



Piacere sicuro anche in dialisi

Tabelle degli alimenti per pazienti affetti da malattie renali



INDICE

- 6_ Late & Co
Latte, latticini, formaggi e uova
- 9_ Piatti pronti
- 10_ Carne
Carne, selvaggina, pollame e insaccati
- 13_ Grassi & Co
Grassi, oli e margarina
- 14_ Pesce
Pesce e prodotti ittici
- 16_ Pesce condimenti
- 17_ Frutta a guscio&semi
- 18_ Cereali & Co
Cereali, pasta, pane e prodotti da forno
- 21_ Crema da spalmare
- 22_ Frutta
- 25_ Dolci
- 25_ Snack
- 26_ Verdura & Co
Verdure, prodotti a base di verdure legumi e funghi
- 31_ Bevande
Caffè, the, bibite e succhi



Caro paziente in dialisi,

l'inizio di un trattamento dialitico rappresenta una svolta nella vita quotidiana di ogni persona affetta. Questa svolta coinvolge anche l'alimentazione. Ma essere in dialisi non significa assolutamente non poter più mangiare con gusto. Mangiare e bere sono sinonimi di qualità della vita. Per questo un'alimentazione bilanciata e adeguata non è importante solo per il buon esito del suo trattamento dialitico, ma anche per il suo benessere personale.

Non esiste in generale una „dieta per dializzati“. Tuttavia, poiché lei è un paziente in dialisi, dovrebbe assumere molte calorie (apporto energetico) e una quantità sufficiente di proteine, ma meno liquidi, sodio (sale da cucina), potassio e fosforo.

Le tabelle in questo opuscolo la aiutano a calcolare e valutare i singoli alimenti. Il contenuto di proteine è espresso in grammi, quello di sodio, potassio e fosforo in milligrammi, per 100 g di parte edibile.* Gli alimenti con livelli particolarmente elevati di sodio, potassio e fosforo sono evidenziati. Nel definire le quantità di sodio, potassio e fosforo, segua sempre le raccomandazioni del suo medico, che può giudicare, sulla base degli esami del sangue eseguiti periodicamente, se lei deve attenersi a una dieta più rigorosa o semplicemente evitare gli alimenti che contengono livelli estremamente elevati di specifici sali minerali.

Chieda anche al suo medico di fornirle le raccolte di ricette pubblicate periodicamente da MEDICE, nelle quali può trovare molti piatti gustosi pensati appositamente per i pazienti in dialisi.

Il suo team di nefrologia MEDICE

* Fonti

Tabella nutrizionale GU (prof. dr. L. Elmadfa), tabella nutrizionale Hesecker/Hesecker (Società tedesca per la nutrizione), DEBnet (Rete tedesca di consulenza e informazione sulla nutrizione). I valori nutrizionali riportati si basano sulla banca dati Bundeslebensmittelschlüssel 3.02



Proteine (assumere in quantità sufficienti!)

Le proteine sono importanti per molte funzioni corporee. Durante il trattamento dialitico vengono sottratte al corpo; per questo, deve fare particolare attenzione a mantenere un adeguato apporto di proteine, assumendo quotidianamente almeno 1-1,2 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo (cioè 70 g di proteine per un peso di 70 kg). Le proteine dovrebbero essere sia di origine animale che vegetale.

Le più importanti fonti di proteine sono: la carne e i prodotti a base di carne, il latte, il quark, il formaggio e gli altri latticini; tra gli alimenti di origine vegetale: le patate, i legumi e i prodotti a base di cereali. Alcuni di questi alimenti sono ricchi di sodio, potassio e fosforo. Ciò deve essere preso in considerazione nel calcolo totale.



Potassio (ridurre l'assunzione!)

Evitare gli alimenti ricchi di potassio è particolarmente importante per i pazienti in dialisi. Un eccesso di potassio nel sangue può causare gravi problemi di salute (p. es. al cuore). L'apporto quotidiano non dovrebbe superare i 2.000 mg. Hanno un contenuto molto elevato di potassio: la frutta essiccata, la frutta a guscio, i succhi di frutta e verdura, e alcuni tipi di frutta e verdura. Prima della preparazione, verdure e patate dovrebbero essere tagliate a pezzi piccoli e immerse in acqua abbondante; l'acqua andrebbe sostituita durante la cottura. Questo permette di eliminare fino al 50% del contenuto di potassio.

La frutta e le verdure surgelate contengono meno potassio di quelle fresche. Anche la frutta e le verdure in scatola contengono in generale meno potassio; è preferibile non utilizzare l'acqua ricca di potassio presente nel contenitore. In caso di problemi con il potassio, non andrebbe consumato neanche il fondo di cottura degli stufati di carne. Tuttavia non rinunci alla carne, che è una importante fonte di proteine.



Sodio (ridurre l'assunzione!)

