

OMANDA

MEDICAL NUTRITION

Made
with love

Ricette fresche e gustose con Moltein PLUS

Informazioni per pazienti,
istituzioni e cucine
professionali

Scoprite come arricchire
e rendere più appetitosi
i piatti con Moltein PLUS
– in modo semplice e
gustoso.

Ricette elaborate e
testate da professionisti
della nutrizione.

Particolarmente
indicate in caso
di aumentato
fabbisogno proteico
ed energetico.



Contenuto

| | |
|--|-----|
| Informazioni | 3–4 |
| Chai Latte | 5 |
| Cioccolata calda invernale | 6 |
| Frappé alla cannella | 7 |
| La bevanda preferita dallo chef – Jogidrink | 8 |
| Cocktail alla banana | 9 |
| Sogno ai frutti di bosco | 10 |
| Müesli con mirtilli e banane | 11 |
| Canapè ad alto contenuto energetico: Crema di hummus e peperoncino | 12 |
| Crema di formaggio fresco alle erbe | 13 |
| Bastoncini di verdura con dip proteico | 14 |
| Fiocchi di latte alle erbe | 15 |
| Spuntini veloci: Yogurt proteico | 16 |
| Panino al prosciutto con senape proteica | 17 |
| Spaghetti al burro d'arachidi | 18 |
| Polenta al formaggio | 19 |
| Zuppa di zucca autunnale | 20 |
| «Rösti di mele» della nonna con crema alla vaniglia | 21 |
| Salsa arricchita – Riso Casimiro | 22 |
| Zuppa di farina alla basilese | 23 |
| Tortini di semolino | 24 |
| Coppa Romanoff energetica | 25 |
| Frappé gelato alla vaniglia con lamponi | 26 |
| Crema al quark e cioccolato | 27 |

Informazioni

«Mangiare e bere rappresentano un elemento determinante della qualità di vita e devono essere considerati in modo olistico»

Questa raccolta di ricette è pensata come fonte di ispirazione – per portare a tavola più varietà e più gusto. L'arricchimento creativo dei pasti con fonti di energia e proteine offre un'alternativa ai tradizionali alimenti completi in forma liquida e può essere utilizzato anche come integrazione. Le ricette sono state concepite in modo da poter essere realizzate sia a casa, sia nei reparti, nelle istituzioni o nelle cucine professionali.

Legenda



BEVANDA



SNACK



PASTO



DESSERT

CD = cucchiaino dosatore / CT = cucchiaino da tavola / CC = cucchiaino da caffè
kcal = chilocalorie / g = grammo / dl = decilitro

Indicazioni per l'arricchimento

- La polvere non deve essere bollita e va aggiunta alla temperatura di consumo
- Se i piatti tendono a rapprendersi dopo l'aggiunta, ridurre la temperatura
- La consistenza può addensarsi se la preparazione resta a temperatura ambiente per più di 4 ore
- Se la pietanza diventa granulosa, è probabile che sia stata aggiunta troppa polvere in una sola volta oppure che vi sia troppo poca parte liquida
- La polvere può essere miscelata preventivamente con dei liquidi (ad esempio panna, acqua, latte)
- I piatti chiari, come il brodo, sono meno adatti all'arricchimento
- Particolarmente indicati sono zuppe, frullati, dessert e salse

«Un apporto sufficiente di proteine ed energia è fondamentale per il mantenimento delle funzioni corporee e della mobilità»

Assumere abbastanza proteine ed energia attraverso i soli alimenti naturali può essere impegnativo. Dolori, difficoltà di deglutizione, effetti collaterali dei medicinali o mancanza di appetito possono ostacolare l'alimentazione.

Se l'apporto di nutrienti non è sufficiente, possono insorgere perdita di peso o malnutrizione (proteica). Nelle persone colpite ciò si manifesta spesso con stanchezza, debolezza o affaticamento.

Moltein PLUS...

... può essere utilizzato come alimentazione esclusiva. Presenta un contenuto proteico molto elevato ed è ipercalorico, con 2.5 kcal/ml.

Moltein PLUS è particolarmente indicato in caso di fabbisogno energetico e proteico molto aumentato, malnutrizione, malattie – in particolare oncologiche –, difficoltà di masticazione e deglutizione o ridotta assunzione di alimenti.

Dosaggio raccomandato per ricette personalizzate

Per zuppe: 1–2 CD (cucchiaino dosatore) per 200 ml

Per alimentazione frullata: 1–2 CD per 100 g

Per piatti a base di quark o yogurt: 2–3 CD per 100 g

Per milkshake: 3 CD per 100ml latte, acqua, succo o panna

** Valori nutrizionali calcolati e arrotondati sulla base della Banca dati svizzera dei valori nutrizionali. Scostamenti rispetto ad altre banche dati sono possibili*



Chai Latte

Ingredienti

- 60 ml di latte
- 40 ml di tè nero o chai
- miele a piacere (ca. 1 CC)
- 2 CD = 34 g Moltein PLUS Neutro

Decorazione: 2 CT di panna e cannella o cacao in polvere

Preparazione

Preparare il tè nero o il chai e lasciar riposare 5 minuti, quindi raffreddare leggermente. Mescolare Moltein con il latte e aggiungerlo al tè.

