



Receptari per la malaltia renal

Contingut

DINAR EN HEMODIÀLISI

CARXOFES AL FORN AMB TIMBAL D'ARRÒS I POLLASTRE AMB PINYA	10
• LAURA BALAGUER ORELLANA - CAT001387	
WOK DE VERDURETES AMB ARRÒS, SALMÓ I LÀMINES DE POMA	13
• LAURA GIRONA ALARCÓN - CAT000081	
HAMBURGUESA DE LLENTIES AMB VERDURES I PATATES ROSTIDES	16
• MARIA LOURDES TECCHIA SOTELO – CAT002021	
ESPAGUETIS AMB SALMÓ I SALTEJAT DE VERDURES	18
• MARIA DEL MAR VIDAL CUPONS - CAT000220	
AMANIDA DE POLLASTRE I QUINOA	20
• LOURDES MARIEL COLMÁN MARTÍNEZ - CAT001981	
MILFULLS DE VERDURES	22
• MARTA ZARAGOZA JORDANA - CAT000119	
CALAMARS A LA PLANXA ACOMPANYATS D'ARRÒS, XAMPINYONS I BRÒQUIL	23
• MARTA ZARAGOZA JORDANA - CAT000119	
ARRÒS AMB CONILL	25
• MONTSERRAT PALLARÉS MARCH - CAT000897	
AMANIDA TÈBIA D'ARRÒS AMB CURRI	27
• NATÀLIA PÉREZ LLAURADÓ - CAT001327	
TRUITA A LA PAISANA AMB FORMATGE I FLAMET D'ARRÒS I ORENGA	29
• NEUS PALLARÉS GONZALVO - CAT001295	

DINAR PREDIÀLISI

ARRÒS ESPECIAL, POLLASTRE I PASTANAGA, I UN KIWI DE POSTRES	31
• ADRIÁN FERNÁNDEZ RUBIO - CAT001602	
TIMBAL DE VERDURES I TUBERCLES AMB ALLIOLI DE CODONY	33
• ALBA CREUS ALSINA - CAT01410	
AMANIDA FREDA DE PATATA AMB TONYINA I OU DUR	35
• ALBA SERRA NAVARRO - CAT001669	
ARRÒS MELÓS DE CONILL AMB CARXOFA	37
• ALBA TANTIÑÁ BERNADAS - CAT000954	

ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE	39
• ÀLEX BLASCO SUÑÉ - CAT000053	
ROTLLETS DE CARBASSÓ I ALBERGÍNIA	41
• ANA CANALES RODRÍGUEZ - CAT000887	
ESPIRALS A L'ALLADA AMB TOMATA AL FORN I IOGURT NATURAL AMB NESPRES	43
• ANA CASANOVAS LÓPEZ - CAT000761	
OU TURC AMB PA EXPRÉS I VERDURETES ESCALIVADES	45
• ANNA COSTA CORREDOR - CAT000418	
CANELÓ DELS CINQ SENTITS	48
• ANNA FARRÉS PUJOL - CAT002093	
HAMBURGUESES DE LLENTIES I ARRÒS AMB GUARNICIÓ D'ESPAGUETIS DE VERDURES	51
• ARIADNA MALLOL RAGOLTA - CAT002109	
MONIATOS FARCITS AMB AMANIDA DE COL LLOMBARDA, POMA I PASTANAGA	53
• CARLOTA MARTÍN AGUILAR - CAT002232	
 SOPAR HEMODIÀLISI	
TALLARINES AMB VERDURETES	56
• NEUS SALLERAS COMPTE - CAT000167	
SALMÓ AL FORN AMB CEBÀ	57
• NEUS SALLERAS COMPTE - CAT000167	
AMANIDA FRESCA DE LLENTIES	58
• NOELIA BERCHÉ OFERIL - CAT002008	
ARRÒS SALTEJAT AROMÀTIC I TRUITA DE GAMBETES AMB BOLETS	62
• NÚRIA ARTALEJO GIMÉNEZ - CAT000021	
BACALLÀ GRATINAT D'OU I LLIMONA AMB LLIT DE SALTAT DE MONGETES VERDES I XAMPINYONS	64
• SONIA MANZANEDO VILA - CAT000850	
ARRÒS SALTEJAT AMB PÈSOLS, PASTANAGA I TIRES DE PIT DE POLLASTRE	66
• SUSANA CÁNOVAS - CAT001191	
TIMBAL DE VERDURES AMB ARRÒS AMB BACALLÀ	69
• TAMARA RISCO QUIRÓS - CAT000345	
CARABASSÓ FARCIT DE TONYINA AMB XAMPINYONS	72
• VERÓNICA BLANCO VARGAS - CAT001196	

SOPAR PREDIÀLISI

TALLARINES SALTEJADES AMB POLLASTRE AL CURRI	75
• CINTIA ANEAS VAZQUEZ - CAT001203	
ROTLLETS DE SEITAN I HORTALISSES	77
• CRISTINA MAS SERRA - CAT000631	
TORRADA D'ESCALIVADA AMB TONYINA "ESPARDENYA MEDITERRÀNIA"	79
• CRISTINA MOLINA LLAURADÓ - CAT000629	
ARRÒS SALTEJAT AMB ALBERGÍNIA I DAUETS DE RAP	81
• CRISTINA PLANELLA FARRUGIA - CAT000020	
ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES I DAUETS DE SALMÓ	83
• CRISTINA PLANELLA FARRUGIA - CAT000020	
AMANIDA I NIUS DE PASTA I ARRÒS AMB BASE D'ESPIRALS	85
• MARIA DOLORES ZOMEÑO FAJARDO - CAT000158	
ARRÒS SALTEJAT AMB BRÒQUIL I GAMBES	88
• ISABEL LÓPEZ GRANADOS - CAT000265	
ARRÒS 3 DELÍCIES PREDIÀLISI + FRUITA DE TEMPORADA	90
• JOSE VAS CORONADO - CAT001012	
ARRÒS AMB VERDURES I BACALLÀ AL FORN	92
• JUDIT COMALADA PUIGDEVALL - CAT000601	

Introducció

El professional D-N és un professional que treballa en benefici de la salut. Idealment en la prevenció de la malaltia. Però, un cop esdevinguda una malaltia crònica, també és molt important el seu paper en relació amb la cura de l'alimentació per minimitzar complicacions d'aquesta. Parlem doncs de Dietes Terapèutiques, com seria aquest cas.

Com a professional, entenc que a les persones, se'ls hi ha de transmetre el màxim possible sobre coneixements d'alimentació amb relació a la malaltia que pateix, com per poder saber escollir a cada moment allò que hagi de ser millor per ella, el més beneficiós. I poder també conjugar aquelles situacions especials, o fora de l'habitual.

Com fer servir aquesta eina?

Així doncs, presentem aquest receptari amb la idea de ser una ajuda a totes aquelles persones afectes de Malaltia Renal Crònica Avançada (MRCA) en aquesta ocasió. En cap cas això pot substituir el consell expert d'un professional de la salut, un Dietista-Nutricionista.

La voluntat dels professionals que han elaborat aquest receptari és que sigui una eina d'ajuda per al seu dia a dia.

S'ha d'entendre des del punt de vista que un àpat aïllat no fa l'equilibri alimentari que requereix la patologia. Aquest s'assoleix al llarg dels dies i setmanes. I cada àpat ha de ser escollit per integrar-lo en d'altres, que formaran el conjunt de la nostra alimentació adaptada a la malaltia. Un sol àpat no es pot entendre de manera aïllada, sinó com a part de tot un conjunt.

Trobareu una selecció d'àpats principals adequats a la MRCA, en situacions de:

- “pre dialisi” o tractament conservador
- “diàlisi” o tractament renal substitutiu.

Fixeu-vos bé quina part s'ajusta a la vostra etapa de la patologia. Podeu obtenir idees d'àpats per muntar, pot ser, un “menú setmanal”. O donar-vos idees per poder variar la vostra alimentació diària i fer-la més variada o menys monòtona.

Finalment, s'ha fet una revisió de les aportacions nutricionals. Aquestes estan ajustades segons l'etapa de la malaltia. El conjunt de nutrients us ajudarà a assolir els requeriments nutricionals necessaris un cop complementat el dia amb la resta d'àpats que feu.

Desitgem que us sigui útil i... vagi de gust!

Coordinadores del receptari per la malaltia renal

Inmaculada Jimenez Garcia

Carma Martí Mezcua

Pròleg

L'alimentació és un dels pilars fonamentals per garantir la salut i el benestar de totes les persones, a totes les etapes de la vida. Disposar d'una planificació adaptada, escollir aliments de qualitat i preparar els àpats de manera segura són aspectes essencials que requereixen assessorament expert. El Dietista-Nutricionista és, sens dubte, el professional sanitari millor qualificat per guiar-nos en aquest procés, adaptant les pautes alimentàries a cada persona i a cada família, amb rigor científic i un enfocament pràctic.

“Receptes per la malaltia renal”, consta de propostes pràctiques, adaptables i sobretot pensades per facilitar la planificació i elaboració dels àpats del dia a dia, per a una persona amb malaltia renal.

Aquesta publicació, en la línia d'anteriors ha estat possible, gràcies a la col·laboració de Dietistes-Nutricionistes col·legiades de Catalunya, que van poder gaudir, durant el 2024, de la formació contínua: **Promoció de la salut en l'abordatge de la malaltia renal crònica. Una formació finançada pels fons Next Generation EU a través del programa Conforcat A MIDA de la Generalitat de Catalunya.**

Un curs que va proporcionar els coneixements necessaris sobre la fisiopatologia i la dietoteràpia adequada per a aquesta malaltia, així com l'experiència d'altres professionals, per tal de dur a terme, fer una intervenció dietètica adaptada a cada pacient renal.

El Codinucat continua així donant visibilitat a la tasca d'aquestes professionals de la salut, que són referència en l'assessorament nutricional personalitzat.

Cal recordar que, cada persona té necessitats úniques i, és indispensable comptar amb el suport i l'assessorament d'un/a Dietista-Nutricionista col·legiat/col·legiada per adaptar-les a cada cas i a les necessitats particulars.

En aquest recull hi trobareu les receptes repartides en quatre blocs:

- Dinar hemodiàlisi
- Sopar hemodiàlisi
- Dinar prediàlisi
- Sopar prediàlisi

Us convidem a gaudir de les receptes, a descobrir nous plats per acompanyar les restriccions que comporta la malaltia renal crònica i així també ajudar en el benestar del dia a dia.

Gràcies, Dietistes-Nutricionistes per fer-ho possible i per la vostra col·laboració sempre.



Dra. Roser Martí
presidenta del CoDiNuCat





DINAR EN HEMODIÀLISI

Carxofes al forn amb timbal d'arròs i pollastre amb pinya

LAURA BALAGUER ORELLANA - CAT001387

Tècniques culinàries necessàries:

Preparació:

- Rentar
- Tallar
- Pesar
- Remenar

Cocció:

- Forn
- Bullir
- Saltejar

Ingredients (1 persona):

- 100 g carxofes ultracongelades trossegades
- 100 g arròs blanc bullit
- 95 g pit de pollastre a la planxa
- 60 g pinya en llauna en el seu suc (cal retirar-ne el suc)
- 25 g pebrot cuit en conserva (sense suc)
- 20 ml oli d'oliva verge extra
- All i ceba en pols

Elaboració de les carxofes:

1. Preescalfeu el forn a 180°C.
2. Prepareu la safata del forn amb paper vegetal o bé utilitzeu una safata de vidre per tal de disminuir deixalles.
3. Esteneu a la safata les carxofes ultracongelades trossejades sense que quedin sobreposades.
4. Coeu-les al forn a 200°C durant 40 minuts o fins que quedin daurades.
5. Un cop cuites, traieu-les del forn i afegiu-hi un rajolí d'oli d'oliva.

Elaboració de l'arròs i el pollastre amb pinya:

1. Ompliu una cassola amb aigua i porteu-la a ebullició.
2. Amb l'ajuda d'un colador, renteu l'arròs sota el raig d'aigua de l'aixeta i afegiu-lo a la cassola de l'aigua bullint. Remeneu i espereu que torni a bullir, remenant per tal que no s'enganxi al fons de la cassola.
3. Baixeu la temperatura a foc mitjà i continueu la cocció de l'arròs durant uns 15-20 minuts sense tapar-lo. Un cop cuit, coleu-lo de nou per eliminar l'aigua.
4. Per altra banda, poseu un rajolí d'oli d'oliva en una paella i escalfeu-lo a foc mitjà.
5. Talleu les rodanxes de pinya en talls de la mida d'1 cm i reserveu-los.
6. Talleu el pit de pollastre a daus i saltegeu-lo a la paella. Afegiu-hi all i ceba en pols.
7. A meitat de cocció, afegiu-hi els talls de pinya i barregeu-los amb el pollastre remenant amb una espàtula per tal que no s'enganxi, fins que quedin daurats.
8. Prepareu el plat combinat de l'arròs amb el pebrot en forma de timbal, al costat del pollastre a la pinya i la carxofa al forn.

Recomanacions per a la compra:

- Aprofiteu les ofertes en productes congelats, ja que el preu pot variar significativament.
- Comproveu els additius que conté el llistat d'ingredients en el pebrot en conserva

Control/limitació de líquids:

- Cal retirar el suc de la pinya en llauna i del pebrot en conserva.
- Coleu l'arròs per eliminar-ne l'aigua de cocció.

Característiques:

	Recomanació límits	Recepta
Energia (kcal)	500-600 kcal	536,1 kcal
Potassi (K)	< 1000 mg	800,8 mg
Sodi (Na)	màxim 1 g	499,7 mg
Fòsfor (P)	< 500 mg	360,2 mg
Aportació proteica	28 g	27,2 g
Ràtio P/proteïna	< 16 mg P/g proteïna	13,24 mg P/g proteïna



DINAR EN HEMODIÀLISI

Wok de verduretes amb arròs, salmó i làmines de poma

LAURA GIRONA ALARCÓN - CAT000081

Ingredients (1 persona):

- 50 g de bròquil
- 50 g de ceba
- 50 g de pebrot vermell
- 100 g de salmó
- 50 g d'arròs blanc llarg
- 10 g d'oli oliva verge extra
- 1 g de sal
- 150 g de poma

Elaboració:

1. Bulliu l'arròs seguint les indicacions de cocció (aproximadament 15 min), afegiu un pessic de sal a l'aigua. Un cop estigui bullit, coleu-lo i reserveu-lo.
2. Renteu bé les verdures. Talleu en daus similars la ceba i el pebrot vermell. Talleu el bròquil en talls petits.
3. Poseu l'oli d'oliva verge extra al wok i escalfeu-lo.
4. Quan l'oli estigui ben calent, afegiu-hi les verdures i coeu-les a foc mitjà-alt durant 10 min. Remeneu-les sovint.

