

Introduzione

Capitolo 1

Comprendere la malattia e l'importanza dell'alimentazione per affrontarla

- 1.1 Malattia di Alzheimer e alimentazione
- 1.2 Dieta mediterranea: caratteristiche e funzioni
- 1.3 Dieta mediterranea per i pazienti affetti da Alzheimer

Capitolo 2

Problemi alimentari più diffusi tra i pazienti affetti da Alzheimer e possibili pratiche soluzioni

- 2.1 Perdita di appetito e malnutrizione: come raggiungere il fabbisogno calorico
- 2.2 Sarcopenia: come raggiungere il fabbisogno proteico
- 2.3 Difficoltà nella masticazione e nella deglutizione: l'utilizzo di cibi cremosi e facili da ingerire
- 2.4 Stitichezza: l'assunzione di fibre e liquidi
- 2.5 Carenze vitaminiche e di antiossidanti: vitamine B9, B12, C, E, flavonoidi

RICETTE PER OGNI NECESSITÀ

Pasti bilanciati

Colazione

1. Porridge di avena con frutta e semi di lino
2. Toast integrale con avocado e uovo strapazzato
3. Frullato di frutta e yogurt greco
4. Budino di chia con latte di mandorla e frutta
5. Pane di segale con formaggio fresco e noci
6. Crema di riso con frutta secca

Primi piatti

7. Cous cous con verdure, tonno e provola fresca
8. Farfalline con pomodoro fresco e macinato di vitello
9. Pennette con peperoni gratinati, uovo e parmigiano
10. Pasta e lenticchie
11. Riso, piselli e prosciutto cotto
12. Pasta con alici
13. Fusilli con polpa di melanzane e spada
14. Risotto con fegatini di pollo
15. Pasta al forno con cavolfiore
16. Crêpe al forno con carne macinata e funghi
17. Pasta integrale spinaci e ricotta
18. Risotto agli asparagi con gamberi
19. Orecchiette con broccoletti di rapa e petto di pollo
20. Pasta con crema di ceci e petto di tacchino grigliato
21. Linguine zucchine e vongole

Secondi piatti

22. Patate e polpo
23. Fegato di vitello alla veneziana con polenta
24. Frittata morbida con patate e spinaci
25. Pollo al limone con cavoletti di Bruxelles e riso integrale

26. Sgombro grigliato con patate dolci
27. Frittata di cipolla e parmigiano con pane integrale
28. Coniglio alla cacciatora con purè di patate

Pasti piccoli e nutrienti

Spuntini semplici

29. Biscotti d'avena fatti in casa
30. Smoothie proteico al latte di mandorla e frutta
31. Macedonia di kiwi, prugne secche, semi di lino e yogurt greco
32. Pane di segale con burro di arachidi
33. Pane integrale con ricotta e noci
34. Hummus di ceci con cracker integrali e semi di chia
35. Palline energetiche di avena e burro di arachidi
36. Muffin proteici al cioccolato
37. Yogurt di soia e frutta
38. Budino di chia con latte e frutta secca

Spuntini molto nutrienti

39. Wrap di pollo e avocado
40. Toast integrale con ricotta e bresaola
41. Barrette di fiocchi d'avena, frutta secca e yogurt
42. Polpette di carne magra
43. Polpette di pesce (salmone)
44. Polpette di uova
45. Polpette di ricotta
46. Polpette di baccalà
47. Polpette di tacchino
48. Frittata di albumi con spinaci e pomodorini

Pasti per il benessere intestinale

Vellutate

49. Vellutata di zucchine e ceci
50. Vellutata di broccoli e semi di lino
51. Vellutata di finocchi e porri
52. Vellutata di spinaci e fagioli bianchi
53. Vellutata di zucca e ceci

Decotti

54. Decotto di prugne
55. Decotto di fichi secchi
56. Decotto di mele e semi di lino
57. Decotto di pere e cannella
58. Decotto di albicocche secche e zenzero

Difficoltà nella masticazione e nella deglutizione

Idee per colazione e spuntini

59. Crema di yogurt greco e frutta morbida
60. Porridge di avena e ricotta
61. Crema di ricotta e miele con banane

- 62. Budino di yogurt e pesca
- 63. Crema di riso dolce con latte
- 64. Porridge di avena con latte e frutta frullata
- 65. Crema di ricotta e cacao
- 66. Torta di cioccolato e ricotta
- 67. Crema pasticciera
- 68. Mousse al cioccolato e formaggio

Pasti principali

- 69. Crema di patate dolci e pollo
- 70. Crema di lenticchie e filetto di merluzzo
- 71. Crema di zucca, quinoa e tacchino
- 72. Crema di carote e pollo
- 73. Crema di patate, porri e prosciutto cotto
- 74. Crema di ceci e manzo
- 75. Crema di riso e salmone
- 76. Crema di fagioli bianchi e tacchino
- 77. Crema di riso con formaggio fresco
- 78. Vellutata di patate, asparagi e ricotta

Bibliografie

Lista della spesa