Il corpo dovrebbe assumere al massimo 2.000-2.500 mg di sodio al giorno, che corrispondono a 5-6 g di cloruro di sodio (sale da cucina). A causa del naturale contenuto di sodio degli alimenti, questo valore viene raggiunto rapidamente. È quindi consigliabile non aggiungere altro sale, soprattutto perché il sodio e il cloruro di sodio stimolano la sete. Questo causa un accumulo indesiderato di acqua (edema) e un aumento della pressione sanguigna. Quindi è bene privilegiare alimenti poveri di sodio, contenenti meno di 120 mg di sodio per 100g di parte edibile cruda.

Sono particolarmente ricchi di sodio (molto salati) tutti i piatti pronti, le zuppe e le salse pronte; i condimenti; i pesci, gli insaccati e i prodotti a base di carne salati e affumicati; il formaggio fuso e il formaggio Harzer; i formaggi erborinati, i prodotti da forno al formaggio e i bastoncini salati; i cetrioli sottaceto e le olive.

Eviti assolutamente l'uso di sostituti del sale (sale dietetico), perché contengono moltissimo potassio. Erbe e spezie sono invece un'ottima alternativa al sale.



Fosforo (ridurre l'assunzione!)

L'apporto quotidiano di fosforo (di origine alimentare) non dovrebbe superare i 1.000 mg.

Sono particolarmente ricchi di fosforo: carne, pesce, latte e latticini, formaggio duro e formaggio fuso, frutta a guscio, mandorle, prodotti integrali, legumi e bibite come la coca-cola. Ma anche in questo caso è una questione di quantità.

Nell'industria alimentare, il fosfato viene aggiunto come conservante e indicato sull'etichetta con i cosiddetti „numeri E“.

Purtroppo, non è possibile ridurre il contenuto di fosforo con un particolare tipo di preparazione. Tuttavia, un'opportuna selezione degli alimenti permette di limitare il consumo di fosforo.



Latte	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Latte, 3,5% di grassi	3,3	48	157	92
Latte, parzialmente scremato, 1,5% di grassi	3,4	49	155	94
Latte, scremato, 0,1% di grassi	3,5	50	150	96
Latte UHT, 3,5% di grassi	3,3	48	157	102
Latte UHT, 1,5% di grassi	3,4	49	155	94
Latte di pecora	5,3	30	182	115
Latte di capra	3,7	42	177	103
Latticini				
Latticello	3,5	57	147	90
Latticello in polvere	38,6	628	1597	991
Crema di latte, 40% di grassi	2,0	39	105	59
Latte fermentato, 3,5% di grassi	3,3	48	157	102
Latte fermentato, scremato, 0,1% di grassi	3,5	50	150	96
Yogurt alla frutta, 3,5% di grassi	2,9	40	130	90
Yogurt alla frutta, 1,5% di grassi	3,4	49	155	100
Yogurt, 3,5% di grassi	3,3	48	157	102
Yogurt, 1,5% di grassi	3,4	49	155	94
Yogurt, 0,1% di grassi	3,5	50	150	96
Kefir, 3,5% di grassi	3,3	48	157	92
Latte condensato, 10% di grassi	8,8	128	420	246
Siero di latte, dolce	0,8	45	129	43
Siero di latte in polvere	11,6	653	1873	624
Panna, 10% di grassi (panna da caffè)	3,1	40	132	85
Panna, 30% di grassi (panna montata)	2,4	34	112	63
Panna, acida, 10% di grassi (panna acidula)	3,1	58	158	88
Panna, acida, 24% di grassi (smetana)	2,6	49	133	74
Latte scremato in polvere	35,3	504	1642	967
Latte intero in polvere	25,5	371	1160	710
Formaggi				
Appenzeller, 50% grasso ss	25,4	620	82	540
Bergkäse, 45 % grasso ss	28,9	300	100	700
Brie, brie alla panna, 50 % grasso ss	22,6	640	152	188

Formaggi	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Butterkäse, 60% grasso ss	17,0	700	100	300
Camembert, 60% grasso ss	17,9	720	95	310
Camembert, 50% grasso ss	20,5	669	96	390
Camembert, 40% grasso ss	22,0	670	120	350
Camembert, 30% grasso ss	23,5	680	120	385
Chester, Cheddar, 50% grasso ss	25,4	632	102	489
Edamer, 40% grasso ss	26,0	500	105	500
Formaggio erborinato, 50% grasso ss	21,1	800	128	362
Emmentaler, 45% grasso ss	28,9	280	95	627
Feta, 45% grasso ss	17,0	1272	150	337
Formaggio fresco, crema di formaggio, 50% grasso	13,5	320	118	170
Formaggio fresco, crema di formaggio doppia, grasso ss almeno 60%, massimo	11,3	375	95	135
55% grasso ss	19,4	1400	260	356
Gouda, 45% grasso ss	22,0	600	100	443
Gruyère, 50% grasso ss	26,9	588	86	581
Cottage cheese, fiocchi di latte, 20% grasso ss	13,6	400	50	170
Leerdammer, 45% grasso ss	25,9	600	100	500
Limburger, 20% grasso ss	26,4	720	147	285
Limburger, 40% grasso ss	22,4	720	128	256
Mascarpone, 89% grasso ss	4,6	40	80	130
Mozzarella di latte vaccino, 45% grasso ss	18,6	500	100	350
Münster (formaggio a pasta molle), 45% grasso ss	21,6	1000	135	240
Münster, 50% grasso ss	21,1	700	150	300
Parmigiano, 37% grasso ss	35,6	600	131	743
Formaggio da raclette, 50% grasso ss	22,7	600	100	500
Ricotta, 45% grasso ss	8,6	185	146	146
Romadur, 30% grasso ss	24,8	1230	117	316
Roquefort, 50% grasso ss	21,1	1496	91	392
Formaggio di latte acidulato (formaggio Harzer, Mainzer, Handkäse, formaggio stanga),	30,0	1520	100	270
Formaggio fresco, 20% grasso ss	11,9	40	120	180