5. Mentre es couen les verdures, retireu la pell del salmó i tal·leu-lo en daus petits.
6. Afegiu la sal restant a les verdures. ¹⁰
7. Quan hagin passat els 10 min, afegiu el salmó i coeu la barreja durant 5 minuts més.
8. Afegiu-hi l'arròs, barregeu-ho bé i deixeu-ho a foc mitjà-alt durant 2 minuts més.
9. Serviu en un plat les verduretes amb salmó i arròs.
10. Renteu, peleu i tal·leu la poma. Serviu-la.

Beguda:

Aconsellem acompanyar l'àpat amb aigua. Pel que fa a la quantitat, us recomanem que seguiu les indicacions del vostre equip mèdic.

Càlculs de la recepta:

VARIABLES	KCAL	%
Proteïnes	105.68	17.90
Greixos	196.38	33.26
Hidratos de Carbono	288.40	48.84
Valor energètic	590.46	

NOMBRE	CANTIDAD
ACEITE DE OLIVA	10 g
ARROZ BLANCO GRANO LARGO	50 g
BROCOLI	50 g
CEBOLLA	50 g
MANZANA	100 g
PIMENTOS ROJOS	50 g
SAL DE MESA	1 g
SALMÓN FRESCO	100 g

Valors dels components de la recepta:

PROTEÍNAS	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	MINERALES	VITAMINAS
Proteínas totales 26.42 g	Grasa Total 21.82 g	Hidratos de carbono 72.10 g	Sodio 470.50 mg	Vitamina A 113.50 mcg
Proteínas naturales 26.42 g	Saturadas 3.75 g	Azúcares totales 20.74 g	Potasio 915.50 mg	Vitamina B1 0.50 mg
Nitrógeno total 4.22 g	C 14:0 0.49 g	Sacarosa 3.74 g	Calcio 73.29 mg	Vitamina B2 0.29 mg
Valina 1,357.00 mg	C 16:0 2.60 g	Glucosa 5.85 g	Fósforo 366.58 mg	Vitamina B3 9.30 mg
Leucina 2,041.50 mg	C 18:0 0.49 g	Fructosa 10.90 g	Magnesio 72.40 mg	Vitamina B6 1.09 mg
Isoleucina 1,156.00 mg	Monoinsaturadas 11.30 g	Lactosa 0.12 g	Hierro 1.63 mg	Ácido fólico 84.50 mcg
Fenilalanina 1,065.00 mg	C 16:1 0.80 g	Galactosa 0.00 g	Floor 0.00 mcg	Vitamina B12 2.80 mcg
Triptófano 297.00 mg	C 18:1 9.04 g	Maltosa 0.11 g	Cobalto 0.25 mg	Vitamina C 153.60 mg
Lisina 2,091.50 mg	Polinsaturadas 5.28 g	Almidón 0.08 g	Selenio 45.61 mcg	Vitamina D 30.00 mcg
Arginina 1,694.50 mg	C 18:2 1.76 g	Fibra 7.23 g	Manganeso 0.85 mg	Vitamina E 2.96 mg
Histidina 726.50 mg	C 18:3 0.24 g		Yodo 45.45 mcg	Vitamina K 62.82 mcg
Metionina 704.50 mg	C>20 1.91 g		Zinc 1.43 mg	
Teonina 1,085.00 mg	MCT 0.00 g			
Tirosina 842.00 mg	DHA 1.29 g			
	EPA 0.62 g			
	Coolesterol 59.00 mg			



DINAR EN HEMODIÀLISI

Hamburguesa de llenties amb verdures i patates rostides

MARIA LOURDES TECCHIA SOTELO – CAT002021

(APTA PER A VEGETARIANS)

Al·lèrgens: gluten i ou

Aportació energètica: 555 kcal aprox.

Temps de preparació: 1 h 20'

(amb llenties cuites) 35'

Nivell de dificultat: fàcil

Cocción recomanada: forn

Preu de la recepta: 1,88 €/persona

Ingredients:

- 100 g de llenties cuites
- 50 g de ceba picada
- 60 g de pebrot vermell picat
- 50 g de pastanaga ratllada
- 1 cullerada de pa ratllat (5 g aprox.)
- 1 ou (40 g aprox.)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- 1 patata mitjana (150 g aprox.)
- 100 g de verdures variades (carabassó i pebrot vermell)

Elaboració:

1. Compreu lleties seques i coeu-les seguint les instruccions del paquet. Assegureu-vos de rentar-les bé abans de coure-les per reduir-ne el contingut de potassi i fòsfor.
2. També podeu comprar lleties cuites en conserva i rentar-les bé abans d'utilitzar-les.
3. Piqueu la ceba, el pebrot i ratlleu la pastanaga.
4. En una paella, escalfeu una cullerada d'oli d'oliva a foc mitjà i saltegeu la ceba fins que estigui daurada.
5. Afegiu-hi el pebrot i la pastanaga i continueu saltejant-ho durant uns quants minuts més.
6. En un bol, barregeu les lleties cuites amb les verdures saltejades, l'ou i el pa ratllat. Afegiu-hi sal i pebre al gust i barregeu-ho bé.
7. Dividiu la barreja en dues parts i formeu dues hamburgueses amb les mans.
8. Prèviament escalfeu el forn a 200°C.
9. Renteu i talleu les verdures en trossos.
10. Talleu la patata en rodanxes fines i col·loqueu-les en una safata per al forn.
11. Afegiu les verdures al voltant de la patata i ruixeu-ho amb una mica d'oli d'oliva.
12. Col·loqueu les hamburgueses sobre les verdures i les patates a la safata i cuineu-ho tot al forn durant 30 minuts aproximadament o fins que les patates estiguin daurades i les hamburgueses estiguin cuites.

Serviu-ho calent i bonic al vostre plat. Bon profit!



DINAR EN HEMODIÀLISI

Espaguetis amb salmó i saltejat de verdures

MARIA DEL MAR VIDAL CUPONS - CAT000220

Ingredients:

- 55 g d'espaguetis blancs
- 100 g de salmó fresc
- 100 g de xampinyons en conserva
- 50 g de pebrot vermell
- 50 g de ceba
- Un gra d'all (només com a saboritzant)
- 15 ml oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Escorreu els xampinyons en conserva i renteu-los bé sota l'aixeta.
2. Talleu el pebrot vermell i la ceba en tires fines.
3. Deixeu les verdures en remull en aigua abundant durant 6-8 hores amb un canvi d'aigua. Finalment, elimineu l'aigua i reserveu les verdures.
4. Bulliu els espaguetis i escorreu-los.
5. Talleu el salmó en daus i reserveu-lo.
6. En una paella, poseu l'oli d'oliva verge extra amb un gra d'all sencer. Deixeu-hi l'all uns quants minuts, sense que es cremi, perquè l'oli n'agafi el gust. Important: retireu el gra d'all i no el consumiu.
7. En aquesta mateixa paella feu un sofregit de les verdures que prèviament heu posat en remull.
8. Quan les verdures estiguin cuites afegiu-hi els daus de salmó i saltegeu-ho tot conjuntament.
9. Finalment, afegiu-hi els espaguetis que heu reservat i barregeu-ho tot.

Nota: Aquest plat pot anar acompanyat de postres amb una fruita pobra amb potassi com pot ser, per exemple, la síndria.

Informació addicional:

Espaguetis amb salmó i saltejat de verdures:

- Kilocalories: 542,2
- Proteïnes: 28,5 g
- Potassi: 714 mg
- Sodi: 695 mg
- Fòsfor: 424,35 mg

Síndria de postres (150 g):

- Kilocalories: 45
- Proteïnes: 0,75 g
- Potassi: 165 mg
- Sodi: 0,003 g
- Fòsfor: 13,5 mg

Espaguetis amb salmó i saltejat de verdures i síndria de postres (150 g):

- Kilocalories: 587,2
 - Proteïnes: 29,225 g
 - Potassi: 879,3 mg
 - Sodi: 0,698 g
 - Fòsfor: 437,85 mg
-
- Controleu la quantitat de líquid que ingeriu. Per controlar-la és important evitar i restringir aliments amb major aportació de líquids, com poden ser sopes, caldos, sucs..., per tant, no feu la pasta tipus sopa amb caldo.
 - A l'hora de la compra reviseu l'etiquetatge dels aliments i excloeu de la nostra llista els aliments que continguin additius amb fòsfor: (E 338 Àcid fosfòric E 339 Fosfats de sodi E 340 Fosfats de potassi E 341 Fosfats de calci E 343 Fosfats de magnesi E 450 Difosfats E 451 Trifosfats E 452 Polifosfats)
 - La ceba i el pebrot vermell també es poden utilitzar congelats, tot i així s'aconsella seguir les mateixes recomanacions culinàries per controlar la quantitat de potassi i de sal.



DINAR EN HEMODIÀLISI

Amanida de pollastre i quinoa

LOURDES MARIEL COLMÁN MARTÍNEZ - CAT001981

Ingredients (1 persona):

- ¼ pit de pollastre sense pell ni os (100 g)
- ½ tassa de quinoa cuita (80 g)
- 1 tassa d'espínacs frescos (30 g)
- ½ tassa de tomàquets cirerol (50 g)
- ¼ d'alvocat tallat en daus (30 g)
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge (30 ml)
- 1 cullerada de vinagre de poma (15 ml)
- Espècies al gust

Elaboració:

1. Talleu el pollastre en tires o en daus i cuineu-lo a la graella o en una paella antiadherent amb un raig d'oli d'oliva fins que estigui ben cuit. Afegiu-hi espècies al gust (orenga, romaní, all en pols, ceba en pols...) i reserveu-lo.
2. A la mateixa graella poseu les fulles d'espínacs i saltegeu-les uns quants minuts per inactivar part dels antinutrients propis de les fulles verdes (oxalats), d'aquesta manera s'absorbeixen millor els nutrients com ara el ferro i el calci que contenen. Retireu-les.
3. En un bol gran, barregeu la quinoa cuita, els espínacs lleugerament cuits, els tomàquets cirerols tallats pel mig i l'alvocat tallat a daus.

4. Afegiu el pollastre a l'amanida.
5. En un bol petit, barregeu les cullerades de l'oli d'oliva i el vinagre de poma i bateu-ho amb l'ajuda d'una forquilla per emulsionar la mescla i preparar una vinagreta.
6. Afegiu la vinagreta a l'amanida i barregeu-ho tot molt bé.
7. Serviu-ho i gaudiu-ne.

Informació nutricional dels ingredients:

¼ de pit de pollastre (100 g):

113 kcal; 21,7 g proteïnes; 60 mg Na; 180 mg P; 320 mg K

½ tassa de quinoa cuita (80 g):

96 kcal; 3,5 g proteïnes; 5,6 mg Na; 121,6 mg P; 137,6 mg K

1 tassa d'espínacs frescos (30 g):

5,4 kcal; 0,87 g proteïnes; 28,5 mg Na; 15,6 mg P; 158,7 mg K

½ tassa de tomàquets cirerol (50 g):

9,5 kcal; 0,44 g proteïnes; 8,8 mg Na; 11,2 mg P; 117,8 mg K

¼ d'alvocat (50 g):

69 kcal; 0,9 g proteïnes; 3,5 mg Na; 22 mg P; 261 mg K

2 cullerades d'oli d'oliva verge (30 ml):

270 kcal; 0 g proteïnes; 0 mg Na; 0 mg P; 0 mg K

1 cullerada de vinagre de poma (15 ml):

0,6 kcal; 0 g proteïnes; 3 mg Na; 4,8 mg P; 13,3 mg K

Informació nutricional del plat:

- Energia total: 563,6 kcal
- Proteïnes totals: 27,4 g
- Na total: 109,4 mg
- P total: 355,2 mg
- K total: 1008,4 mg
- Ràtio P/Proteïnes: 12,9 mg/g

Com que aquest plat només conté 109,4 mg de Na és possible afegir una petita quantitat de sal a la preparació final, si és del gust del comensal.



DINAR EN HEMODIÀLISI

Milfulls de verdures

MARTA ZARAGOZA JORDANA - CAT000119

Ingredients (1 persona):

- Tomàquet madur: 3 rodelles (60 g)
- Ceba dolça: 3 rodelles (25 g)
- Albergínia: 3 rodelles (25 g)
- Carabassó: 3 rodelles (25 g)
- Oli d'oliva verge extra: 1 cullerada sopera (10 g)
- Mel: 1 cullereta de cafè (5 g)
- Suc de llimona: 1 cullerada (10 g)
- Pebre negre, orenga seca

Elaboració:

1. Talleu les verdures a rodanxes.
2. Poseu la ceba, l'albergínia i el carabassó en remull en aigua abundant. Després elimineu-ne l'aigua.
3. Cuineu el tomàquet, la ceba, l'albergínia i el carabassó a la planxa o al forn fins que quedin lleugerament daurats.
4. Prepareu una vinagreta amb l'oli, el suc de llimona, la mel.
5. Apileu les verdures en 3 munts i amaniu-los amb la vinagreta, afegint-hi orenga i pebre al gust.



DINAR EN HEMODIÀLISI

Calamars a la planxa acompanyats d'arròs, xampinyons i bròquil

MARTA ZARAGOZA JORDANA - CAT000119

Ingredients (1 persona):

- Calamar fresc: 4 unitats petites (90 g)
- Arròs: ració d'acompanyament (45 g en cru, 110 g bullit)
- Xampinyons en conserva: 4 unitats mitjanes (40 g)
- Bròquil: 55 g bullit
- Oli d'oliva verge extra: 2 cullerades soperes (20 g)
- Espècies de curri groc en pols

Elaboració:

1. Escorreu els xampinyons del suc de la conserva, renteu-los bé amb aigua corrent.
2. Poseu els branquillons de bròquil en remull en aigua abundant. Després elimineu-ne l'aigua.
3. Coeu els xampinyons i el bròquil en aigua abundant i després escorreu bé l'aigua.
4. Bulliu l'arròs i escorreu-lo bé.
5. Barregeu l'oli amb les espècies al gust.

7. En una cassola o paella tipus wok, saltegeu el calamar amb unes gotetes de l'oli especiat i retireu-lo.
8. A la mateixa paella saltegeu l'arròs bullit amb la resta de l'oli especiat.
9. Serviu els calamars, les verdures i l'arròs en un plat combinat.

