parmigiano; fate un impasto e amalgamatelo bene. Buttatelo a cucchiaiate nel brodo in ebollizione per pochi minuti. Servite con il resto del parmigiano a parte.

RICETTA 16

Passato di pomodoro

Ingredienti	Pomodori maturi	10
per 4 persone:	Panna	2 cucchiaini
	Brodo di dado	1 l
	Basilico	
	Sale	

Frullate i pomodori precedentemente sbucciati, cuoceteli nel brodo ed aggiungete la panna a fine cottura. Servite con qualche crostino di pane al forno. Se lo preferite freddo, aggiungete invece dei cubetti di ghiaccio.

RICETTA 17

Crema di asparagi

Ingredienti	Asparagi	350 g
per 6 persone:	Burro	130 g
	Panna liquida	150 ml
	Brodo di carne	1,5 l
	Farina	2 cucchiaini
	Sale	

Tagliate la parte bianca degli asparagi; fate lessare le punte in acqua salata in ebollizione e fatele leggermente insaporire con metà del burro. Con la farina e l'altra metà del burro e 2 tazze di brodo fate una piccola besciamella. Quando la besciamella sarà pronta, unite il resto del brodo e la panna, caldi, e gli asparagi passati al setaccio. Servite.

RICETTA 18

Passato di gamberi

Ingredienti	Gamberi	16
per 6 persone:	Burro	30 g
	Farina	1 pugno
	Panna liquida	150 ml
	Brodo di carne	0,5 l
	Paprica	
	Sale	

Lavate i gamberi e buttateli nell'acqua bollente, lessateli per 10 minuti. Fateli raffreddare e toglieteli dal guscio. Passatene la metà al setaccio. Fate rosolare nel burro la farina, versate la panna, lasciate cuocere per 5-10 minuti e unite la purea di gamberi; mettete il sale necessario ed un pizzico di paprica. Aggiungete il brodo e portate ad ebollizione. Unite il resto dei gamberi frullati e fate bollire pochi minuti. Servite con crostini, a piacere.

RICETTA 22

Zuppa di vino della Val d'Isarco

Ingredienti per 6 persone:	Brodo di dado	1 quarto di litro
	Vino bianco secco dell'Alto Adige	1 ottavo di litro
	Panna	1 ottavo di litro
	Tuorli d'uovo	3
	Dadini di pane	
	Cannella in polvere	
	Sale	

Fate bollire il brodo, sbattete a parte il vino, le uova, la panna ed un pizzico di sale. Mettete il tutto nel brodo bollente e spegnete il fuoco. Sbattete il tutto con una frusta finché si forma uno straterello di schiuma. Versate in una tazza con crostini di pane, spolverate di cannella e servite subito.

RICETTA 24

Palline di semolino in brodo di dado

Ingredienti per 6 persone:	Latte	300 g
	Semolino	100 g
	Uovo	1
	Tuorlo	1
	Burro	20 g
	Brodo di carne	1,5 l
	Parmigiano grattugiato	
	Sale	

Fate bollire il latte, versate a pioggia il semolino, aggiungete il burro, salate e fate cuocere per 10 minuti. Unite il parmigiano e le uova fuori dal fuoco. Stendete il composto, alto 2 centimetri, in un piatto bagnato e lasciate raffreddare. Tritatelo e buttatelo per pochi minuti nel brodo in ebollizione. Servite con parmigiano grattugiato a parte.

RICETTA 25

Polpettine al latte

Ingredienti per 6 persone:	Magro di vitello	
	o di manzo	500 g
	Burro	80 g
	Uova	2
	Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini
	Latte	1 cucchiaio circa
	Farina	quanto basta per infarinare
	Limone	
	Sale	
	Pepe	

Tritate o passate al tritacarne il magro di vitello o di manzo. Unite le uova, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, sale e pepe. Formate delle palline grosse come noci e mettetele infarinate a rosolare nel burro. Bagnatele con un po' di latte e lasciatele cuocere per 10 minuti. Prima di portarle in tavola, aggiungete il succo di mezzo limone.

RICETTA 27

Passato di lenticchie

Ingredienti per 6 persone:	Lenticchie	400 g
	Burro	120 g
	Pomodori	2 o 3
	Brodo di carne	2 l
	Cipolla	
	Carota	
	Sedano	
	Sale	
	Pepe	

Ammollate per 24 ore in acqua tiepida le lenticchie. Fate un soffritto con 50 g di burro, cipolla, carota e sedano tritati. Aggiungete i pomodori pelati e tritati. Fate insaporire e unite le lenticchie scolate. Dopo 10 minuti aggiungete il brodo, sale, pepe, portate ad ebollizione e fate cuocere per 1 ora ed anche più. Passate al setaccio ed unite il burro rimasto. Se necessario, aggiungete ancora un po' di brodo. Servite con crostini di pane dorati in forno a piacere.

RICETTA 28

Polenta al sugo

Ingredienti	Farina gialla	500 g
per 6 persone:	Acqua	3 l
	Sugo di carne	200 g
	Sale	

Portate l'acqua salata ad ebollizione, versate a pioggia lentamente la polenta e con l'apposito bastone di legno mescolate continuamente. Se, cuocendo, la polenta diventasse troppo dura, aggiungete qualche mestolo d'acqua. Lasciate cuocere per tre quarti d'ora e servite fumante nel piatto di legno con il sugo di carne (vedi ricetta 3).

RICETTA 31

Zuppa di cipolle

Ingredienti	Cipolle	2 kg
per 6 persone:	Burro	130 g
	Olio	mezzo bicchiere
	Parmigiano grattugiato e gruviera	3 cucchiaini colmi
	Brodo	1,5 l
	Sale	

Pulite le cipolle e mettetele intere sotto l'acqua corrente per 12 ore. Tagliatele a fettine sottili e fatele cuocere con 80 g di burro, olio e sale, a fuoco molto moderato, per 2 o 3 ore. Devono macerare e rimanere bionde e morbide. Versate in 6 pirofile piccole qualche cucchiainata di cipolle, poi una di gruviera e di parmigiano grattugiati; versate 2 mestoli di brodo in ciascuna pirofila. Aggiungete pezzetti di burro: infornate per 10 minuti e servite.

RICETTA 37

Polpettone di carne

Ingredienti	Vitello magro	600 g
per 8 persone:	Prosciutto cotto	70 g
	Lingua salmistrata	70 g
	Uova	2
	Mollica	2 panini
	Dado per gelatina istantanea	1
	Brodo di dado	2 dita circa (100 ml)
	Sale	

Ammollate in 2 dita di brodo la mollica, incorporate le uova intere e salate. Passate al tritacarne il vitello, il prosciutto e la lingua ed incorporateli al composto di mollica e uova. Dategli la forma di polpettone, avvolgetelo in carta da forno, chiudete bene e ponetelo a cuocere in acqua salata in ebollizione per 1 ora e mezza. Fatelo raffreddare, togliete la carta, tagliatelo a fette sottili e, a piacere, ricopritelo di gelatina, ponetelo in frigorifero per circa 1 ora e mezza e servitelo.