Formaggi	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Formaggio fuso, 45% grasso ss	14,4	1260	65	944
Quark, 40% grasso ss	11,4	34	82	187
Quark, 20% grasso ss	12,5	35	87	165
Quark magro	13,5	40	95	160
Tilsiter, 45% grasso ss	26,3	584	60	512
Uova				
Uovo di gallina intero (classe di peso M), 58 g	6,7	75	76	111
Tuorlo di uovo di gallina (tuorlo di un uovo intero),	3,1	10	26	112
di uovo di gallina (albume di un uovo intero), 33 g	3,7	56	51	7

PIATTI PRONTI*

Piatti pronti	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Polpette di carne con patate fritte e ketchup	5,3	258	309	69
Spezzatino alla zurighese	10,5	215	265	140
Minestra di cavolo (carne di maiale e patate)	3,7	204	300	54
Zuppa di gulasch, conserva	10,6	432	298	105
Pollo in fricassea	8,6	227	161	92
Scaloppina ai funghi	12,6	222	292	107
Gratin di patate	2,3	205	314	60
Käsespätzle	7,9	110	59	129
Polpette di carne in salsa di capperi (Königsberger Klopse), Conserva	8,5	735	145	83
Lasagne	8,2	358	165	115
Pizza margherita	8,1	191	122	87
Pizza con salame	8,2	340	140	99
Pizza con tonno	5,3	303	200	61
Ravioli ripieni di carne	5,9	216	81	117
Spaghetti alla bolognese	5,6	213	157	85

* Tutti i valori dei piatti pronti sono tratti da naehwertrechner.de e possono variare in base al produttore o al prodotto.



CARNE

Carne, selvaggina, pollame e insaccati

Carne	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Carne macinata (maiale/manzo), fresca	19,0	55	317	165
Carne macinata (manzo), fresca	19,6	60	310	168
Carne macinata (maiale)	17,8	46	327	160
Carne di montone (coscia)	18,0	78	380	213
Carne di montone (costoletta)	14,9	90	345	138
Carne di montone (filetto)	20,4	94	289	162
Carne di vitello (petto)	18,6	105	329	237
Carne di vitello (filetto)	20,6	95	348	200
Carne di vitello (stinco)	20,9	115	300	200
Carne di vitello (coscia)	20,7	86	343	198
Carne di vitello (costoletta)	21,1	93	369	195
Cuore di vitello	15,9	104	265	180
Fegato di vitello	19,2	87	316	306
Rognone di vitello	16,7	200	290	260
Cotoletta di vitello	20,7	83	355	206
Carne di coniglio (media)	20,8	47	382	224
Carne di agnello, filetto	20,4	94	289	162
Costoletta di agnello, senza osso	14,9	90	345	140
Carne di cavallo (media)	20,6	44	332	185
Cuore di manzo	16,8	108	286	195
Fegato di manzo	19,5	116	292	352
Rognone di manzo	16,6	235	220	270
Carne di manzo (filetto)	21,2	42	340	164
Carne di manzo (collo)	19,3	45	300	200
Carne di manzo (lombo, roastbeef)	22,4	55	335	157
Carne di manzo (dorso, punta di petto)	20,2	53	316	149
Carne di manzo, tartara	21,2	66	360	190
Lingua di manzo	16,0	100	255	229
Carne di maiale (pancetta)	17,8	59	157	55
Carne di maiale (spalla)	17,0	74	291	149
Carne di maiale (stinco)	19,0	59	247	90
Carne di maiale (filetto)	21,5	74	348	173
Carne di maiale (collo)	16,7	76	252	139