Postre: brotxetes de síndria

Ingredients (1 persona):

- Síndria: 1 tall mitjà (200 g)
- Bastonets llargs per fer brotxetes
- Fulles de menta per decorar

Elaboració:

1. Talleu la síndria a daus.
2. Enfileu els daus als bastonets.
3. Serviu-los decorant el plat amb unes fulles de menta.

	COMPOSICIÓ PER 100G					Grams per la recepta	COMPOSICIÓ PER GRAMS UTILITZATS PER MENJÓ				
	ENERGIA	PROTEÏNA	FOSFOR	SODI	POTASSI		ENERGIA	PROTEÏNA	FOSFOR	SODI	POTASSI
Tomàquet	19	0.9	22	18	236	60	11.40	0.54	13.20	10.80	141.60
Ceba	216	1.125	33	3	162	25	6.50	0.28	8.25	0.75	40.50
Albergínia	30	0.7	71	9	262	25	5	0.18	17.75	0.75	65.50
Carabassó	18	1.76	44.1	0.98	352.8	25	4.50	0.44	11.03	0.25	88.20
Oil OVE	888	0	0	0	0	10	88.80	0	0	0	0
Mel	315	0.5	17	23	54	5	15.75	0.03	0.85	1.15	2.70
Suc de llimona natural	12	0.4	7	1	123	10	1.20	0.04	0.70	0.10	12.30
SUBTOTAL PLAT							133.65	1.50	54.70	13.80	950.80
Calamar planxa	83	16.58	209.90	247.6	83.25	90	72.90	14.92	188.96	222.84	74.93
Arròs bullit	130	2.54	100.83	4.39	130	110	143.00	8.29	110.91	4.83	143
Kampinyots en conserva	14	2.25	69	3.5	121	40	5.60	0.90	27.60	1.40	48.40
Broccoli bullit	14	1.1	57	13	170	55	13.30	1.71	31.35	7.35	93.50
Oil OVE	888	0	0	0	0	20	177.60	0	0	0	0
SUBTOTAL PLAT							412.30	23.82	358.82	238.83	359.83
Síndria fresa	10	0.4	5.5	4	120	200	40	0.80	11.00	8.00	240.00
SUBTOTAL PLAT							40	0.80	11.00	8.00	240.00
TOTAL MENJÓ							585.95	28.12	471.50	258.01	950.63
							Barra F/Proteïna: 14.93				



DINAR EN HEMODIÀLISI

Arròs amb conill

MONTSERRAT PALLARÉS MARCH - CAT000897

Ingredients (1 persona):

- 20 g pebrot vermell a trossos
- 20 g pebrot verd a trossos
- 20 g ceba a trossos
- 25 g tomàquet ratllat
- ½ gra d'all
- 80 g arròs blanc de gra rodó
- 100 g conill a trossos
- Farigola
- 1 fulla de llorer
- Pebre negre molt
- Nou moscada molta
- 15 g oli d'oliva verge extra
- 220 g d'aigua

Elaboració:

1. Trossegeu el pebrot verd, el pebrot vermell, la ceba i l'all i guardeu-ho.
2. Escalfeu l'oli en una cassola durant 5 minuts aproximadament.
3. Afegiu-hi el conill, la farigola, la fulla de llorer, la nou moscada molta i sofregiu-ho fins que estigui daurat.
4. Afegiu-hi la picada guardada, el tomàquet i sofregiu-ho amb la resta.
5. Afegiu-hi l'aigua i el pebre negre molt i deixeu que faci xup-xup durant prop de 10 minuts.
6. Incorporeu-hi l'arròs, remeneu-ho i deixeu que es cuini durant 10-15 minuts aproximadament.
7. Apagueu el foc i deixeu reposar l'arròs amb conill 5 minuts abans de servir-lo.

Informació nutricional:

- Calories: 581 kcal
- Proteïna total: 28 g
- Lípids totals: 23 g
- Hidrats de carboni totals: 65 g
- Sodi: 81 mg
- Potassi: 601 mg
- Fòsfor: 315 mg

Recomanacions/consells/informació addicional:

- Utilitzeu preferiblement la verdura congelada. La congelació de la verdura seguida de remull amb aigua abundant durant 4 hores per descongelar-la, eliminar l'aigua del remull i fer ús de la cocció normal amb abundant aigua ja és suficient, no cal fer la doble cocció per reduir el potassi de les verdures.
- Trossegeu en diverses parts la verdura abans de la cocció per augmentar la superfície de contacte de l'aliment amb l'aigua.
- Utilitzar espècies i herbes aromàtiques és una bona alternativa per donar sabor al plat evitant afegir-hi sal.
- Eviteu l'arròs integral.
- No substituïu la sal comuna (clorur sòdic) per clorur potàssic conegut com "sal dietètica", "sal sense sodi" o "substitut de la sal".
- Controleu la ingesta de líquids (sopa, llet, aigua, sucs, puré, etc.). Limiteu a 500 ml de líquid+ quantitat d'orina en 24 hores, tot i que us ho indicarà el nefròleg.
- Alternatives per controlar la ingesta de líquids: mastegueu xiclet sense sucre, afegiu unes gotes de vinagre a l'aigua, utilitzeu rodanxes de llimona, trossos de fruita congelada, glaçons de gel, algun espray bucal o col·lutori, beveu només quan tingueu set i no per hàbit, beveu en got petit, preneu el medicament amb el líquid dels àpats i no amb més aigua, eviteu la sal o aliments amb sal, manteniu-vos ocupats.



DINAR EN HEMODIÀLISI

Amanida tèbia d'arròs amb curri

NATÀLIA PÉREZ LLAURADÓ - CAT001327

Informació nutricional:

- 582,28 kcal
- 28,60g proteïna
- 606,14 mg Na
- 881,68 mg K
- 282,26 mg P
- Ràtio P/Prot 9,87 mg/g

Ingredients:

- 200 g d'arròs blanc (pes bullit)
- 80 g bròcoli
- 80 g de coliflor
- 85 g de xampinyons en conserva
- 50 g de pastanaga
- 2 clares d'ou (60 g)
- 40 g de pernil salat magre (2 rodanxes fines)
- 30 g d'enciam
- 1 gra d'all
- 1 c/p de curri
- 2 c/s OOVE

Elaboració:

1. Preparem les verdures per cuinar

a. Enciam→ prèviament el posarem en remull prop de 6 hores, després el centrifugarem bé per retirar-ne l'excés d'aigua.

Xampinyons→ Elimineu el líquid de conserva. Renteu-los bé sota l'aixeta. b)

b. Cocció en aigua abundant durant 5-6 minuts i després llenceu l'aigua de cocció.

c. Bròcoli i coliflor→ Trossegeu-los en rams més petits i deixeu-los prèviament 6 hores en remull.

2. Poseu l'arròs a bullir amb aigua abundant. Una vegada bullit, reserveu-lo.

3. Peleu i tal·leu a rodanxes la pastanaga i, juntament amb el bròcoli i la coliflor, bulliu-la amb aigua abundant. Una vegada bullides llenceu l'aigua i reserveu-ho.

4. En una paella afegiu OOVE i sofregiu l'all a làmines durant 2 minuts a foc lent. Després incorporeu-hi la resta de verdures, l'arròs i, finalment, les clares d'ou batudes i el curri. Sofregiu-ho 2 minuts més.

5. Prepareu el plat amb una base d'enciam, poseu el contingut de la paella al damunt i afegiu-hi el pernil salat a tires.



DINAR EN HEMODIÀLISI

Trita a la paisana amb formatge i flament d'arròs i orenga

NEUS PALLARÉS GONZALVO - CAT001295

Ingredients (1 persona):

- 1 ou mida M/L
- 60 g clara d'ou
- 30 g albergínia
- 30 g carabassó
- 20 g ceba
- 30 g pebrot vermell
- 30 g pebrot verd
- 35 g formatge ratllat
- 50 g arròs blanc cru
- 15 g d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de cafè d'orenga

Elaboració:

1. En primer lloc, caldrà remullar les verdures en aigua abundant durant 6-8 hores i eliminar-ne l'aigua, o bé comprar les verdures congelades, descongelar-les en aigua abundant durant 4 hores i eliminar-ne l'aigua.
2. En una cassola, poseu a bullir aigua i quan arrenqui el bull afegiu-hi l'arròs; el coureu durant 12-15 minuts a foc mitjà, remenant de tant en tant. Passat aquest temps coleu-lo amb un escurador i amb un paper de cuinar absorbiu l'aigua residual de l'arròs i reserveu-lo.

3. En una paella petita amb 10 g d'oli d'oliva saltegeu les verdures fins que estiguin cuites sense aigua i reserveu-les.
4. En un bol, mescleu l'ou, la clara, el formatge ratllat i les verdures cuites.
5. Tot seguit, cuineu la truita a la mateixa paella.
6. Finalment, munteu el plat. Per fer el flamet d'arròs, mescleu l'arròs amb 5 g d'oli d'oliva i 1 cullerada de cafè d'orenga. Agafeu una tassa o un got, introduïu-hi tot l'arròs aixafant-lo per tal que hi càpiga tot i doneu la volta al plat perquè quedi en forma de flam. Serviu-ho juntament amb la truita.

Informació nutricional:

- 576,6 kcal
- 27,7 g proteïna
- 570,8 mg K
- 478,5 mg Na
- 412,6 mg P
- 14,9 mg P /g proteïna



DINAR PREDIÀLISI

Arròs especiat, pollastre i pastanaga, i un kiwi de postres

ADRIÁN FERNÁNDEZ RUBIO - CAT001602

Ingredients:

- Arròs 65 g en cru
- Pollastre 40 g
- Pastanaga congelada 25 g
- Oli d'oliva verge extra 20 g (10 g per cuinar el pollastre i 10 g per amanir el plat)
- Espècies (en aquest cas, alfàbrega) quantitat petita, al gust
- Kiwi 1 unitat de 80 g

Elaboració:

1. Poseu a bullir de 250 a 300 g d'aigua, que seran necessaris per coure posteriorment l'arròs.
2. Un cop l'aigua bulli, aboqueu-hi els 65 g d'arròs en cru.
3. En una paella, coeu el pollastre a la planxa juntament amb la pastanaga, que actuarà de guarnició, amb 10 g d'oli d'oliva verge extra.
4. Un cop estigui tot cuit, serviu-ho en un plat, afegiu-hi les espècies al gust i una cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra per amanir.

Informació nutricional:

- Carbohidrats 65,36 g
- Lípids 21,35 g
- Proteïna 14,64 g
- Valor energètic 512,15 kcal
- K 466,25 mg
- Na 104,55 mg
- P 183,30 mg



DINAR PREDIÀLISI

Timbal de verdures i tubercles amb allioli de codony

ALBA CREUS ALSINA - CAT01410

Ingredients:

- Verdures congelades al gust
- La recepta està feta amb:
- Mongeta tendra congelada 30 g
- Ceba congelada 30 g
- Pebrot verd congelat 30 g
- Pebrot vermell congelat 30 g
- 50 g de patata
- 50 g de moniato
- 1 ou de gallina
- All
- Julivert congelat
- 30 g de formatge fresc tipus "Burgos"
- Oli d'oliva verge extra 30 g
- 30 g de codony bullit

*En fer l'allioli de codony, se'n pot utilitzar més quantitat i reservar-lo per amanir altres elaboracions.

Elaboració de l'allioli:

- 1 Poseu el codony pelat i tallat en remull >12 hores (canvieu l'aigua almenys 1 vegada)
- 2 Poseu l'all i el julivert en remull tallats >12 hores (canvieu l'aigua almenys 1 vegada)
- 3 Bulliu el codony durant 30-45 minuts, fins que sigui tou
- 4 Espereu que el codony cuit es refredi

5. Tritureu el codony amb un processador d'aliments
6. Afegiu-hi l'all i el julivert prèviament picats amb la mà de morter
7. Afegiu-hi l'oli d'oliva verge extra
8. Munteu-ho a poc a poc amb el processador d'aliments, com si féssiu una maionesa
9. Reserveu l'allioli

Elaboració del timbal:

1. Poseu en remull la patata i el moniato tallats durant >12 hores.
2. Bulliu la patata i el moniato amb aigua abundant durant 20 minuts.
3. Bulliu les verdures congelades durant 10 minuts.
4. Bulliu l'ou durant 10 minuts.
5. Saltegeu les verdures ja bullides en una paella amb oli d'oliva (1 cullerada aproximadament).
6. Deixeu refredar totes les elaboracions.
7. En un motlle col·loqueu la patata xafada a sota i el moniato a sobre, formant capes.
8. Ratlleu l'ou dur i tal·leu el formatge, barrejant-ho tot amb les verdures.
9. Col·loqueu les verdures a sobre de la base de patata i moniato.
10. Afegiu-hi una cullerada sopera d'allioli de codony i barregeu-ho al gust.

Informació nutricional:

La recepta aporta (segons calculadora del programa CESNID):

- 541,55 kcal
- 13,31 g de proteïnes
- 744,32 g de potassi (sense tenir en compte els remulls)
- 230 g de fòsfor
- 178 g de sodi
- Ràtio fòsfor proteïna =17 mg P/g de proteïna aproximadament



DINAR PREDIÀLISI

Amanida freda de patata amb tonyina i ou dur

ALBA SERRA NAVARRO - CAT001669

Ingredients (1 persona):

- 180 g de patata (1 unitat mitjana)
- 40 g de ceba morada
- 60 g de pebrot verd
- 60 g de pebrot vermell
- ½ llauna de tonyina al natural
- ½ ou de mida mitjana
- 25 ml d'oli d'oliva verge extra
- Pebre negre

Elaboració:

1. Peleu la patata i la talleu a daus. Per cuinar-la, la podeu bullir (sense sal) o bé fer-la al vapor. Un cop cuita, reserveu-la a la nevera.
2. Bulliu l'ou 10-15 minuts. El deixeu refredar passant-lo per sota de l'aixeta amb aigua ben freda per poder-lo pelar més fàcilment. Agafeu-ne només una meitat, i talleu-la a daus (també la podeu ratllar).
3. Netegeu la ceba, el pebrot verd i el pebrot vermell. Talleu-ho tot a daus petits i reserveu-ho a la nevera.
4. Escorreu bé la llauna de tonyina i aparteu-ne la meitat.
5. Agafeu un bol i barregeu-hi tots els ingredients. Per acabar, amaniu-ho amb un bon raig d'oli d'oliva verge extra i un polsim de pebre negre molt.