Valori nutrizionali

Energia: 223 kcal
Proteine: 16 g
Grassi: 8 g
Carboidrati: 21 g





Cioccolata calda invernale

Ingredienti

- 2 CC di cacao in polvere
- 120 ml di latte intero
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS Cioccolato

Preparazione

Scaldare il latte con il cacao fino a ebollizione e raffreddare a meno di 70 °C. Aggiungere Moltein e mescolare. Per la decorazione è adatta la panna montata.

Valori nutrizionali

Energia: 374 kcal
Proteine: 27 g
Grassi: 15 g
Carboidrati: 28 g





Frappé alla cannella

Ingredienti

- 50 g di gelato alla vaniglia
- 100 ml di latte intero
- 1 CC di cannella
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS Vaniglia

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti con il frullatore a immersione; il gusto è migliore con il gelato.

Opzionale: Al posto della cannella si può utilizzare anche frutta frullata. Il gelato alla vaniglia può essere sostituito da sorbetto o da altri tipi di gelato.

Valori nutrizionali

Energia: 421 kcal
Proteine: 27 g
Grassi: 17 g
Carboidrati: 38 g





La bevanda preferita dallo chef

Jogidrink

Ingredienti

- 30 g di yogurt al naturale
- 90 ml di latte intero
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS
- Cappuccino o altro aroma a piacere



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti con il frullatore a immersione o nello shaker. A seconda della consistenza desiderata, variare la quantità di latte o sostituirlo con acqua.



Valori nutrizionali

Energia: 332 kcal
Proteine: 25 g
Grassi: 13 g
Carboidrati: 27 g





Cocktail alla banana

Ingredienti

- ½ banana frullata (40 g)
- 80 ml di latte intero
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS Vaniglia

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti nel mixer.

Valori nutrizionali

Energia: 342 kcal
Proteine: 24 g
Grassi: 11 g
Carboidrati: 33 g





Sogno ai frutti di bosco

Ingredienti

- 60 ml di latte intero
- 30 ml di acqua
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS Mirtillo

Opzionale: Al posto dell'acqua, utilizzare 30 ml di succo di fragola.



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti con il frullatore a immersione o nello shaker.

Opzionale: La quantità di liquido può essere adattata in base alla consistenza desiderata.

Decorare con fragole o lamponi freschi e foglioline di menta.



Valori nutrizionali

Energia: 291 kcal
Proteine: 23 g
Grassi: 10 g
Carboidrati: 24 g





Müesli con mirtilli e banane

Ingredienti

- 20 ml di latte intero
- 40 g di quark semigrasso
- 20 g di fiocchi d'avena
- 1 pera grattugiata
- 1 banana schiacciata
- 20 g di mirtilli
- 2 CD = 34 g Moltein PLUS Vaniglia

Per
1 porzione

Preparazione

Mescolare quark e latte, aggiungere Moltein. Unire i fiocchi d'avena e la frutta.

Opzionale: Aggiungere un cucchiaino di burro d'arachidi. Al posto del quark si può utilizzare anche yogurt alla frutta. Si abbina ottimamente a qualsiasi tipo di frutta.

Valori nutrizionali

Energia: 448 kcal
 Proteine: 23 g
 Grassi: 11 g
 Carboidrati: 61 g



SNACK



Canapè ad alto contenuto energetico:

Crema di hummus e peperoncino

Ingredienti

- 50 g di ceci (ammollati per 12 ore e poi cotti fino a renderli morbidi, oppure già pronti in scatola)
- 20 ml di acqua
- Una spruzzata di succo di limone
- 1 CT di olio d'oliva, 1 CC di sale
- Cumino macinato e peperoncino a piacere
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Per
1 porzione

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti e spalmare su pane tostato o fette biscottate. Le creme spalmabili si prestano anche come sostituto del burro nei sandwich o come salsa per gli hamburger.

Valori nutrizionali

Energia: 397 kcal
Proteine: 17 g
Grassi: 21 g
Carboidrati: 33 g





Crema di formaggio fresco alle erbe

Ingredienti

- 2 CT di formaggio fresco
- Sale a piacere, pepe, erba cipollina, cipolla rossa
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Per
1 porzione



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti e spalmare su pane tostato o fette biscottate. Le creme spalmabili si prestano anche come sostituto del burro nei sandwich o come salsa per gli hamburger.