Carne	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Carne di maiale (puntina)	20,9	958	324	160
Carne di maiale (costoletta)	16,9	72	292	172
Carne di maiale (cotoletta)	22,2	72	292	172
Fegato di maiale	21,2	77	350	362
Rognone di maiale	16,0	173	242	260
Selvaggina e pollame				
Anatra (media)	18,1	38	270	187
Fagiano (media)	23,8	32	317	245
Oca (media)	15,7	86	420	184
Lepre (media)	21,6	50	276	220
Cervo (media)	20,6	61	330	197
Pollo (petto, con pelle)	22,2	66	264	212
Pollo (cuore)	17,3	111	262	164
Pollo (fegato)	22,1	68	218	240
Pollo (coscia)	18,2	95	250	188
Pollo, da arrostito (media)	19,9	83	359	200
Pollo, da lessare (media)	18,5	100	190	178
Capriolo (dorso)	22,4	84	342	220
Tacchino (petto, senza pelle)	24,1	46	333	200
Tacchino (media)	20,2	63	300	226
Tacchino (coscia, senza pelle)	20,5	86	289	180
Cinghiale (media)	19,5	94	359	167
Insaccati				
Bierschinken	16,6	753	261	152
Sanguinaccio	10,0	680	38	22
Bockwurst	12,3	700	249	67
Salsiccia di maiale (bratwurst)	9,8	520	140	190
Cervellata	20,3	1260	300	155
Corned beef	21,7	833	131	128
Salsicciotti in scatola (salsicce cotte)	13,0	711	165	185
Leberkäse	12,4	599	299	130
Fleischwurst	9,9	829	199	129
Salsicciotto Frankfurter	13,1	1150	154	107

Insaccati	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Carne in scatola	14,7	1060	212	220
Salsiccia di pollame	16,2	987	310	186
Jagdwurst	14,8	818	260	144
Salsiccia di fegato di vitello	13,0	780	225	205
Paté di fegato	14,2	738	173	191
Salsiccia di fegato, a pasta grossa	15,9	810	143	154
Mettwurst (salsicciotto Braunschweiger)	13,9	1090	213	160
Mortadella	12,4	668	207	143
Salame	18,5	2080	224	167
Prosciutto, cotto	22,5	965	270	136
Prosciutto, crudo, affumicato (speck)	20,7	2580	277	157
Pancetta, affumicata	9,1	1770	225	108
Weisswurst bavarese	11,1	620	122	126
Wurstel (salsicciotto Wiener)	10,2	941	204	170

Grassi & Co

Grassi, oli e margarina	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Burro (burro di panna dolce o acidulata)	0,7	5	16	21
Burro chiarificato	0,3	2	3	1
Margarina dietetica	0,2	39	7	8
Olio di cartamo	0	0	1	0
Margarina magra	1,6	390	7	8
Grasso di cocco	0	2	2	1
Olio di semi di zucca	0	0	1	0
Maionese, 80% di grassi	1,1	481	18	60
Olio di oliva	0	1	1	1
Margarina vegetale	0,2	101	7	10
Olio di colza	0	1	1	1
Strutto	0,1	1	1	2
Olio di soia	0	0	1	0
Olio di semi di girasole	0	1	1	1



PESCE

Pesce e prodotti ittici

Pesci di mare	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Passera pianuzza	16,5	92	332	200
Halibut (halibut bianco)	20,1	67	446	202
Aringa (aringa del Baltico)	18,1	74	310	210
Aringa (aringa atlantica)	18,2	117	360	250
Merluzzo	17,7	72	352	194
Lupo di mare	15,8	105	282	179
Merluzzo carbonaro	18,3	81	374	300
Sgombro	18,7	95	396	238
Scorfano	18,2	80	308	201
Acciughe	20,1	100	278	233
Sardine	19,4	100	420	258
Eglefino	17,9	116	301	176
Platessa	17,1	104	311	198
Nasello	17,2	101	294	142
Merluzzo (Alaska)	16,7	80	428	376
Sogliola	17,5	100	309	195
Rombo chiodato	16,7	114	290	159
Tonno	21,5	43	407	200
Pesci d'acqua dolce				
Anguilla	15,0	65	217	223
Pesce persico	18,4	47	330	198
Abramide	16,6	23	310	200
Trota (salmotrota, trota iridea)	19,5	63	413	242
Luccio	18,4	74	304	215
Carpa	18,0	30	378	216
Salmone	19,9	51	371	266
Coregoni	17,8	36	318	290
Tinca	17,7	33	369	207
Pesce siluro	15,3	20	421	151
Luccioperca	19,2	24	377	151
Crostacei e molluschi				
Ostriche	9,0	289	184	157
Gambero (gambero grigio)	18,6	146	266	224

Crostacei e molluschi	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Astice	15,9	270	220	234
Capasanta	11,1	205	311	151
Gamberi d'acqua dolce	15,0	253	254	224
Aragosta	17,2	182	500	215
Cozza	10,5	290	277	250
Seppia	16,1	387	273	143
Prodotti ittici				
Anguilla, affumicata	17,9	500	243	250
Aringhe alla Bismarck (aringa, marinata)	16,5	1090	75	150
Aringa fritta	16,8	569	182	240
Aringa salata e affumicata	21,2	689	343	256
Bastoncini di pesce, prodotto surgelato	12,0	230	195	125
Aringa in gelatina	12,7	594	159	200
Filetto d' aringa, in salsa di pomodoro	14,8	526	352	190
Caviale, autentico (russo)	26,1	1940	164	300
Succedanei del caviale (caviale tedesco)	14,0	2120	73	420
Granchio in scatola	17,4	1000	110	182
Succedaneo del salmone (in olio)	19,5	2900	55	240
Salmone, affumicato	28,5	64	475	308
Sgombro, affumicato	20,7	261	275	240
Aringa vergine	16,0	2500	235	200
Tonno sott'olio (intero contenuto)	23,8	291	248	294