Informació nutricional:

- Energia: 501,55 kcal
- K: 943,7 mg
- Na: 144,8 mg
- Fòsfor: 199,4 mg
- Proteïna: 14,6 g
- Ràtio fòsfor/proteïna: 13,65 mg de P / g de proteïna



DINAR PREDIÀLISI

Arròs melós de conill amb carxofa

ALBA TANTIÑÁ BERNADAS - CAT000954

Ingredients (1 persona):

- Un medalló de llom de conill (40 g)
- Un gra d'all (3 g)
- Pebre vermell
- Pebre negre
- S'hi pot afegir safrà

Elaboració:

El dia anterior poseu en remull en aigua abundant la verdura en trossos petits. En una olla amb força aigua, poseu a coure la carxofa. Traieu-la i escorreu-la quan estigui feta. Poseu oli en una olla i cuineu el conill. Aparteu-lo en un plat un cop estigui daurat. Talleu l'all i la ceba i sofregiu-los en l'oli de l'olla. Després, afegiu-hi el tomàquet tallat petit, la carxofa, un got d'aigua, l'arròs i el conill. Afegiu-hi el pebre vermell i el negre al gust. Coeu-ho a foc mitjà prop de 20 minuts fins que no quedi líquid. Deixeu-ho reposar abans de servir-ho.

*Si es vol disminuir el potassi encara més, es pot fer una cocció de la verdura abans d'incorporar-la per a sofregir.

Informació nutricional:

- Energia: 540 kcal
- Hidrats de carboni: 55 g (45%)
- Proteïnes: 14 g (11%) (Ràtio P/Proteïna: 15 mg P/g proteïna)
- Lípids: 28 g (47%)
- Fibra: 4 g
- Colesterol: 23 mg
- Sodi: 40 mg
- Potassi: 577 mg
- Fòsfor: 210 mg



DINAR PREDIÀLISI

Arròs amb verdures i pollastre

ÀLEX BLASCO SUÑÉ - CAT000053

Ingredients (1 persona):

- 75 g en cru d'arròs bomba
- 20 g de pollastre
- 15 g de pebrot vermell
- 15 g de mongeta verda
- 30 g de carxofa
- 20 g de coliflor morada
- 30 g de tomàquet madur
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 1 cullerada de postres de pebre vermell

Abans de cuinar:

- El dia abans poseu en remull les verdures tallades en trossos petits.
- Canvieu l'aigua un parell de vegades.
- És millor que feu servir verdures congelades però recordeu que també haureu de fer-hi doble cocció.

Elaboració:

1. En una cassola, sofregiu el pollastre i, quan estigui fet, reserveu-lo.
2. En una olla amb aigua, coeu les mongetes, la coliflor i la carxofa. Quan l'aigua comenci a bullir, elimineu-la i torneu a coure-ho en aigua nova que prèviament hagi bullit. Un cop fetes, separeu-les i reserveu-les.
3. En una cassola, poseu-hi l'oli d'oliva i sofregiu el pebrot vermell i el tomàquet; un cop sofregits, afegiu les altres verdures i ofegueu-les i, quan estiguin daurades, afegiu-hi l'arròs i nacreu-lo.
4. Afegiu-hi el pebre vermell, remeneu-ho una mica vigilant que no es cremi; tot seguit, afegiu-hi aigua i deixeu-ho coure aproximadament 18 minuts.
5. Emplateu i incorporeu-hi el pollastre.
6. Bon profit!

Valoración de Fichas de Usuario		Programa de Cálculo Nutricional CESMI	
Ficha	RECETA		
Subgrupo	Potasio2		
Descripción			
Nutriente	Aporte Unidad	% AE	
Energía	524 kcal		
Agua	170 g		
Proteína total	010 g	10,12 %	
Proteína vegetal	008 g	8,11 %	
Proteína animal	005 g	4,02 %	
Lípidos totales	024 g	40,43 %	
Ácidos grasos saturados	003 g	5,00 %	
Ácidos grasos monoinsaturados	016 g	27,24 %	
Ácidos grasos poliinsaturados	003 g	4,66 %	
Carbónhidratos	018 mg		
Glúcidos totales	066 g	49,45 %	
Azúcares disponibles	007 g	5,50 %	
Polisacáridos digeribles	059 g	43,95 %	
Fibra alimentaria total	007 g		
Etilanol	000 g	0,00 %	
Sodio	042 mg		
Potasio	481 mg		
Calcio	054 mg		
Magnesio	051 mg		
Fósforo	166 mg		
Hierro	002 mg		
Cinc	002 mg		
Vitamina A total	090 mcg eq.		
Retinoides totales	009 mcg		
Carotenoides totales	485 mcg		
Vitamina D	000 mcg		
Vitamina E	003 mg eq.		
Vitamina B1 (tiamina)	005 mg		
Vitamina B2 (riboflavina)	000 mg		
Niacina	004 mg		
Vitamina B6	000 mg		
Ácido fólico	053 mcg		
Vitamina B12 (cianocobalamina)	000 mcg		
Vitamina C	040 mg		



DINAR PREDIÀLISI

Rotllets de carbassó i albergínia

ANA CANALES RODRÍGUEZ - CAT000887

Ingredients (1 persona):

- Carbassó 100 g
- Albergínia 100 g
- Salsa de tomàquet (50 g) i ceba (10 g)
- Oli d'oliva (30 ml o 3 cullerades soperes)
- Formatge mozzarella 10 g (1 cullerada de postres)
- Clara d'ou 60 g
- Ruca 6 g
- Arròs blanc cuit 70 g
- Postres: Bol de maduixes (50 g) i nabis (30 g)

Elaboració:

1. Netegeu el carbassó i les albergínies. Talleu dues làmines de cada (gruix aproximat 2 cm).
2. Poseu-les al forn amb una mica d'oli per sobre. Enforneu-les 10 minuts a 200°C (que s'estovin una mica sense cremar-se).
3. En una paella, saltegeu amb una mica d'oli, la clara d'ou, l'arròs i una mica d'orenga (o espècies al gust).

4. Un cop saltejat tot això, afegiu-hi la ruca i barregeu-ho.
5. Quan les làmines estiguin estovades, traieu-les del forn i elaboreu un rotllet amb el farciment d'ou, arròs i ruca.
6. Poseu salsa de tomàquet i ceba fregida a casa, estesa en una línia, sobre la safata del forn.
7. Col·loqueu-hi els rotllets a sobre i gratineu-ho al forn amb una mica de mozzarella.
8. Els podeu emplatar amb una mica de la salsa de tomàquet i orenga per sobre.

De postres fruita natural: bol de nabius amb maduixes.

Informació nutricional:

- Calories: 516 kcal
- Proteïnes: 14 g
- Potassi: 994 mg
- Fòsfor: 172 mg
- Sodi: 315 mg
- Ràtio Fòsfor/proteïna: 12,29 mg/g



DINAR PREDIÀLISI

Espirals a l'allada amb tomata al forn i iogurt natural amb nespres

ANA CASANOVAS LÓPEZ - CAT000761

Ingredients:

- Ingredients: espirals (85 g); oli d'oliva verge extra (20 g), all (4 g), tomàquet (75 g), iogurt natural (125 g), nespres (120 g)
- Calories: 515 kcal
- Proteïnes: 14 g
- Hidrats de carboni: 68 g
- Lípids totals: 20 g
- Micronutrients:
 - K: 931 mg
 - Na: 498 mg
 - P: 390 mg

Elaboració: espirals amb allada

1. Bulliu la pasta en una olla amb aigua potable.
2. Quan la pasta estigui bullida, escorreu-la.
3. En una paella amb oli d'oliva saltegeu l'all laminat fins que quedi daurat.
4. Barregeu la pasta amb l'all i l'oli d'oliva a la mateixa paella.
5. Renteu la tomata i deixeu-la coure al forn durant prop de 20 minuts.
6. Emplateu les espirals amb l'allada. Al damunt, poseu-hi la tomata al forn.

Es pot empolvorar amb una mica d'orenga per sobre per potenciar el gust de la pasta.

Elaboració: iogurt amb nespres

1. Peleu i tal·leu al gust els nespres.
2. En un bol o copa buideu el iogurt i barregeu-hi les nespres tallades.

Recomanació per a la compra:

Control / Limitació de líquids:

Si el nefròleg no indica el contrari, podeu consumir líquids sense restricció.



DINAR PREDIÀLISI

Ou turc amb pa exprés i verduretes escalivades

ANNA COSTA CORREDOR - CAT000418

Ingredients (1 persona):

- 1 ou sencer talla M
- 50 g de farina de blat de moro precuïta (per a fer "arepas")
- 60 ml d'aigua
- ½ albergínia mitjana (100 g)
- 1 pastanaga petita (50 g)
- ½ iogurt natural descremat (62,50 g)
- 2 cullerades soperes (cs) d'oli d'oliva verge extra (32 g)
- 1 cs de vinagre de sidra (15 g)
- Un polsim de pebre negre en gra
- Un polsim de pebre vermell de La Vera
- Un polsim de romaní sec

Elaboració:

1. Preescalfeu el forn a 200 °C, durant aproximadament 5 minuts.
2. Trossegeu l'albergínia a grills. Peleu la pastanaga i partiu-la en quarts longitudinals.
3. Col·loqueu les verdures en una safata de vidre i condimenteu-les amb un rajolí d'oli.
4. Coeu-les a 200 °C, durant uns 15 minuts, amb aire a convecció.
5. Poseu a escalfar, als fogons, una paella antiadherent, lleugerament untada amb oli d'oliva verge extra a foc mitjà.
6. Peseu els 50 g de farina de blat de moro precuïta i, en un bol, barregeu-la amb 60 ml d'aigua. Afegiu-hi un polsim de romaní sec i un rajolí petit d'oli. Amasseu-ho amb les mans, fins a obtenir una bola mal·leable i cohesionada.

7. Dividiu-la en dos amb l'ajuda d'un ganivet i aixafeu cada boleta sobre el palmell.
8. Quan l'oli estigui calent, coeu les boletes a la paella; 5 minuts per cada costat.
9. Mentre es cou el pa, ompliu un cassó amb aigua, afegiu-hi una cullerada sopera de vinagre de poma i porteu-ho a ebullició.
10. Quan hagi arrencat el bull, col·loqueu un ou sense closca dins un cullerot soper i submergiu-lo en l'aigua acidificada durant només 3-4 minuts.
11. Quan l'ou hagi coagulat suficientment, retireu-lo del cassó i reserveu-lo dins el cullerot mateix.
12. Comenceu a muntar el plat, col·locant el iogurt descremat en un quart del plat, condimentant-lo amb el pebre negre molt. Remeneu-ho amb una cullera.
13. Col·loqueu l'ou acidificat a sobre de la salsa de iogurt i regueu-ho amb un bon rajolí d'oli i un polsim del pebre vermell dolç.
14. Retireu amb cura les verdures escalivades del forn i afegiu-les-hi cobrint la meitat del plat.
15. Per acabar, completeu el plat combinat amb el pa exprés recent elaborat i mig refredat.
16. Serviu-ho a taula per tal de consumir-ho calent.

Informació nutricional:

	CONTINGUTS TOTALS	CONTINGUTS SEGONS CRITERIS PER A PREDIÀLISI
PROTEÏNES (g)	500-600 kcal	536,1 kcal
FÓSFOR (mg)	< 1000 mg	800,8 mg
RÀTIO P (mg)/PROTEÏNES (g)	màxim 1 g	499,7 mg
POTASSI (mg)	< 500 mg	360,2 mg
POTASSI (mg)	28 g	27,2 g
SODI (mg)	< 16 mg P/g proteïna	13,24 mg P/g proteïna
QUILOCALORIES	< 16 mg P/g proteïna	13,24 mg P/g proteïna

Observacions:

L'albergínia i la pastanaga són verdures/hortalisses amb un contingut moderat de potassi i s'haurien de limitar a un o dos cops per setmana (tot tenint en compte el còmput mineral diari). Per tal de disminuir-ne l'aportació mineral, es poden trossejar tal com s'indica i, a continuació, escaldeu-les abans congelar-les. Posteriorment, per a la cocció i el consum, descongeleu-les en remull amb aigua abundant durant 6-8 hores, al frigorífic. També es podrien substituir en aquesta preparació (cuites al forn) per altres verdures amb un contingut baix de potassi i de consum diari, com ara el pebrot vermell i la ceba.

En aquest menú es presenta l'ou en el seu format sencer (clara i rovell), però cal considerar la necessitat de limitar la presència de rovells d'ou a màxim 3-4 a la setmana, per l'elevat contingut en fòsfor que tenen. Aquesta preparació a base d'ous té com a avantatge que també és factible amb 2 clares d'ou; així s'aconsegueix reduir la ràtio fòsfor/proteïnes del menú a prop de 10 mg/g.

I pel que fa als làctics (iogurt), cal preferir sempre les versions semidescremades i descremades, per obtenir una menor aportació de fòsfor.



DINAR PREDIÀLISI

Caneló dels cinc sentits

ANNA FARRÉS PUJOL - CAT002093

Ingredients (1 persona):

- 40 g arròs blanc
- 40 g cigrons cuits
- 15 g pèsol congelat
- 50 g pebrot vermell
- 50 g pastanaga congelada
- 50 g cogombre
- 15 g raves
- 50 g alvocat
- 75 g maduixes (per decorar)
- 10 g oli d'oliva verge extra
- c/suf pebre
- c/suf comí en gra

Elaboració:

1. Talleu el pebrot vermell i la pastanaga a bastons.^{1,2}
2. Talleu el cogombre amb pell en làmines fines (cantó llarg) amb una mandolina. Repetiu la mateixa operació amb el rave.¹
3. Bulliu l'arròs blanc durant 20 minuts. Escorreu-lo i assequeu-lo bé.
4. Bulliu els pèsols congelats durant 5-7 minuts. Escorreu-los i assequeu-los bé.
5. Netegeu i escorreu molt bé els cigrons cuits.
6. Aixafeu els cigrons amb una forquilla. Afegiu la meitat de l'oli d'oliva verge extra, el comí i el pebre. Homogeneïtzau la barreja.

7. Per muntar el caneló, col·loqueu les làmines de cogombre sobreposades entre si creant una base.
8. Empleneu un lateral de les làmines de cogombre amb el puré de cigrons, a sobre poseu-hi l'arròs, la pastanaga, el pebrot, els pèsols i l'alvocat. Afegiu-hi una mica d'oli d'oliva verge extra i pebre.
9. Premeu una mica els ingredients i enrotlleu-los amb cura.
10. Talleu el caneló per la meitat en biaix. Poseu-los un sobre l'altre.
11. Decoreu-los amb les maduixes i els raves tallats a làmines i poseu-hi alguns pèsols també.
12. Amaniu-los amb una mica d'oli d'oliva verge extra i pebre.

¹ Un cop tallada la verdura, deixeu-la en remull de 12 a 24 hores.

² Opcionalment bulliu el pebrot i la pastanaga.

Tècniques culinàries:

Bullit

Recomanació per a la compra/control:

Compreu les verdures/hortalisses i els llegums congelats sempre que sigui possible (vigileu els ingredients de l'envàs).

