

# Sommario



## DIABETE MELLITO

Diabete mellito – ma che cos'è?	5
Diagnosi di diabete – sale la glicemia	6
Modifica dello stile di vita – la terapia più efficace	8
Diabete mellito – domande frequenti	10
Carboidrati e glicemia	12
Glicemia e metabolismo in equilibrio – mangiare in modo “corretto” in caso di diabete	14
Equivoci frequenti relativi al mangiare e al bere	16
L'importante programma di supporto	18
Mangiare e bere seguendo i bioritmi	20

## RICETTE

### Colazione, snack e drink

Formaggio quark con frutta e cornflakes	24
Pane integrale con formaggio in fiocchi, aneto e rapanelli; Fette croccanti con prosciutto, rafano e carote	26

Pane della Val Venosta (Vinschger Paarl), con rucola e prosciutto; Panini con mozzarella e peperoni	27
Uovo nel bicchiere con salmone affumicato	28
Uovo in camicia su un letto di insalata; Uovo strapazzato con pomodori e basilico	29
Tramezzini dolci con crema alla banana e fragole	30
Tramezzini con salmone e verdure; Tramezzini con pasta ai funghi e arista di maiale affumicata	31
Toast con formaggio gouda e pomodori; Pane integrale con prosciutto e pere	32
Sandwich di tacchino e peperoni; Panino ai cereali con salsiccia di maiale magra e rucola	33
Pancake di grano saraceno con mele caramellate; Crêpes con ripieno di formaggio quark e lamponi	34
Frullato di lamponi e latticello; Bevanda energetica rossa	36
Frappé alle fragole con yogurt; Frappé con pere e mandorle	37

### Spuntini

Zuppa verde di piselli con crostini	38
Lattuga iceberg con funghi, cetrioli e prosciutto cotto; Insalata di mais con mozzarella	40
Insalata di asparagi e patate con uovo; Insalata di finocchio con arancia e formaggio fresco	42
Insalata di cavolo cappuccio e carote con formaggio di pecora	44
Pomodori alle erbe su un letto di insalata; Insalata di pasta con salsiccia Lyoner, rapanelli e cetrioli	45
Zuppa di patate e sedano rapa con petto di tacchino; Crema di avocado con pomodori	46
Omelette ripiene di carne trita e verdura; Frittata di finocchi con pinoli	48
Insalata di fagioli bianchi e verdi con pomodori e olive; Frittelle di verdura con yogurt all'aglio	50
Hamburger orientale in pane arabo	52

Lenticchie rosse con albicocche e mandorle; Insalata di ceci	54
Zuppa di zucca con aglio orsino e olio di semi di zucca; Zuppa di zucchine con olio alla menta	56
Insalata di patate con tonno; Insalata di pasta con cavolo cinese e arancia	58
Pizza rapida con funghi e prosciutto; Melanzane al forno	60

### Piatti vegetariani

Pasta con broccoli e noci	62
Cavolfiore al curry con zenzero e coriandolo; Coste con pomodori, patate e capperi	64
Penne al sugo di pomodoro e melanzane	66
Patate e porri; Risotto con verza e funghi	68
Zuppa di ceci con finocchio; Zuppa di fagioli bianchi	70
Tagliatelle con le zucchine; Spaghetti con sugo di funghi	72
Omelette di patate con yogurt alle erbe	74
Patate con formaggio quark al crescione e rapanelli; Lenticchie colorate al curry	76

### Piatti di pesce

Salmone al vapore su un letto di spinaci	78
Merluzzo con zucchine e carote; Filetto di sogliola al forno	80
Pesce spada con vinaigrette	82
Pesce persico e peperoni in padella; Filetto di cobite in salsa di cocco e zafferano	84
Filetto di carpa all'orientale	86
Sogliole al finocchio; Halibut con le verdure	88
Filetti di lucioperca in crosta di mandorle	90
Zuppa di pesce; Filetti di scorfano con purè di carote e patate	92

### Piatti di carne, rossa e bianca

Medaglioni di maiale in crosta di formaggio ed erbe	94
Maiale affumicato con crauti e peperoni; Fettina in crosta di sesamo	96

Zuppa di verdura con wurstel; Spezzatino di tacchino con sedano e patate	98
Polpette di riso ai funghi; Tacchino marinato in padella con purè di patate e spinaci	100
Fettine alla salvia con peperoni marinati, Carne con albicocche piccanti	102
Bistecca di maiale con fagiolini e pomodori	104
Spiedini di pollo con porri; Tacchino con le zucchine in salsa al limone	106
Petto di pollo con verdure alla provenzale	108
Coscette di pollo con champignon	110
Wok di manzo con carote e zenzero	112

### Dessert

Omelette al cioccolato con fragole	114
Yogurt con lamponi; Macedonia con formaggio quark al cioccolato e pistacchi	116
Pancake con mirtillo e cannella; Riso giallo con le pere	118
Budino di frutta gialla con cagliata; Dessert a strati di yogurt e mango	120
Gnocchi di formaggio quark con salsa di frutti di bosco	122

Per ogni piatto principale, cercate di totalizzare 3–4 unità di carboidrati, integrando eventualmente le ricette povere di carboidrati, in base al vostro fabbisogno, con i seguenti alimenti ricchi di tali sostanze:

#### 1 Unità di carboidrati

Pasta (cruda)	15 g
Riso (crudo)	15 g
Patate	70 g
Pane/panini integrali	25 g

### RISORSE PER LA CONSULTAZIONE

Indice delle ricette	124
Ricette per capitoli	126