CONDIMENTI

Condimenti	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Lievito in polvere	0,1	11800	50	8430
Aceto	0	20	90	30
Brodo di carne, granulato, prodotto secco	24,0	25000	500	700
Gelatina	84,2	32	22	0

Condimenti	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Lievito, lievito per panificazione	16,7	34	640	479
Lievito, lievito per panificazione disidratato	36,0	50	2000	1200
Salsa remoulade, 50% di grassi	1,0	250	50	55
Senape	5,9	1307	130	134
Ketchup	2,0	1200	600	40
Concentrato di pomodoro, salato	2,3	590	1160	34
Lievito chimico con cremor tartaro	0,1	8300	4	0

FRUTTA A GUSCIO & SEMI

Frutta a guscio e semi	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Anacardo	17,2	15	552	375
Semi di chia	16,5	16	407	860
Castagna	3,4	2	707	87
Arachide, tostata	25,6	5	777	410
Arachidi sgusciate	25,3	11	661	341
Nocciole sgusciate	12,0	2	630	330
Noce di cocco	3,9	35	379	94
Cocco grattugiato	5,6	28	750	160
Semi di zucca	24,4	18	814	830
Semi di lino, con guscio	24,4	60	725	662
Mandorla, dolce	18,7	20	835	454
Papavero, papavero da oppio (semi, secchi)	20,2	21	705	850
Noce del Brasile	13,6	2	644	674
Pinoli	13,0	4	600	605
Pistacchi	20,8	6	1020	500
Sesamo (semi, secchi)	17,7	45	458	607
Semi di girasole	22,5	2	725	618
Noce	14,4	2	570	410



Cereali & Co

Cereali, pasta, pane e prodotti da forno

Cereali	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Grano saraceno (decorticato)	9,1	2	392	320
Chicchi di grano saraceno	8,1	1	218	150
Farina integrale di grano saraceno	11,7	1	380	263
Bulgur, cotto	3,2	83	78	113
Orzo (chicco intero), decorticato	10,4	18	444	342
Farro verde (farro, spelta)	11,6	3	447	411
Avena (chicco intero), decorticato	9,9	8	355	342
Fiocchi di avena (istantanea)	13,3	5	373	441
Farina di avena	13,8	6	268	405
Miglio (chicco intero, decorticato)	9,8	3	173	275
Mais, semola (polenta)	8,8	1	80	73
Mais (chicco intero)	8,5	6	294	213
Fiocchi di mais per la colazione (cornflakes)	7,2	910	139	59
Farina di mais	8,3	1	120	281
Quinoa	13,8	10	804	328
Quinoa, cotto	3,5	2	143	156
Riso (lucidato, crudo)	7,4	4	109	114
Riso (lucidato, cotto, scolato)	2,0	163	31	36
Riso (non lucidato)	7,2	10	150	325
Riso (non lucidato, cotto)	2,8	3	78	101
Riso (lucidato, parboiled, crudo)	6,8	6	92	94
Riso (lucidato, parboiled, cotto)	2,4	138	30	75
Segale (chicco intero)	8,8	4	510	336
Farina di segale (tipo 1150)	8,9	1	297	196
Farina di segale (tipo 815)	6,9	1	170	126
Grano (chicco intero)	10,6	8	381	341
Semola di grano	10,8	1	112	87
Germe di grano	26,6	5	993	1100
Crusca di grano	14,9	2	1352	1143
Farina di grano (tipo 1700)	12,0	2	390	350
Farina di grano (tipo 1050)	11,6	2	203	208
Farina di grano (tipo 405)	10,6	2	108	74

Fecole	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Fecola di patate	0,6	7	15	7
Amido di mais	0,4	3	7	30
Amido di riso	0,8	61	8	10
Amido di grano	0,4	2	16	20
Pasta				
Pasta all'uovo, cruda	12,3	17	164	191
Pasta all'uovo, cotta, salata	4,9	158	20	51
Pasta, senza uova, cruda	12,5	5	200	165
Pasta, senza uova, cotta, salata	5,0	96	22	50
Pasta all'uovo integrale, cruda	12,6	5	350	380
Pasta all'uovo integrale, cotta	5,3	96	22	50
Pane				
Baguette	7,9	418	130	105
Panino (integrale)	8,1	540	260	245
Panino (segale)	6,4	465	229	155
Panino (grano)	8,7	553	130	102
Pane croccante (pane di segale)	9,4	463	436	300
Prodotti da forno tipo brezel	7,1	1750	100	98
Pane nero di segale	7,4	370	338	147
Pane di segale	6,7	523	244	118
Pane misto (segale)	6,9	537	185	136
Pane integrale di segale	7,0	525	290	200
Pane di grano (pane bianco)	8,2	540	130	90
Pancarrè (grano)	7,4	551	160	90
Pane integrale di grano	7,8	448	220	196
Torte e prodotti da forno				
Crostata di mele (pasta frolla)	2,7	84	98	66
Torta di mele	3,3	70	92	82
Krapfen	8,0	245	120	70
Biscotti (savoiardì)	8,5	49	144	184