OPCIÓ 1: situació de PREDIÀLISI

Característiques que cal assolir → valors de la recepta

Aportació de 500-600 kcal → 551,97 kcal

K: <1500 mg → 1.095,45 mg

Na: màxim 1g Sodi → 72,9 mg

Fòsfor: < 500 mg → 290,1 mg

Aportació proteica: 14 g → 13,96 g

El càlcul dels nutrients s'ha elaborat amb l'ODIMET (Organitzador de Mietes Metabòlic). A continuació, els valors obtinguts:

Informació nutricional:

CONTENIDO

PRODUCTOS DE LA DIETA		
GARBANZO (40 g)	PEPINO (50 g)	FRESA (75 g)
PIMIENTOS ROJOS (50 g)	ARROZ BLANCO GRANO MEDIO (40 g)	AGUACATE (50 g)
ACEITE DE OLIVA (10 g)	GUISANTE CONGELADO (15 g)	ZANAHORIA CONGELADA (50 g)
RABANO (15 g)		

CÁLCULOS DE LA DIETA

VARIABLE	kCal	%	VARIABLE	VALOR	DISTRIBUCIÓN DE GRASAS	%
Proteínas	55.84	10.12	Kcal/ml (Vol. Líquido: 0 ml)	0	Saturadas	4.63
Grasas	186.57	33.6	Kcal/Kg (Peso: 0 Kg)	0	Monosaturadas	20.95
Hidratos de carbono	309.56	56.08	Proteínas totales/Kg	0	Polisaturadas	5.71
Valor Energético	551.97		Proteínas naturales/Kg	0		

COMPONENTES

PROTEÍNAS	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	MINERALES	VITAMINAS
Proteínas totales	Grasa Total	Hidratos de carbono	Sodio	Vitamina A
Proteínas naturales	Saturadas	Azúcares totales	Potasio	Vitamina B1
Nitrógeno total	C 14:0	Sacarosa	Calcio	Vitamina B2
Valina	C 16:0	Glucosa	Fósforo	Vitamina B3
Leucina	C 18:0	Fructosa	Magnesio	Vitamina B6
Isoleucina	Monosaturadas	Lactosa	Hierro	Ácido Fólico
Fenilalanina	C 16:1	Galactosa	Fibra	Vitamina B12
Triptófano	C 18:1	Maltosa	Cobalto	Vitamina C
Lisina	Polisaturadas	Almidón	Selenio	Vitamina D
Arginina	C 18:2	Fibra	Manganeso	Vitamina E
Histidina	C 18:3		Iodo	Vitamina K
Metionina	C >20		Zinc	
Treonina	MCT			
Tirosina	DHA			
	EPA			
	Coolesterol			



DINAR PREDIÀLISI

Hamburgueses de llenties i arròs amb guarnició d'espaguetis de verdures

ARIADNA MALLOL RAGOLTA - CAT002109

Ingredients (1 persona):

- 70 g llenties en conserva
- 60 g arròs blanc
- 40 g ceba
- 40 g pastanaga congelada
- 100 g carbassó
- 80 g pastanaga crua
- 4 tomàquets xerri
- 1 gra d'all
- 15 g pa ratllat
- 2 c. s. oli d'oliva verge extra
- Comí, orenga, alfàbrega, romaní

c. s.: cullerada sopera

Elaboració:

1. Renteu el carbassó i la pastanaga, que prèviament haureu deixat en remull durant 6 hores, i doneu-los forma d'espaguetis.
2. Saltegeu els espaguetis en una paella amb unes quantes gotes d'oli durant un minut.
3. Per a la vinagreta, barregeu bé en un recipient petit una cullerada d'oli d'oliva amb orenga, alfàbrega i romaní. Reserveu-ho.

Elaboració per a les hamburgueses:

1. Bulliu l'arròs durant 10 minuts o segons les indicacions del paquet i reserveu-lo.
2. Escorreu i netegeu sota l'aixeta les llenties en conserva. Bulliu-les durant 5 minuts, aproximadament i escorreu-les bé.
3. Peleu i tal·leu la ceba i l'all en trossos petits. Ratlleu la pastanaga, prèviament pelada i congelada.
4. Escalfeu una paella amb una mica d'oli, afegiu-hi les verdures i saltegeu-ho durant uns quants minuts fins que quedin cuites.
5. Afegiu-hi les llenties, l'arròs, les verdures i un polsim de comí en un bol i esmicoleu-ho tot amb l'ajuda d'una forquilla fins aconseguir una massa compacta.
6. Poseu la massa en un motlle circular o similar, sobre un paper de forn, i doneu-hi forma d'hamburguesa.
7. Arrebosseu-la amb una mica de pa ratllat i daureu-la en una paella amb unes quantes gotes d'oli d'oliva per les dues bandes.
8. Emplateu-la i serviu-la amb la guarnició d'espaguetis, els tomàquets cirerol i amaniu-ho amb la vinagreta reservada.

Informació nutricional:

Valor energètic: 604,37 kcal; Proteïnes: 13,39 g; Sodi: 88,77 mg; Potassi: 1030,91 mg; Fòsfor: 287,13 mg



DINAR PREDIÀLISI

Moniatos farcits amb amanida de col llombarda, poma i pastanaga

CARLOTA MARTÍN AGUILAR - CAT002232

Ingredients:

Per als moniatos:

- 150 g de moniatos (1 mitjà o dos petits)
- 50 g de pit de pollastre trinxat
- 20 g de ceba
- 10 g de pebrot verd
- 10 g de pebrot vermell
- 5 g de tomàquet triturat

Per a l'amanida:

- 30 g de col llombarda
- 25 g de poma Golden
- 25 g de pastanaga
- 5 g de maionesa (1/2 cullerada de postres)
- 10 g de iogurt natural (1 cullerada de postres)
- 25 g d'oli d'oliva verge (5 cullerades soperes)

Elaboració:

Amanida:

1. Trinxeu la col fina.
2. Peleu i ratlleu la pastanaga.
3. Peleu i tal·leu a quadrats petits la poma.
4. Barregeu 2 cullerades d'oli (10 g) amb la maionesa i el iogurt. Mescleu-ho fins a obtenir una salsa homogènia.
5. Afegiu la salsa a les verdures remenant fins que quedin totes ben impregnades.

Moniatos:

6. Cuineu els moniatos al forn o microones fins que estiguin tous.
7. Mentrestant, sofregiu amb dues cullerades soperes d'oli d'oliva verge (10 g) la ceba i els pebrots fins que s'estovin.
8. Un cop tendres, afegiu-hi el pollastre trinxat amb una mica de pebre (opcional) i saltegeu-lo. Quan la carn estigui ben feta afegiu-hi el tomàquet triturat i deixeu-ho fins que redueixi.
9. Tal·leu els moniatos longitudinalment, pel cantó allargat.
10. Buideu amb una cullera de postres els moniatos amb cura de no trencar la pell.
11. Barregeu la polpa amb el sofregit de pollastre i afegiu-hi 1 cullerada sopera d'oli (5 g).
12. Farciu els moniatos.
13. Serviu-los en un plat pla juntament amb l'amanida i decoreu-ho amb una mica de cibulet (opcional).

Informació nutricional:

Valor energètic: 604,37 kcal; Proteïnes: 13,39 g; Sodi: 88,77 mg; Potassi: 1030,91 mg; Fòsfor: 287,13 mg

Recomanacions:

- Podeu reduir el temps de cocció dels moniatos cuinant “al vapor” al microones en un recipient de silicona o amb un bol i paper film.
- La ceba i els pebrots congelats presenten contingut en potassi.
- Assaonar amb espècies aporta sabor i, a més a més, facilita disminuir el consum de sal.
- El contingut de sal i de conservants varia entre les diferents marques de maioneses; llegir les etiquetes ens ajuda a triar l'opció amb menor contingut de sal i conservants.

Informació nutricional:

	Kcal	Proteïnes (g)	Potassi (mg)	Fòsfor (mg)	Sodi (mg)	Ràtio P/g proteïnes
TOTAL	512,8	14,205	799,15	193,85	110,15	13,65

ANNEX 1. Taula: Composició nutricional detallada

	Grams	Kcal	Proteïnes (g)	Potassi (mg)	Fòsfor (mg)	Sodi (mg)
Moniato	150	150	1,8	450	66	28,5
Pollastre	50	56,5	10,85	160	90	30
Ceba	20	6	0,2	23,6	6,2	0,8
Pebrot verd	10	1,7	0,1	15,3	1,7	0,6
Pebrot vermell	10	3	0,1	17,3	2,2	0,2
Tomàquet triturat	5	0,8	0,045	11,95	1	5,05
Oli	25	224,8	0	0	0	0
Col llombarda	30	7,2	0,42	3	10,8	3
Pastanaga	25	8,5	0,2	71,5	4	17,5
Poma Golden	25	13,5	0,075	27,5	2,25	1
Maionesa	5	35,1	0,045	0,9	0,2	15
logurt	10	5,7	0,37	18,1	9,5	8,5
TOTAL	365	512,8	14,205	799,15	193,85	110,15

*Dades obtingudes de les “Taules de composició d'aliments del CESNID”



SOPAR HEMODIÀLISI
1R PLAT

Tallarines amb verduretes

NEUS SALLERAS COMPTE - CAT000167

Ingredients (1 persona):

- Pasta 70 g
- Ceba 50 g
- Pastanaga 25 g
- Bolets 30 g
- Oli d'oliva verge 5 ml

Elaboració:

1. Bulliu la pasta amb aigua sense afegir-hi sal durant 10 minuts.
2. En una paella, poseu-hi l'oli i saltegeu les verdures tallades a juliana.
3. Un cop cuita la pasta afegiu-la a la paella on hi ha les verdures, remeneu-ho tot bé i afegiu-hi espècies al gust (pebre, julivert, all...)



SOPAR HEMODIÀLISI
2N PLAT

Salmó al forn amb ceba

NEUS SALLERAS COMPTE - CAT000167

Ingredients (1 persona):

- Salmó 95 g
- Ceba 50 g
- Oli d'oliva verge 10 ml
- Pebre i romaní al gust.

Elaboració:

Preescalfeu el forn durant 8-10 min a 180°C. Un cop calent, afegiu la safata de forn amb els ingredients. Coeu-ho durant 15-20 minuts o fins que els aliments estiguin cuits.

Informació nutricional:

CÀLCUL TOTAL DE KCAL I NUTRIENTS (segons base de dades BEDCA):

- 599 kcal
- 27,875 g de proteïnes
- 430,25 mg de fòsfor
- 795,5 mg de potassi
- 320 mg de sal = 128 mg de sodi
- Ràtio P/proteïna: 15,35 (< 16 mg P /g proteïna)



SOPAR HEMODIÀLISI

Amanida fresca de lleties

NOELIA BERCHÉ OFERIL - CAT002008

Ingredients (1 persona):

- 200 g de lleties cuites
- 40 g d'arròs BLANC bullit
- 35 g d'enciam
- 30 g de cogombre
- 15 g de ceba dolça
- 1 terrina (72 g) de formatge fresc 0% tipus Burgos
- 5 olives negres (20 g aprox.)
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta d'alfàbrega seca
- 1 polsim de pebre negre

Elaboració:

1. Esbandiu les lleties cuites en conserva abundantment per tal de retirar el potassi i sodi del líquid o, en cas de coure-les a casa, deixeu-les en remull durant 24 hores canviant l'aigua dues vegades per després bullir-les i esbandir-les.
2. Bulliu també l'arròs, escorreu-lo i reserveu-lo a la nevera. En insuficiència renal crònica és millor que l'arròs no sigui integral per no augmentar el contingut de potassi del plat.
3. Renteu i talleu l'enciam, el cogombre i la ceba. Són verdures amb un contingut baix de potassi però com que les consumeixu crues en aquest plat, s'hauran de posar en remull durant 2-4 hores per afavorir que part del potassi es quedi en el líquid, i a continuació les escorreu.

4. Un cop teniu aquests ingredients preparats, els ajunteu en un bol i hi afegiu la terrina de formatge fresc tallat a daus, les olives negres, la cullerada d'oli d'oliva, l'alfàbrega seca i una mica de pebre negre al gust.

Barregeu bé l'amanida i la serviu fresqueta. Bon profit!

Informació nutricional:

- Energia: 573 kcal
- K: 953,9 mg (sense remull dels vegetals)
- Na: 727,3 mg
- Fòsfor: 481,2 mg
- Aportació proteica: 28,4 grams. La ràtio P/proteïna del formatge fresc és de 13,70 mg/g, la de les lleties, de 10,33 mg/g i la de l'arròs blanc, de 14,28 mg/g.