Valori nutrizionali

Energia: 183 kcal
Proteine: 10 g
Grassi: 12 g
Carboidrati: 8 g



SNACK



Bastoncini di verdura con dip proteico

Ingredienti

- 60 g di crème fraîche
- 40 g di maionese
- 1 CC di senape
- Sale, pepe
- ½ peperone
- ½ carota
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Per
1 porzione

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti eccetto peperone e carota, quindi condire. Tagliare le verdure e disporle sul piatto accanto al dip.

Valori nutrizionali

Energia: 539 kcal
Proteine: 9 g
Grassi: 51 g
Carboidrati: 12 g



SNACK



Fiocchi di latte alle erbe

Ingredienti

- 80 g di fiocchi di latte
- 5 g di erbe di stagione
- Sale e pepe a piacere
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Per
1 porzione

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti e condire a piacere.

Valori nutrizionali

Energia: 165 kcal
Proteine: 17 g
Grassi: 7 g
Carboidrati: 9 g



SNACK



Spuntini veloci:

Yogurt proteico

Ingredienti

- 1 vasetto (180 g) di yogurt (naturale, frutti di bosco, caramello, cioccolato ecc.)
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS

Consiglio: Se si utilizza yogurt naturale, tutti gli aromi di Moltein PLUS si abbinano bene. In alternativa allo yogurt si può usare anche il quark.



Preparazione

Mescolare lo yogurt con Moltein e lasciare riposare per 10 minuti affinché la polvere si amalgami in modo ottimale. Per favorire la digestione si possono aggiungere semi di lino o fiocchi d'avena. Se servito come dessert, si consiglia di decorare con scaglie di cioccolato.



Valori nutrizionali

(con yogurt al naturale)

Energia: 372 kcal
Proteine: 28 g
Grassi: 14 g
Carboidrati: 30 g



SNACK



Panino al prosciutto con senape proteica

Ingredienti

- 2 CC di senape
- Prosciutto cotto, fleischkäse o salame
- Erba cipollina, sale e pepe
- 1 fetta di pane tostato
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Preparazione

Tostare il pane in padella o nel tostapane. Mescolare la senape con Moltein e spalmarla sul pane caldo. Aggiungere l'affettato e completare con erba cipollina, sale e pepe a piacere.

Valori nutrizionali

(calcolati con 40 g di prosciutto crudo come farcitura)

Energia: 189 kcal
Proteine: 19 g
Grassi: 9 g
Carboidrati: 8 g





Spaghetti au beurre de cacahuètes

Ingredienti

- 2 CT di burro d'arachidi
- 1 CT di salsa di soia
- 1-2 CT di mirin (aceto di riso)
- Peperoncino o salsa sambal a piacere, semi di sesamo per guarnire
- 10 ml di olio
- 100 g di spaghetti (cotti)
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Neutro

Per
2 porzioni



Preparazione

Scaldare brevemente l'olio in padella. Mescolare il burro d'arachidi con mirin, peperoncino o salsa sambal e salsa di soia, quindi aggiungere l'olio caldo. Unire 1-2 CT di acqua di cottura della pasta (a temperatura di consumo) e incorporare Moltein. Regolare la salsa con sale a piacere. Versare la salsa sulla pasta e mescolare. Decorare il piatto con sesamo, erbe e verdure a scelta.

Valori nutrizionali

Energia: 635 kcal
 Proteine: 25 g
 Grassi: 35 g
 Carboidrati: 52 g



Polenta al formaggio

Ingredienti

- 5 dl di acqua
- 125 g di farina di mais
- 2 CD = 34 g Moltein PLUS Neutro sciolto in acqua
- Sale, pepe e paprika a piacere
- 2 CT di crème fraîche
- 40 g di formaggio stagionato

Per
2 porzioni

Preparazione

Portare a ebollizione l'acqua con sale, pepe e paprika, quindi versare lentamente la farina di mais mescolando. Cuocere la polenta per 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Lasciar riposare altri 10 minuti. Togliere la pentola dal fuoco e lasciar raffreddare almeno 5 minuti fino a temperatura di consumo. Aggiungere la crème fraîche e mescolare con Moltein. Cospargere con formaggio e servire.



Valori nutrizionali (per porzione)

Energia: 392 kcal
 Proteine: 20 g
 Grassi: 11 g
 Carboidrati: 54 g



Zuppa di zucca autunnale

Ingredienti

- ½ zucca normale (640 g)
- 2 CT (20 g) di olio di colza
- 80 g di carota
- 2 CT di curry in polvere
- 400 ml di brodo vegetale
- Pepe, aglio in polvere
- 4 CT (60 g) panna intera
- 4 CD = 68 g Moltein PLUS Neutro

Per circa
1 litro,
4 porzioni

Preparazione

Scaldare l'olio in padella, aggiungere la zucca sbucciata e privata dei semi e la carota. Rosolare brevemente, cospargere di curry e versare il brodo vegetale. Aggiungere pepe e aglio in polvere. Cuocere fino a quando la zucca sarà morbida (circa 20 minuti) e frullare il tutto. Aggiungere la panna e lasciare raffreddare la zuppa fino ad una temperatura di consumo, quindi aggiungere Moltein, mescolare e servire.