Torte e prodotti da forno	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Torta di pasta lievitata con burro	6,1	10	110	80
Croissant (pasta sfoglia)	5,7	300	100	80
Pasticceria di pasta lievitata, semplice	8,5	31	139	71
Torta di panna e ricotta	7,9	48	85	107
Torta foresta nera (Schwarzwälder Kirschtorte)	3,1	35	94	69
Torta tipo sbrisolona	6,3	10	88	70
Waffel	4,3	101	70	125
Fette biscottate, senza uova	10,0	265	160	132

CREMA DA SPALMARE

Crema da spalmare	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Confettura di albicocche	0,3	5	75	11
Confettura di fragole	0,3	5	62	10
Burro di arachidi	22,0	350	700	330
Confettura di mirtilli	0,3	0	64	14
Confettura di lamponi	0,5	7	56	16
Miele (millefiori)	0,3	2	45	5
Crema di zucchero invertito (miele artificiale)	0,1	19	4	0
Confettura di ribes rossi	0,5	14	83	20
Crema gianduia	4,0	44	442	200
Confettura di prugna	0,3	1	82	9



FRUTTA

Frutta	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Ananas	0,5	2	173	9
Ananas, conserva, sgocciolato	0,4	1	123	6
Mela	0,3	3	122	12
Mela, essiccata	1,4	10	622	51
Passata di mela, non zuccherata	0,2	2	114	6
Arancia	1,0	1	165	22
Albicocca	0,9	2	280	22
Albicocca, essiccata	5,0	11	1370	111
Albicocca, conserva, sgocciolata	0,6	13	171	15
Avocado	1,9	3	487	38
Banana	1,2	1	382	27
Pera	0,5	2	126	13
Pera, conserva, sgocciolata	0,3	4	65	8
More	1,2	2	180	30
More, conserva, sgocciolate	1,0	3	109	26
Datteri secchi	2,0	35	649	60
Fragole	0,8	2	147	26
Fragole, conserva, sgocciolate	0,6	8	96	25
Fichi	1,3	2	248	32
Fichi secchi	3,9	37	850	108
Melograno	0,7	2	238	17
Pompelmo	0,6	2	148	16
Bacche di rosa canina	3,6	124	291	258
Mirtilli	0,7	1	78	13
Mirtilli, conserva, intero contenuto	0,9	4	59	16
Lamponi	1,3	1	200	44
Lamponi, conserva, sgocciolati	0,7	7	92	13
Bacche di sambuco nero	2,6	1	303	57
Melone d'inverno	0,9	20	330	21
Ribes rossi	1,1	1	257	27
Ribes neri	1,3	1	310	40
Carambole	1,0	2	133	12
Amarene	0,9	2	114	19
Amarene, conserva, sgocciolate	1,0	3	67	17
Ciliegie	0,9	3	229	20

Frutta	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Ciliegie, conserva, sgocciolate	0,7	2	131	14
Kiwi	0,9	4	314	31
Lime	0,5	2	82	11
Litchi	0,9	3	182	30
Mandarino	0,6	2	150	19
Mandarino, conserva, sgocciolato	0,5	6	50	10
Mango	0,6	5	170	13
Mango, conserva, sgocciolato	0,3	3	100	10
Melone (cantalupo)	0,9	17	267	15
Melone (galia)	0,5	15	297	30
Mirabella	0,7	0	230	33
Mirabella, conserva, sgocciolata	0,6	0	137	28
Nettarina, senza nocciolo	0,9	9	270	24
Olive (verdi, marinate)	1,4	2100	49	17
Papaia	0,5	3	191	27
Pesca	0,8	1	194	21
Pesca, essiccata	3,1	9	1340	122
Pesca, conserva, sgocciolata	0,4	4	103	10
Prugna	0,6	2	177	18
Prugna secca	2,3	8	824	73
Prugna, conserva, sgocciolata	0,5	12	118	14
Mirtilli rossi	0,3	2	77	10
Mirtilli rossi, conserva	0,5	16	69	10
Mela cotogna	0,4	2	183	19
Bacche di olivello spinoso	1,4	4	133	9
Uva spina	0,8	1	203	30
Uva spina, conserva, sgocciolata	0,5	1	98	9
Anguria	0,6	1	114	11
Uva passa	2,5	21	782	110
Uva	0,7	2	192	20
Limone	0,7	3	170	16
Melone	0,9	17	309	23

DOLCI

Dolci	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Gelato (alla frutta)	1,5	19	121	79
Gelato (al latte)	4,0	62	182	129
Gelato (alla spina)	2,2	40	102	170
Orsetti gommosi (senza succo di frutta)	6,0	60	6	6
Cacao magro in polvere	19,8	17	1920	650
Gomma da masticare	0,1	0	8	5
Biscotti (biscotti al burro, biscotti secchi)	8,0	387	139	109
Marzapane	8,0	5	210	220
Torrone	5,0	3	155	125
Caramelle alla menta	0,5	9	0	0
Meringa al cioccolato	5,0	25	92	45
Cioccolato fondente, senza latte	5,3	19	397	290
Cioccolato al latte	9,2	58	465	235
Cioccolato al latte con nocciole (20%)	9,5	80	440	250
Cioccolato bianco	5,0	75	230	140
Caramella mou	0,7	115	112	19