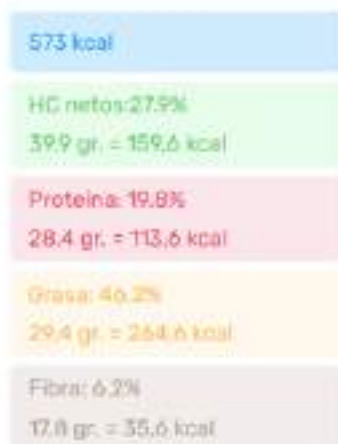
A continuació, deixo les taules amb les ràtios de fòsfor/proteïna i els valors nutricionals de la recepta:

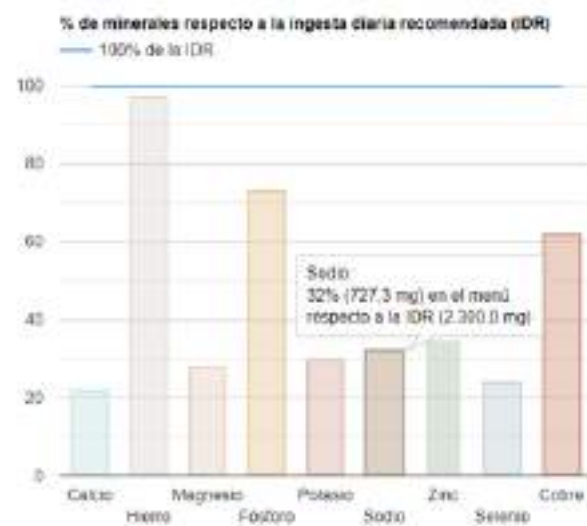
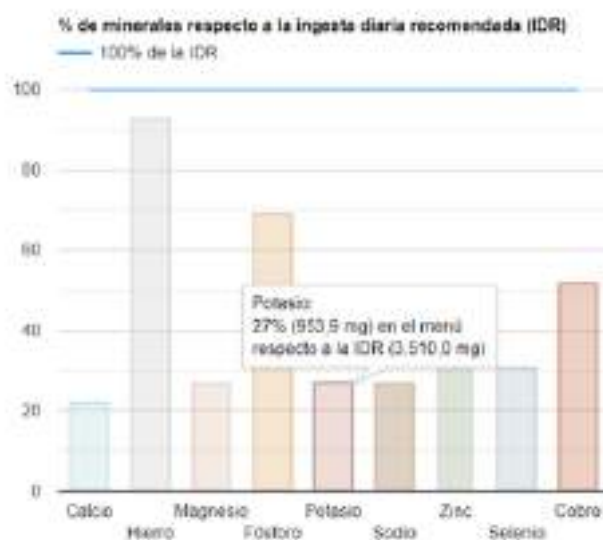
Tabla 1. Ratio fósforo/proteína por cada 100 g de alimento crudo de fuentes orgánicas de origen animal

Grupo de alimentos	Proteína (g)	Fósforo (mg)	Ratio fósforo /proteína (mg/g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)
LÁCTEOS Y DERIVADOS					
Leche de soja	3,2	47	14,68	191	3
Leche de almendra	14,5	280	19,31	420	18
Leche de vaca semidesnatada	3,2	85	26,56	166	46
Leche de vaca desnatada	3,3	88	26,66	174	45
Leche de vaca entera	3,06	92	30,06	157	48
Leche de cabra	3,4	103	30,29	185	45
Queso para untar bajo en calorías	14,2	150	10,56	190	480
Queso blanco desnatado	12,39	134	10,81	86	-
Requesón	12,31	150	12,18	88	230
Queso curado genérico	35,77	470	13,13	82	620
Queso fresco de Burgos	12,4	170	13,70	121	272
Queso Brie	17,2	303	17,61	119	593
Queso Cheddar	26	470	18,07	100	700
Queso Manchego	28,77	520	18,07	100	670
Queso Mozzarella	19,5	428	21,94	67	373
Queso Edam	20,7	462	22,31	-	-
Queso fresco de cabra	19,8	818	41,31	90	480
Queso para untar	15,63	754	48,24	149	1139
Yogur desnatado sabor vainilla	5,3	132,2	24,94	146,6	44,4
Yogur desnatado sabor natural	4,3	109	25,34	187	57
Yogur desnatado sabor natural azucarado	4,5	123	27,33	191	66
Yogur entero con fresas	2,7	75	27,77	117,3	38,8
Nata líquida 18 % grasa	2,51	65	25,89	130	45

Tabla 2. Ratio fósforo/proteína por cada 100 g de alimento crudo de fuentes orgánicas de origen vegetal

Grupo de alimentos	Proteína (g)	Fósforo (mg)	Ratio fósforo/proteína (mg/g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)
CEREALES					
Sémola de trigo	12,6	143	11,34	193	3
Masa de hojaldre cruda	4,85	57	11,75	66,5	340
Harina de trigo	10	120	12	135	3
Cereales a base de trigo y chocolate	8	100	12,5	400	400
Pasta alimenticia cruda	12,5	167	13,36	236	5
Arroz blanco	7	100	14,28	110	6
Pasta alimenticia integral cruda	13,4	258	19,25	215	8
Cereales de desayuno a base de muesli	10,3	288,7	28,02	-	-
Cereales de desayuno a base de maíz y trigo	6	170	28,33	0	600
Arroz integral	7,5	303	40,4	223	6
Cereales de desayuno a base de trigo, avena, maíz, miel y nueces	11	360,7	32,79	335	775
Almidón de maíz	0,26	13	50	3	9
LEGUMBRES					
Lentejas	24,77	256,04	10,33	463,05	226,78
Guisantes	21,6	330	15,27	900	40
Garbanzos	19,31	310	16,05	1000	30
Judías pintas	23,58	407	17,26	1406	24
Soja seca	35,9	660	18,38	1730	5
Judías blancas	21,1	426	20,18	1337	15
Habas secas	26,1	590	22,60	1090	11







SOPAR HEMODIÀLISI

Arròs saltejat aromàtic i truita de gambetes amb bolets

NÚRIA ARTALEJO GIMÉNEZ - CAT000021

Ingredients (1 persona):

- 75 g d'arròs blanc llarg
- Un gra d'all
- Una fulla de cibulet
- Un polsim d'orenga seca
- 25 g de gambetes
- Dos ous talla S (110 g)
- Una branca de julivert
- 60 g bolets en conserva
- 15 g d'oli d'oliva

Elaboració de l'arròs saltejat aromàtic:

1. Bulliu l'arròs en una cassola amb aigua durant 15 minuts aproximadament. Passat aquest temps escorreu l'arròs en un colador i reserveu-lo.
2. Saltegeu l'all amb una mica d'oli a la paella i afegiu-hi l'arròs prèviament cuit.
3. Afegiu-hi l'orenga i el cibulet tallat fi.

Elaboració de la truita de gambetes amb bolets:

1. Escalfeu l'oli en una paella, afegiu-hi les gambetes amb el julivert i saltegeu-les.
 2. Trenqueu els ous i bateu-los en un bol.
 3. Afegiu l'ou batut a la paella i feu la truita. Reserveu-la.
 4. Renteu els bolets amb aigua i saltegeu-los amb oli a la paella.
- Es pot servir l'arròs en un motlle de primer plat i de segon plat la truita de gambetes amb guarnició dels bolets. Bon profit!

Informació nutricional:

Composició nutricional de la recepta

Calories (kcal)	596 kcal
Potassi (K)	543 mg
Sodi (Na)	556 mg
Fòsfor (P)	441 mg
Aportació proteica	28 g
Ràtio P/proteïna	15,7 mg P/g proteïna

Consells:

- Els bolets en conserva tenen menys potassi que els frescos. Cal rentar-los bé abans de coure'ls.
- També es poden utilitzar bolets o xampinyons frescos, congelar-los i, abans de cuinar-los, posar-los en remull per tal de disminuir-ne el potassi.
- És millor comprar ous frescos en lloc de truites precuinades perquè aquestes truites tenen més contingut en fòsfor. Es poden consumir 3-4 rovells a la setmana. La clara en més quantitat.



SOPAR HEMODIÀLISI

Bacallà gratinat d'ou i llimona amb llit de saltat de mongetes verdes i xampinyons

SONIA MANZANEDO VILA - CAT000850

Ingredients (1 persona):

- Llom de bacallà fresc 80 g
- Un ou mitjà 60 g
- Mongeta verda en conserva 80 g
- Xampinyons en conserva 40 g
- Arròs basmati 60 g
- Un gra d'all 3 g
- Dues cullerades soperes de suc de llimona natural 20 ml
- Dues cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra 20 ml

Elaboració:

Gratinat d'ou i llimona:

1. Empleneu el cassó d'aigua i poseu-lo a foc alt fins que l'aigua bulli.
2. Afegiu-hi un ou i deixeu-lo coure durant 10 minuts.
3. Retireu-lo, deixeu que es refredi i peleu-lo.
4. Afegiu-lo a la picadora juntament amb 1,5 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra (15 ml), un gra d'all pelat i les dues cullerades soperes de suc de llimona natural. Si queda massa espessa, podeu afegir-hi una mica més de suc de llimona o aigua.
5. Tritureu-ho bé fins que quedi una barreja fina i homogènia.
6. Reserveu-ho.

Verdures i bacallà:

1. Prepareu les verdures per eliminar-ne el màxim de potassi.
 - a. Retireu el líquid de conserva de les mongetes verdes i dels xampinyons i netegeu-los amb aigua abundant.
 - b. Bulliu les verdures amb aigua abundant durant 5 minuts i traieu-ne l'aigua.
2. Afegiu a una paella una cullerada petita d'oli d'oliva verge (5 ml) extra a foc mitjà.
3. Salteu les mongetes verdes juntament amb els xampinyons.
4. Aneu remenant fins que agafi color i retireu-ho. Aproximadament durant 5 minuts.
5. Poseu-ho en una safata apta per al forn.
6. Afegiu el bacallà a sobre de les verdures.
7. Afegiu-hi per sobre el gratinat d'ou i llimona.
8. Col·loqueu la safata al forn a 180°C, pels dos costats i amb mode gratinar durant 25 minuts aproximadament.

Guarnició d'arròs basmati:

1. Poseu a bullir aigua a un cassó a foc alt.
2. Bulliu l'arròs durant 13-15 minuts aproximadament.
3. Retireu-lo i doneu-li forma amb un bol o una tassa.

Serviu el bacallà amb el llit de mongetes verdes i guarnició d'arròs.

Informació nutricional:

- 570 kcal;
- 28 g proteïna,
- 28 g greixos totals,
- 51 g hidrats de carboni,
- 0,618 g sodi,
- 574 mg potassi,
- 368 mg fòsfor.

Càlcul realitzat amb Programa de Càlcul Nutricional CESNID. PCN 1.0



SOPAR HEMODIÀLISI

Arròs saltejat amb pèsols, pastanaga i tires de pit de pollastre

SUSANA CÁNOVAS - CAT001191

Ingredients (1 persona):

- 55 g d'arròs cru (180 g bullit)
- 60 g de pèsols congelats (3 cullerades soperes)
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 70 g de pastanaga bullida (feu-la servir congelada o amb doble cocció)
- 1 filet petit de pit de pollastre sense pell (90 g)
- 1 all i pebre negre

Elaboració:

1. Poseu a bullir l'arròs en aigua abundant. Un cop estigui bullit esbandiu-lo amb aigua i reserveu-lo.
2. Coeu els pèsols congelats, un cop estiguin cuits llenceu l'aigua de la cocció i reserveu-los.
3. Feu una doble cocció de la pastanaga rebutjant els líquid de cocció i feu servir una aigua neta. Un cop estigui cuita llenceu l'aigua de cocció i reserveu-la.
4. Poseu l'OOVE a la paella i un cop estigui escalfat afegiu-hi un gra d'all tallat petit i el pollastre tallat en tires petites. Un cop estigui fet, afegiu-hi els pèsols i la pastanaga cuita, deixeu que es barregin els sabors.
5. Afegiu-hi l'arròs cuit, el pebre negre molt i l'arròs. Deixeu-ho saltejar durant uns quants minuts.
6. Ja es pot emplatar i degustar.
7. Per postres, una poma petita.

Informació nutricional:

Energia 587.85 Kcal

Proteïna total 28.42 g

Sodi 92,56 mg

Fòsfor 325,39 mg

Potassi 710,02 mg

Ràtio fòsfor/proteïna 11.44 mg/g

Cal tenir en consideració:

Hi ha minerals dels quals cal reduir la ingesta, com ara el sodi, el potassi i el fòsfor. A més a més, s'ha de controlar la quantitat de proteïna de la dieta. Per poder-ho aconseguir cal:

Basar l'alimentació en aliments frescos i reduir el consum d'aliments ultraprocessats. Aliments desaconsellats: brioxeria, xocolatada, fruita seca. Aliments de consum ocasional: sucre simple.

Reduir al màxim o eliminar el consum de sal de la dieta.

2 racions al dia de proteïna d'origen animal: clar d'ou, peix, carn.

2 racions al dia de farinaci: arròs, pa, pasta, patata, llegum Tècniques culinàries

Feu servir oli d'oliva per amanir i cuinar els plats, si pot ser verge extra.

Respecte a les verdures: trieu les més aconsellades.

És millor congelar la verdura abans de coure-la.

Trieu preferiblement la verdura congelada; en el cas de fer-la servir crua, cal fer-hi un remull previ de diverses hores.

Si la verdura és fresca: doble cocció, renovant l'aigua de cocció.

Conserves: renteu-les amb aigua abans de consumir-les.

	Recomanació límits	Recepta
Energia (kcal)	500-600 kcal	536,1 kcal
Potassi (K)	< 1000 mg	800,8 mg
Sodi (Na)	màxim 1 g	499,7 mg
Fòsfor (P)	< 500 mg	360,2 mg
Aportació proteica	28 g	27,2 g
Ràtio P/proteïna	< 16 mg P/g proteïna	13,24 mg P/g proteïna

Verdures

Més aconsellades (consum diari):
 mongeta tendra congelada,
 coliflor bullida, endívia, pebrot
 vermell, cogombre, carbassa
 bullida, bròquil bullit, espàrrec
 blanc en conserva, margalló en
 conserva, xampinyó en conserva
 (rebutjant el líquid de la conserva
 i esbandint-los sota l'aixeta amb
 aigua).

Consum moderat (1-2
 vegades/setmana): ceba
 escalivada, col morada bullida,
 enciam, albergínia, api, rave,
 porro, carbassó bullit,
 pastanaga, carxofa, col.

Consum desaconsellat:
 blada crua, card, col
 Brussel·les crua, espinac bullit,
 escarola, tomàquet.

Fruita: 2 vegades al dia de postres. Si pot ser, una elaborada sense prendre el suc (cuita, al forn, al microones...). Trieu la més aconsellada.

Fruita

Més aconsellades
 (consum diari):
 poma, pera, maduixa, síndria,
 nabiu, paraguaià, fruita en
 almívar sense el suc, codonyat,
 melmelada, fruita amb
 compte.

Consum moderat (1-2
 vegades/setmana): caqui,
 mandarina, taronja, mango,
 llima, litxi, nectarina,
 macedònia en conserva,
 pruna sense pell, gerd, nespra.

Consum desaconsellat:
 kiwi, cirera, magrana, raïm,
 meló, plàtan, albercoc, alvocat,
 xirimoia, coco, papaia.

Làctics, no supereu al dia: 1 got de llet de 200 ml o 2 iogurts naturals o 40 g de formatge fresc.



SOPAR HEMODIÀLISI

Timbal de verdure amb arròs amb bacallà

TAMARA RISCO QUIRÓS - CAT000345

Ingredients (timbal de verdure):

- 70 g de carabassó
- 80 g d'albergínia
- 10 g oli d'oliva verge extra
- 2 g d'all (1 gra)
- 20 g de vinagre

Elaboració:

1. El primer pas que heu de fer és escalfar el forn prèviament a 180 graus. Netegeu i peleu les verdure.
2. Un cop estiguin netes les tal·leu a làmines.
3. En un got, poseu 10 g d'oli d'oliva verge extra i 20 g de vinagre, 1 gram de julivert en pols, 2 g d'all que prèviament haureu picat molt prim. Barregueu-ho tot i ja tindreu la vostra vinagreta.
4. En un motlle del forn, poseu les verdure, perquè el plat visualment sigui més atractiu poseu en vertical i les aneu alternant. És a dir: una capa de carabassó, una capa d'albergínia, i repetiu aquest procés fins que s'acabin les verdure. Tot seguit afegiu la vinagreta a les verdure i enfornea a 180 graus durant 30 minuts.

Ingredients (Arròs amb bacallà fresc):

- 70 g d'arròs curt
- 100 g bacallà fresc (no salat)
- 1 g pebre vermell (paprika)
- 10 g oli d'oliva verge extra
- 1 gd'all (1gra)
- 40 g pebrot vermell

Elaboració:

1. Talleu el gra d'all i el pebrot; tot seguit, en una paella, poseu l'oli d'oliva i saltegeu les làmines d'all. Un cop que estigui daurat afegiu-hi el pebrot.
2. Quan estigui fet, afegiu-hi l'arròs, l'aigua (fins a cobrir l'arròs) i espereu 15 min. Tot seguit, hi afegiu el bacallà (que prèviament haureu tallat en trossos petits) i el pebre vermell. Espereu fins que estigui fet i s'hagi absorbit l'aigua.

Bon profit!

Informació nutricional:

DISTRIBUCIÓN DE GRASAS

Saturadas	4.97%
Monoinsaturadas	23.90%
Polinsaturadas	4.33%

CÁLCULOS DE LA RECETA

VARIABLES	KCAL	%
Proteínas	99.76	17.84
Grasas	194.40	34.77
Hidratos de Carbono	264.96	47.39
Valor energético	559.12	

PROTEÏNES	GREIXOS	HIDRATS DE CARBONI	MINERALS	VITAMINES
Proteïnes totals; 24.94 g	Greix Total 2:1.60 g	Hidrats de carboni 66.24 g	Sodi 64.10mg	Vitamina A 114.96 mcg
Proteïnes naturals 24.94 g	Saturades 3.09g	Sucres totals 5.67g	Potassi 991.11 mg	Vitamina B1 0.38 mg
Nitrogen total 4.02 g	c 14:0 0.02g	sacarosa 0.14 g	Calci 60.47mg	Vitamina B2 0.30 mg
Valina 1,296.63 mg	e 16:0 2.52g	Glucosa 2.42g	Fòsfor 338.62mg	Vitamina B3 6.41 mg
Leucina 1,950.16 mg	e 16:1 0.44g	Fructosa 2.71 g	Magnesi 81.34mg	Vitamina B6 0.79 mg
Isoleucina 1,099.94 mg	Monounsaturades 14.85g	Lactosa 0.00 g	Ferro 5.22mg	Àcid fòlic 55.66 mcg
Fenilalanina 1,017.16mg	c 16:1 0.27g	Galactosa 0.00g	Fluor 0.00 mcg	Vitamina B12 0.91 mcg
Triptòfan 383.32 mg	c 18:1 14.48g	Maltosa 0.00g	Coure 0.32mg	Vitamina C 94.69 mg
Lisina 1,907.06 mg	Poliinsaturades 2.69g	Midó 0.14 g	Seleni 44.79 mcg	Vitamina D 1.1 0mcg
Arginina 1,557.18 mg	e 18:2 2.22g	Fibra 6.73g	Manganès 1.27m.g	Vitamina E 4.82
mg Histidina 677.46 mg	e 18:3 0.25g		Iode 1.9 smcg	Vitamina K 33.38
mcg				
Metionina 661.72 mg	C>20 0.13g		Zinc 1.77mg	
Treonina 1,010.34 mg	MCT 0.00 g			
Tirosina 806.22 mg	OHA 0.12g			
	EPA 0.06g			
	Coolesterol 43.00 mg			



SOPAR HEMODIÀLISI

Carabassó farcit de tonyina amb xampinyons

VERÓNICA BLANCO VARGAS - CAT001196

Ingredients (1 persona):

Carabassó farcit de tonyina:

- Carabassó: 1 unitat (140 g)
- Oli d'oliva verge: 2 cullerades soperes (20 g)
- Tonyina en oli d'oliva: 70 g
- Tomàquet al natural enllaunat: 45 g
- Ceba: 45 g
- Formatge mozzarella: 10 g

Xampinyons amb all:

- Xampinyons en conserva: 70 g
- All: 5 g
- Oli d'oliva verge: 1 cullerada sopera (10 g)
- Pebre negre: 1 g
- Acompanyament de pa de blat sense sal: 40 g

Elaboració:

1. Per al carabassó farcit de tonyina:
2. Renteu el carabassó, peleu-lo, tal·leu-lo per la meitat i deixeu-lo en remull de 4 a 6 hores canviant una o dues vegades l'aigua del remull.
3. Trossegeu la ceba i deixeu-la en remull de 4 a 6 hores canviant una o dues vegades l'aigua del remull.
4. Quan ho tingueu, buideu la polpa del carabassó per formar dues barques. Reserveu la polpa del carabassó.
5. Preescalfeu el forn a 200°. Escalfeu l'oli d'oliva en una paella, afegiu-hi la ceba i el tomàquet enllaunats prèviament ben escorreguts. Deixeu-ho uns quants minuts i afegiu-hi la tonyina en llauna ben escorreguda i rebutjant l'oli d'oliva. Afegiu-hi la polpa del carabassó i deixeu-ho coure aproximadament 20 minuts.
6. Apagueu el foc de la paella, assequeu les barques amb paper i farciu-les amb el sofregit de la paella. Poseu per damunt de les barques de carabassó el formatge i coeu-ho al forn de 25 a 30 minuts.
7. Per als xampinyons amb all:
8. Agafeu els xampinyons en conserva escorreguts i rentats amb aigua sota l'aixeta, coeu-los durant uns quants minuts amb aigua abundant, escorreu-los i rebutgeu l'aigua de cocció.
9. Sofregiu l'all en una paella amb oli d'oliva verge. Afegiu-hi els xampinyons i remeneu-los fins que agafin el punt de torrat. Afegiu-hi el pebre negre i remeneu-ho bé.
10. Presenteu en un plat el carabassó farcit amb els xampinyons i acompanyeu-lo amb el pa de blat sense sal.

Informació nutricional:

- Valor energètic 518 kcal
- Proteïna 27,8 g
- Sodi 559,4 mg
- Potassi 851,3 mg
- Fòsfor 329,5 mg
- Ràtio P/proteïna 11,79 mg P/g proteïna

Recordeu que, en hemodiàlisi, és el vostre nefròleg qui determinarà la quantitat de líquid que podeu consumir durant el dia.

Sí que és recomanable beure aigua de mineralització dèbil, beure en un got de mida petita i retirar l'ampolla d'aigua. També cal beure pausadament i no abusar de les begudes molt fredes.

Recomanacions a l'hora de comprar: eviteu comprar aliments ultraprocessats ja que contenen additius que poden contenir fòsfor, potassi i sodi, com ara aquests: E 338, E 339, E 340, E 341, E 343, E 450, E 451, E 452.



SOPAR PREDIÀLISI

Tallarines saltejades amb pollastre al curri

CINTIA ANEAS VAZQUEZ - CAT001203

Ingredients (1 persona):

- Pollastre 50 g
- Carbassó 100 g
- Ceba 50 g
- Pastanaga 50 g
- Tallarines d'arròs 80 g
- Oli d'oliva 10 g
- ½ cullera petita de curri
- ½ cullera petita d'all en pols
- Pebre al gust
- Postres: 150 g pera

Elaboració:

1. Poseu a bullir l'aigua, afegiu-hi la pasta una vegada que hagi començat a bullir. Deixeu que bulli 2-3 minuts, escorreu l'aigua i reserveu-la.
2. Mentre es cuina la pasta, tal·leu la ceba, la pastanaga i el carabassó en forma de juliana.
3. Poseu oli en una paella, saltegeu-hi el pollastre i afegiu-hi la meitat del curri, cuineu 3-4 minuts i reserveu-ho.
4. Després, en aquest mateix oli, sofregiu la ceba fins que quedi transparent.
5. Després afegiu-hi el carabassó i la pastanaga i cuineu-ho durant 3-4 minuts a foc alt, remenant perquè no es cremi.
6. Incorporeu-hi el pollastre i la pasta ja escorreguda, afegiu-hi la resta del curri, el pebre i l'all en pols i saltegeu-ho 1 minut més.

Informació nutricional:

- Valor calòric: 584,50 kcal
- Valor proteic: 15,25 g
- Potassi: 800 mg
- Sodi: 72 mg
- Fòsfor: 183,50 mg



SOPAR PREDIÀLISI

Rotllets de seitan i hortalisses

CRISTINA MAS SERRA - CAT000631

Ingredients (1 persona):

- Escarola (30 g): 4 fulles
- Tomàquet (50 g): 4 rodanxes de tomata
- Col llombarda (50 g): 2 fulles trossejades
- Seitan (100 g)
- Tortilla de blat de moro (2 u.= 40 g)
- Oli d'oliva verge extra (2 cullerades per cuina + 1 en cru)

Elaboració:

1. Talleu les hortalisses 6 hores i deixeu-les en remull.
2. Talleu 100 grams de seitan i feu-ne unes làmines fines. Seguidament, poseu-lo a coure amb oli d'oliva durant 5 minuts aproximadament.
3. Escalfeu a la paella les tortilles de blat de moro 10 segons per cada costat.
4. Prepareu els rotllets i afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva.

CONSELLS: Les hortalisses les tallareu a trossos petits i homogenis i les deixareu en remull unes 6 hores aproximadament per disminuir el contingut de potassi.

APTE: Vegetarians i sense gluten.

Informació nutricional:

- Valor calòric: 584,50 kcal
- Valor proteic: 15,25 g
- Potassi: 800 mg
- Sodi: 72 mg
- Fòsfor: 183,50 mg

INGREDIENTS (100 g)	Potassi	Fòsfor	Sal	Proteïna
Escarola	327 mg	37 mg	0,01 g	1,6 g
Tomàquet	236 mg	22 mg	0,02 g	0,9 g
Col llombarda	140 mg	29 mg	0,00 g	1 g
Seitan	151 mg	260 mg	0,07 g	24 g
Tortilla de blat de moro	186 mg	146 mg	1.17 g	1,9 g
TOTAL	1040 mg	494 mg	1,24 g	29,4 g

INGREDIENTS (Per ració)	Potassi	Fòsfor	Sal	Proteïna	Kcal
Escarola	98,11 mg	11,1 mg	<0 g	0,48 g	3,6 kcal
Tomàquet	118 mg	11 mg	<0 g	0,45 g	9,5 kcal
Col llombarda	70 mg	14,5 mg	<0 g	0,5 g	9 kcal
Seitan	151 mg	260 mg	<0,07 g	24 g	121 kcal
Tortilla de blat de moro	74,4 mg	58,4 mg	0,47 g	0,95 g	147,2 kcal
Oli oliva verge extra					266,4 kcal
TOTAL	511,51 mg	355 mg	0,54 g	26,38 g	556,7 kcal

Bibliografia:

Base de dades BEDCA: <https://www.bedca.net/bdpub/>
<https://www.fatsecret.es/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/tortilla-de-ma%C3%ADz?portionid=52421&portionamount=100,000>
<https://www.diet-health.info/es/recetas/ingredientes/in/sw7690-seitan>



SOPAR PREDIÀLISI

Torrada d'escalivada amb tonyina “espardenya mediterrània”

CRISTINA MOLINA LLAURADÓ - CAT000629

Ingredients:

- 65 g de pebrot vermell
- 65 g d'albergínia
- 70 g de pa de pagès sense sal
- 30 g de tonyina al natural
- 30 g d'oli d'oliva extra verge

Elaboració:

1. Agafeu un pebrot mitjà i una albergínia i escaliveu-los al forn (la tècnica culinària d'escalivar disminueix la quantitat de potassi; això també ajuda en la part de sense sal, ja que l'elaboració final té un gust molt potent que ajudarà a complementar altres plats).
2. Un cop tingueu les hortalisses escalivades les deixeu refredar per posteriorment retirar-ne la pell i les llavors. Mentre netegeu les verdures torreu el pa perquè tingui més consistència a l'hora de col·locar-hi les hortalisses.
3. Un cop tingueu les verdures pelades i el pa torrat, col·loqueu-les a sobre del pa i amaniu-ho amb una cullerada d'oli. Si voleu, podeu afegir un polsim d'orenga o d'alfàbrega perquè sigui més gustós o inclús una mica de romaní o farigola.
4. I que gaudiu de l'àpat!

Informació nutricional:

ALIMENT	Gramatge	k (mg)	P (mg)	Na (mg)	HC (g)	Proteïnes (g)	kcal aliment
albergínia	65	170,3	13,91	1,3	2,86	0,78	17,55
pebrot vermell	65	136,5	16,25	1,3	4,16	0,65	24,05
pa de pagès s/sal	70	70	63,7	2,1	371	5,6	184,1
tonyina	30	69	52,8	96	0	7,35	32,4
oli d'oliva	30	0	0	0	0	0	269,4
suma		445,8	146,66	100,7	378,02	14,38	527,5
Ràtio P/Proteïna	10,1988873						



SOPAR PREDIÀLISI

Arròs saltejat amb albergínia i dauets de rap

CRISTINA PÉREZ GARRICH - CAT001845

Ingredients:

- Arròs blanc cru: 50 g
- Albergínia: 100 g
- Ceba: 30 g
- Bacallà fresc (no salat): 50 g
- Oli d'oliva verge: 25 g
- All i julivert al gust

Elaboració:

1. Poseu aigua a bullir en una cassola.
2. Trossegeu l'albergínia i la ceba en daus petits i uniformes. Quan l'aigua bulli, afegiu-hi les verdures i coeu-les durant un 10 minuts, després desestimeu l'aigua.
3. Saltegeu l'arròs en una paella amb una cullerada d'oli. Quan estigui daurat, afegiu-hi uns 200 ml d'aigua i apugeu el foc fins que arrenqui el bull. Després, tapeu-lo, poseu el foc al mínim i deixeu que cogui durant 12 minuts aproximadament. Reserveu-lo.
4. Saltegeu l'albergínia i la ceba en una paella amb una cullerada d'oli i all i julivert al gust. Afegiu-hi els daus de bacallà.
5. Quan el bacallà estigui fet, afegiu-hi l'arròs cuit.
6. Serviu el plat.

Poma al microones amb canyella

Ingredients:

- Poma mitjana
- Canyella al gust

Procediment:

1. Talleu la poma a daus d'aproximadament 1 cm.
2. Introduïu-la en un estoig de silicona apte per microones (millor si es fa servir amb una reixa de silicona a la base que permeti drenar el líquid que es produeixi).
3. Empolvoreu amb canyella al gust.
4. Introduïu la poma dins l'estoig al microones a 800 W durant 5 minuts.
5. Retireu-la amb cura de no cremar-vos.
6. Desestimeu el líquid que ha quedat a la base.
7. Servi-la.