SNACK

Snack	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Patatine alle arachidi	13,0	770	165	107
Patatine	5,5	450	1000	147
Cracker	11,0	977	141	458
Bastoncini salati	9,7	1790	124	130
Pop-corn, con zucchero	12,7	3	240	281
Pop-corn, con sale	12,7	750	240	281



VERDURE&CO

Verdure, prodotti a base di verdure, legumi e funghi

Verdure	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Carciofo	2,4	47	350	130
Carciofo, cotto	2,4	39	196	130
Melanzana	1,2	3	224	21
Melanzana, cotta	1,3	4	176	23
Germogli di bambù	2,5	6	470	55
Germogli di bambù, conserva, sgocciolati	2,1	267	223	47
Sedano	1,2	132	344	48
Cavolfiore	2,5	16	328	54
Cavolfiore, cotto	2,1	11	161	41
Cavolfiore, surgelato, cotto	1,7	11	155	49
Fagiolino	2,4	2	243	38
Fagiolino, cotto	2,3	2	123	35
Fagiolino, conserva, sgocciolato	1,2	249	148	24
Fagiolino, secco	20,7	17	1770	419
Broccolo, crudo	3,3	19	373	82
Broccolo, cotto	3,2	15	298	79
Broccolo, surgelato, cotto	4,1	19	210	62
Indivia	1,3	4	192	26
Cavoli cinesi	1,2	19	144	30
Insalata Iceberg	0,7	2	160	18
Indivia	1,8	53	346	54
Piselli freschi	6,6	1	340	100
Piselli freschi, conserva, sgocciolati	3,6	222	150	62
Formentino	1,8	4	420	49
Finocchio	1,4	27	395	51
Finocchio, cotto	1,4	23	220	51
Cipolletta	2,0	7	260	29
Crescione inglese	4,2	5	550	38
Cavolo riccio	4,3	44	490	87
Cavolo riccio, cotto	3,4	23	199	72
Cetriolo	0,6	8	160	15
Cetriolini sottaceto	1,0	960	83	30
Zenzero	2,5	34	910	140
Patate, pelate, fresche	2,0	3	411	50

Verdure	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Patate, pelate, cotte (lessate in acqua salata)	1,9	155	280	31
Patate, lasciate in ammollo, cotte, salate	2,5	300	177	45
Patate, cotte con la buccia	2,0	3	443	50
Patate, conserva, pelate, sgocciolate, cotte a fuoco	1,7	270	283	29
Patate dolci, crude	1,6	4	360	40
Patate dolci, cotte	1,6	4	325	40
Patate, patatine fritte, pronte da mangiare, salate	4,2	6	926	112
Fiocchi di patate (purea), disidratate	7,1	138	1290	310
Frittelle di patate da prodotto secco	2,9	124	381	63
Polpette di patate cotte (50%) e crude (50%), cotte,	3,0	280	177	93
Crocchetta patate, prodotto finito, preparate	2,0	1000	440	48
Aglione	6,1	19	530	134
Cavolo rapa, crudo	1,9	30	322	51
Cavolo rapa, cotto	1,9	18	266	50
Navone	1,2	10	227	31
Navone, cotto	1,1	6	108	30
Lattuga	1,2	8	172	22
Zucca	1,1	1	304	44
Bietola	2,1	90	376	39
Rafano	2,8	9	628	93
Carote	1,0	60	320	36
Carote, cotte	0,8	42	180	28
Carote, conserva, sgocciolate	0,6	212	173	22
Carote, succo	0,6	52	219	31
Okra	2,1	4	199	75
Okra, cotta	2,1	4	172	75
Peperone, giallo, crudo	1,2	4	220	26
Peperone, verde, crudo	1,2	2	177	29
Peperone, rosso, crudo	1,0	4	160	29
Prezzemolo	4,4	33	1000	128
Radice di prezzemolo	2,9	12	400	56
Porro	2,2	5	267	46
Radicchio	1,2	10	240	27
Ravanello	1,1	17	255	18

Verdure	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Rafano	1,1	18	432	30
Rabarbaro	0,6	2	270	24
Rabarbaro, cotto	0,5	2	182	18
Cavoletti di Bruxelles	4,5	9	450	84
Cavoletti di Bruxelles, cotti	3,8	5	288	76
Cavoletti di Bruxelles, surgelati, cotti	4,1	6	218	69
Barbabietola rossa, cruda	1,5	58	407	45
Barbabietola rossa, cotta	1,1	48	208	36
Barbabietola rossa, conserva, sgocciolata	1,1	253	233	38
Cavolo rosso	1,5	11	267	32
Cavolo rosso, cotto	1,4	8	122	26
Cavolo rosso, conserva, sgocciolato	1,4	222	137	25
Cavolo rosso, surgelato, cotto	1,5	8	121	26
Crauti, sgocciolati, crudi	1,5	355	288	43
Crauti, sgocciolati, cotti	1,5	300	162	43
Crauti, conserva, crudi, sgocciolati	0,9	493	168	46
Crauti, conserva, cotti, sgocciolati	0,9	363	92	36
Erba cipollina	3,6	3	434	75
Scorzonera	1,4	5	320	76
Scorzonera, cotta	1,3	4	224	61
Sedano rapa	1,6	77	323	74
Sedano rapa, cotto	1,4	42	183	61
Asparago	1,9	4	203	46
Asparago, in scatola	1,9	355	104	28
Asparago, cotto	1,5	2	140	36
Spinaci	2,7	65	554	55
Spinaci, cotti	2,0	130	320	40
Spinaci, surgelati, cotti	2,9	55	293	43
Pomodoro	1,0	3	242	18
Pomodoro, in scatola	1,2	9	193	11
Pomodoro, cotto	1,0	3	146	18
Rapa autunnale	1,0	58	240	28
Cavolo cappuccio bianco	1,4	13	255	36
Cavolo cappuccio bianco,	1,1	13	160	36
Cotto Verza	3,0	9	236	55

Verdure	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Verza, cotta	2,0	7	213	40
Zucchini	1,6	3	177	25
Zucchini, cotta	1,6	3	98	25
Mais dolce	3,0	1	300	83
Mais dolce, al vapore	2,7	1	176	93
Mais dolce, conserva, sgocciolato	3,1	222	170	72
Cipolla	1,2	3	162	33
Cipolla, essiccata	10,8	105	1040	243
Legumi				
Fagioli bianchi, secchi	21,1	4	1337	426
Fagioli bianchi, conserva	8,6	250	536	170
Fagioli rossi (kidney), maturi	22,1	18	1370	410
Fagioli rossi (kidney), conserva, sgocciolati, cotti	2,1	60	103	37
Ceci, secchi	18,6	25	756	332
Ceci, maturi, cotti	8,9	9	280	169
Fagioli di Lima, maturi	20,6	15	1750	350
Fagioli di Lima, maturi, cotti	3,5	4	172	55
Fagioli di Lima, conserva, sgocciolati, cotti	3,4	213	115	50
Lenticchie, secche	23,5	7	837	412
Lenticchie, cotte	7,4	1	255	130
Lenticchie, conserva, cotte a fuoco lento,	2,3	61	63	37
Fagioli Mung, maturi	23,1	9	171	365
Fagioli Mung, conserva, sgocciolati, cotti	23,0	7	133	341
Semi di soia, maturi	34,9	5	1799	550
Soia, cotta	15,2	1	621	228
Soia, conserva, sgocciolata, cotta	3,7	67	153	57
Farina di soia, intera	40,8	4	1870	553
Tofu	8,8	7	121	98
Latte di soia	3,3	1	223	110
Funghi				
Fungo ostrica	2,3	6	254	67
Boletto giallo	1,7	3	190	70
Champignon	2,7	8	390	120
Champignon, conserva	2,3	319	121	69

Funghi	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Morchella	2,5	2	390	162
Gallinaccio	2,4	3	367	56
Gallinaccio, conserva, sgocciolato	2,1	165	155	33
Porcino, fresco	5,4	6	341	85
Porcino, conserva, sgocciolato, cotto	5,1	255	130	71
Tartufo	5,5	77	526	62

BEVANDE

Caffè, the	Proteine (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Caffè	0	1	65	2
Cappuccino	2,0	20	100	45
Caffè istantaneo senza latte	0	2	35	3
Latte macchiato	3,0	40	150	80
Caffè d'orzo	0	4	25	5
The, nero	0	1	20	6
Tisana alla frutta	0	1	25	30
Tisana alle erbe	0	5	4	6
Cioccolata	3,0	70	165	100
Bibite, succhi				
Succo d'ananas, in busta	0,4	1	149	9
Succo di mela, prodotto industriale	0,1	2	109	8
Succo di arancia, prodotto industriale, senza	0,7	1	142	17
Bibite tipo coca-cola	0	8	1	10
Succo di pompelmo, prodotto industriale	0,5	1	149	13
Succo di ribes rosso, prodotto industriale	0,4	1	110	7
Succo di ribes nero, prodotto industriale	0,4	5	98	10
Bibita gassata alla frutta	0,5	5	1	1
Birra di malto, basso contenuto alcolico (0,5% vol.)	0,4	7	27	17
Birra leggera	0,3	3	40	20
Succo di pomodoro, prodotto industriale	0,8	5	230	15
Succo di limone, spremuta fresca	0,4	1	138	11

Salmon Pharma GmbH

St. Jakobs-Strasse 90

4052 Basilea

tel.: 061 313 79 65

fax: 061 313 79 66

info@salmon-pharma.com

www.salmon-pharma.com

Autore:

Gabriele Braun

www.dialyse-kochrezepte.de

Composizione:

WEFRA Classic GmbH

Salmon Pharma

Una impresa di