Informació nutricional:

Dieta resultant		Valores de los componentes de la dieta resultante							
Buscar:									
NOMBRE	CANTIDAD	PROTEÍNAS		GRASAS		HIDRATOS DE CARBONO		MINERALES	
ACEITE DE OLIVA	25 g	Proteínas totales	14.28 g	Grasa Total	26.31 g	Hidratos de carbono	79.93 g	Sodio	33.79 mg
AVELLANA BLANCA GRAND CORTO	60 g	Proteínas naturales	14.28 g	Saturadas	3.72 g	Azúcares totales	25.07 g	Potasio	756.79 mg
BACALAO FRESCO	50 g	Nitrogeno total	2.36 g	C 14:0	0.06 g	Sacarosa	4.59 g	Calcio	98.59 mg
BERROJENA	100 g	Valina	763.31 mg	C 16:0	3.00 g	Glucosa	6.90 g	Fósforo	267.15 mg
CANOLA MOIDA	9 g	Leucina	1,128.35 mg	C 18:0	0.55 g	Fructosa	13.61 g	Magnesio	57.39 mg
CEBOLLA	50 g	Isoleucina	620.30 mg	Monosaturadas	16.43 g	Lactosa	0.00 g	Hierro	4.75 mg
MACIZADA	200 g	Proteína	609.20 mg	C 18:1	0.32 g	Galactosa	0.00 g	Fibra	0.00 mcg
		Triptofano	232.10 mg	C 18:2	17.97 g	Maltosa	0.00 g	Cobalt	0.27 mg
		Lisina	1,022.50 mg	Polisaturadas	3.00 g	Almidón	0.30 g	Selenio	24.61 mcg
		Arginina	919.80 mg	C 18:3	2.68 g	Fibra	12.74 g	Manganeso	1.72 mg
		Histidina	307.20 mg	C 20	0.07 g			Yodo	1.92 mcg
		Metionina	365.90 mg	MCT	0.00 g			Zinc	1.17 mg
		Teosina	564.40 mg	DHA	0.06 g				
		Tirosina	446.70 mg	EPA	0.00 g				
				Coolesterol	21.50 mg				

*Ràtio P/prot = 14,5mg P/1g proteïna



SOPAR PREDIÀLISI

Arròs saltejat amb verdures i dauets de salmó

CRISTINA PLANELLA FARRUGIA - CAT000020

Ingredients:

- 75 g arròs
- 30 g pebrot vermell
- 30 g de pastanaga
- 30 g de ceba
- 40 g de salmó
- 15 g d'oli oliva verge extra, polsim de pebre i herbes aromàtiques.

Elaboració:

1. Prepareu les verdures: renteu i talleu a la juliana el pebrot vermell i la ceba. La pastanaga la tallarem a rodelles. Reserveu-les.
2. Talleu el salmó a daus i reserveu-lo.
3. Poseu a bullir l'arròs, deixeu-lo coure aproximadament 18-20 minuts.
4. Poseu al foc una cassola amb oli d'oliva i quan estigui calent afegiu-hi les verdures i deixeu-les coure fins que estiguin daurades. Després reserveu-les.
5. A la mateixa cassola saltegeu el salmó i reserveu-lo.
6. Quan l'arròs estigui bullit, saltegeu-lo juntament amb les verdures i el salmó i afegiu-hi el pebre i les herbes aromàtiques al gust.

Informació nutricional:

Base de dades BEDCA	
energia (kcal)	522,5
Hidrats (g)	69,54
Greixos (g)	20,7
Proteïna (g)	13,5
sodi (mg)	67,4
potassi (mg)	387,4
Fòsfor (mg)	194,2
Ràtio fòsfor / proteïna	14,3



SOPAR PREDIÀLISI

Amanida i nius de pasta i arròs amb base d'espicals

MARIA DOLORES ZOMEÑO FAJARDO - CAT000158

Ingredients (1 persona):

Per a l'amanida:

- 50 g d'endívies
- 30 g de tomàquet cirerol
- 20 g de pastanaga
- 10 g d'oli d'oliva verge extra

Per al niu de pasta i arròs amb base d'espicals:

- 70 g de pasta alimentosa crua (repartida en: 50 g de fettuccine i 20 g d'espicals)
- 20 g d'arròs blanc cuit
- 10 g d'oli d'oliva verge extra.
- (Pebre negre molt)

Per a les postres: Poma al forn amb iogurt natural

- 150 g de poma Golden
- 50 g de iogurt desnatat natural

Elaboració:

Amanida:

1. Netegeu bé amb aigua totes les verdures.
2. Disposeu les endívies al plat i, a dins, poseu-hi rodanxes petites dels tomàquets cirerol. A la part de dalt de les endívies, poseu-hi pastanaga ratllada. Finalment, amaniu-ho amb un rajolí d'oli d'oliva.

Nius de pasta i arròs amb base d'espitals:

1. Bulliu la pasta i l'arròs per separat (no hi poseu sal).
2. No deixeu que estigui "al dente" però que ni la pasta ni l'arròs estiguin passats.

Poma al forn i iogurt natural:

1. Renteu bé la poma i poseu-la al forn (prèviament escalfat a 180°).
2. No peleu la poma.
3. Deixeu-l'hi 10'.
4. Posteriorment, talleu la poma a rodanxes, disposeu els talls en un plat i, al mig, afegiu-hi el iogurt.



Poma al forn i iogurt natural

Tècniques culinàries:

Es prioritzaran cocccions de tipus lleuger com: bullits, forn, planxa, saltejats i guisats.

PER A LES VERDURES I ELS LLEGUMS

Hi ha tècniques culinàries per reduir el contingut de potassi de les verdures i els llegums, com la doble cocció i el remull.

1)Peleu els aliments, tal·leu les verdures i les hortalisses en fragments petits abans de netejar-los.

2)Una vegada netejats, poseu-los en remull (fins a 24 hores) i canvieu l'aigua 2 o 3 vegades.

3)En cas de bullir els aliments, tireu l'aigua de la primera ebullició i torneu-ne a bullir.

Verdures i llegums congelats: descongeleu-los amb aigua durant 4 hores i posterior cocció.

Verdures i llegums en conserva: elimineu-ne el líquid, renteu-los i coeu-los durant 5 – 6 minuts.

RECOMANACIONS FINALS GENERALS

Fòsfor: cal evitar els aliments processats. Els aliments làctics són la principal font de fòsfor, i poden ser reemplaçats per iogurts vegetals, alternatives derivades de la soja. Cal llegir molt bé l'etiqueta ja que molt sovint estan enriquits amb additius que contenen fòsfor.

Potassi: la majoria del potassi prové de les fruites, els vegetals i els làctics. És possible disminuir-ne el contingut aplicant tècniques de remull i de doble cocció.

Prioritzeu la verdura congelada i cuineu les fruites. A continuació teniu una taula d'aliments recomanats i desaconsellats.

Sodi: és important reduir la sal de taula afegida als àpats. Cal anar amb compte ja que molts aliments precuinats o ja preparats per ser menjats com ara llegums enllaunats, substitutius càrnics vegetals i formatges a base de soja i fruita seca tenen un alt contingut en sodi.



SOPAR PREDIÀLISI

Arròs saltejat amb bròquil i gambes

ISABEL LÓPEZ GRANADOS - CAT000265

Ingredients:

- 50 g d'arròs (cru)
- 100 g de bròquil congelat
- 1/3 pebrot vermell
- 1/2 ceba petita
- 40 g de gamba pelada (5 unitats)
- 2 cullerades soperes d'oli d'olivaverge extra (OOVE)
- 1 cullerada sopera d'oli de sèsam (opcional)
- Pebre vermell dolç

Elaboració:

1. Netegeu i prepareu la verdura fresca: piqueu la ceba i el pebrot vermell, i deixeu-los en remull 12 hores abans de la preparació de la recepta.
2. Renteu l'arròs, i coeu-lo durant 15-20 minuts aproximadament.
3. Mentrestant, en una olla petita, bulliu el bròquil congelat. Escorreu-lo, esmicoleu-lo i reserveu-lo.
4. En una paella, daureu la ceba picada i el pebrot amb l'oli d'oliva. Afegiu-hi les gambes senceres o trossegades, i remeneu-ho fins que quedin ben fetes.
5. Incorporeu a la paella l'arròs i el bròquil, i barregeu-los amb les gambes, el pebrot i la ceba. Aromatitzeu-ho afegint-hi l'oli de sèsam i una mica de pebre vermell dolç. Deixeu-ho reposar i serviu-ho.

Informació nutricional:

- Energia: 496 kcal (Referència: 500-600 kcal)
- Proteïna total: 14,7 g (Referència: 14 g)
- Lípids totals: 28,7 g
- Àcids grassos saturats: 4 g
- Àcids grassos mono insaturats: 19 g
- Àcids grassos poliinsaturats: 3,5 g
- Glúcids: 44,5 g
- Fibra: 5,4g
- Sodi: 136 mg (màxim 1 g)
- Potassi: 465 mg (Referència: < 1500 mg)
- Calci: 148,2 mg
- Fòsfor: 223,75 mg (Referència: < 500 mg)
- P/proteïna: 15,2 (Referència: < a 16 mg P / g proteïna)

**Càlcul fet amb el programa del CESNID*

Com es pot reduir el contingut en potassi:

Deixar les verdures en remull disminueix el contingut en potassi. Es poden deixar en remull 12-24 hores o bé es poden bullir dues vegades canviant l'aigua a la meitat de la cocció. D'altra banda, sotmetre la verdura a ebullició i rebutjar-ne el líquid pot reduir fins a 1/3 el contingut en potassi.

Les verdures congelades també presenten menys quantitat de potassi, per la qual cosa es preferible escollir-les congelades que no pas fresques.

S'ha de cuinar amb molt poca sal o sense. No consumiu sal dietètica perquè conté potassi. Es pot condimentar amb herbes aromàtiques.

Dessaleu els vegetals en conserva. Escorreu-los i poseu-los en remull 2 o 3 hores (aclariu-los amb aigua neta).

Coure la fruita redueix el seu contingut en potassi. Per exemple: poma bullida. Al forn o al microones no perd tant potassi.

Eviteu la fruita seca pel seu contingut en potassi.



SOPAR PREDIÀLISI

Arròs 3 delícies prediàlisi + fruita de temporada

JOSE VAS CORONADO - CAT001012

Elaboració:

1. Renteu molt bé les verdures (la pastanaga i el tomàquet).
2. Talleu-les en trossets petits i bulliu-les en aigua abundant durant 20 minuts. Esbandiu-les
3. Feu una segona ebullició amb aigua abundant durant 15 minuts.
4. Mentre s'està fent la segona ebullició, talleu la ceba en trossos petits i cuineu-la en una paella amb una mica d'oli i una mica d'aigua, a foc lent i tapada.
5. Mentre es cuinen totes les verdures, bulliu l'arròs segons el temps marcat (aproximadament 15-20 minuts) en aigua abundant.
6. Una vegada estiguin cuits l'arròs i les verdures, mescleu-los a la paella juntament amb la ceba.
7. Retireu les verdures i cuineu 2 clares d'ou a foc alt amb un rajolí d'oli. Barregeu-hi les verdures.
8. Servi-ho i gaudiu-ne!

Informació nutricional:

- Kcal: 551,1 kcal
- Proteïna: 19,78 g
- K: 878,3 mg
- P: 143,2 mg
- Na: 279,67 mg
- Ràtio P/Proteïna: 7,24

	G	Kcal	Prot g	K mg	P mg	Na mg	P/prot
Arròs	70	270,9	4,9	77	70	4,2	14,2857143
Clara d'ou	2 u	54	12,6	170,4	18	192	1,42857143
Ceba	50	19	0,58	78,4	14,7	1,47	25,3448276
Tomàquet	50	9,5	0,45	118	11	9	24,4444444
Pastanaga	50	34	0,8	286	16	70	20
Poma	150	75	0,45	148,5	13,5	3	30
Oli	10	88,7	0	0	0	0	0
Total	-	551,1	19,78	878,3	143,2	279,67	7,239636



SOPAR PREDIÀLISI

Arròs amb verdures i bacallà al forn

JUDIT COMALADA PUIGDEVALL - CAT000601

Ingredients (1 persona):

- 70 g d'arròs cru
- 100 g de carbassó
- 50 g de pebrot vermell
- 40 g bacallà fresc
- 20 ml d'oli d'oliva
- Alfàbrega

Elaboració:

1. Bulliu l'arròs amb aigua abundant durant 15-20 minuts. Escorreu-lo i reserveu-lo.
2. Escalfeu el forn a 180°.
3. Talleu les verdures en daus petits.
4. Poseu-les en una safata amb un bon raig d'oli d'oliva, aigua i alfàbrega. Remeneu-les i poseu-les al forn durant 20 minuts aproximadament a 180°.
5. Passats els 20 minuts, poseu el bacallà al forn juntament amb les verdures durant prop de 10 minuts a 180°.
6. Servi en un plat l'arròs amb les verdures i el bacallà amb un rajolí d'oli d'oliva per sobre.

Informació nutricional:

Valoració nutricional (per ració)					
Energia (kcal)	Proteïnes (g)	K (mg)	Na (mg)	P (mg)	Ràtio P/Proteïna (mg P/g prot)
499	14	465	140	195	13,92

*Revisat amb la base de dades alimentador i bedca.

Agraïments

Aquest receptari ha estat possible gràcies a la implicació i creativitat de les col·legiades i col·legiats que hi han participat. Les vostres aportacions, plenes de coneixement i passió per la cuina, han donat vida a una col·lecció de receptes que reflecteixen talent, diversitat i estima per una alimentació saludable i propera.

Gràcies especialment a:

Laura Balaguer Orellana
Laura Girona Alarcón
Maria Lourdes Tecchia Sotelo
Maria del Mar Vidal Cupons
Lourdes Mariel Colmán Martínez
Marta Zaragoza Jordana
Montserrat Pallarés March
Natàlia Pérez Llauredó
Neus Pallarés Gonzalvo
Adrián Fernández Rubio
Alba Creus Alsina
Alba Serra Navarro
Alba Tantiñá Bernadas
Àlex Blasco Suñé
Ana Canales Rodríguez
Ana Casanovas López
Anna Costa Corredor
Anna Farrés Pujol

Ariadna Mallol Ragolta
Carlota Martín Aguilar
Neus Salleras Compte
Noelia Berché Oferil
Núria Artalejo Giménez
Sonia Manzanedo Vila
Susana Cánovas
Tamara Risco Quirós
Verónica Blanco Vargas
Cintia Aneas Vázquez
Cristina Mas Serra
Cristina Molina Llauredó
Cristina Planella Farrugia
Maria Dolores Zomeño Fajardo
Isabel López Granados
Jose Vas Coronado
Judit Comalada Puigdevall