Valori nutrizionali (per porzione)

Energia: 257 kcal
 Proteine: 10 g
 Grassi: 14 g
 Carboidrati: 20 g

PASTO



«Rösti di mele» della nonna con crema alla vaniglia

Ingredienti

- 50 g di purea di mele
- 50 g di pane ticinese
- Cannella a piacere
- Salsa alla vaniglia istantanea: 1 confezione preparata secondo le istruzioni
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Vaniglia

Per
1 porzione

Preparazione

Tostare il pane in padella e disporlo sul piatto. Distribuire la purea di mele sul pane tostato. Mescolare la crema alla vaniglia con Moltein e versarla sul piatto.

Valori nutrizionali

Energia: 433 kcal
Proteine: 16 g
Grassi: 11 g
Carboidrati: 66 g





Salsa arricchita – Riso Casimiro

Ingredienti

- 2 CT (20 g) di olio di colza
- 900 ml di latte di cocco
- 2 mele grandi
- 2 cipolle
- 4 spicchi d'aglio
- 60 g di curry in polvere
- 1 CT di concentrato di pomodoro
- Sale, pepe
- 10 CD = ca. 170 g Moltein PLUS Neutro

Consiglio: Si possono arricchire con Moltein PLUS anche salse o curry già pronti.

Per circa
1 litro,
10 porzioni



Preparazione

Rosolare mele, cipolle e aglio in pentola a fuoco medio. Aggiungere curry e concentrato di pomodoro, mescolare e unire il latte di cocco. Cuocere per 20 minuti. Frullare, regolare con sale e pepe. Lasciar raffreddare 5–10 minuti (fino a temperatura di consumo) e incorporare Moltein. La salsa si abbina al meglio con riso e pollo saltato in padella. Per decorare, utilizzare come da tradizione una lattina di frutta sciroppata.



Valori nutrizionali (per porzione)

Energia: 333 kcal
 Proteine: 9 g
 Grassi: 29 g
 Carboidrati: 17 g



Zuppa di farina alla basilese

Ingredienti

- 150 g di farina
- 1 cipolla
- 2 CT (20 g) di olio di colza
- 1 litro di brodo vegetale
- 200 ml di vino rosso (opzionale)
- Sale, pepe
- 4 CD = 68 g Moltein PLUS Neutro

Per circa
1 litro,
4 porzioni

Preparazione

Tostare la farina in padella finché non diventa scura e rimuoverla dalla padella. Tritare la cipolla e stufarla nell'olio di colza. Aggiungere nuovamente la farina tostata e mescolare bene (per evitare grumi). Unire il brodo e cuocere la zuppa per 40 minuti. Aggiungere il vino e cuocere per altri 10-15 minuti. Regolare con sale e pepe a piacere. Lasciar raffreddare 5-10 minuti (fino a temperatura di consumo) e incorporare Moltein.



Valori nutrizionali (pro Portion)

Energia: 309 kcal
 Proteine: 13 g
 Grassi: 9 g
 Carboidrati: 36 g



Tortini di semolino

Ingredienti

- 125 ml di latte intero
- 15 g di semolino di grano duro
- 13 g di zucchero
- 1 pizzico di sale
- Scorza di limone
- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Vaniglia

Per
1 tortino

Preparazione

Portare a ebollizione il latte intero con zucchero, sale e scorza di limone, quindi versare il semolino mescolando. Lasciare raffreddare leggermente (prova dito). Incorporare Moltein e versare negli stampini. Decorare con purea di frutta, mela a fettine e panna.

Valori nutrizionali

Energia: 271 kcal
 Proteine: 13 g
 Grassi: 8 g
 Carboidrati: 36 g





Coppa Romanoff energetica

Ingredienti

- 50 g di gelato alla vaniglia
- 50 g di frutti di bosco surgelati misti
- 2 CD = 34 g Moltein PLUS Neutro

Per
1 porzione

Preparazione

Portare a ebollizione i frutti di bosco, lasciar raffreddare e mescolare con Moltein. Disporre il gelato alla vaniglia nelle coppette e versarvi sopra la salsa ai frutti di bosco, decorare con foglioline di menta.

Opzionale: Distribuire la panna montata sul gelato o frullare la Coppa Romanoff per ottenere un frappé.

Valori nutrizionali

Energia: 276 kcal
 Proteine: 17 g
 Grassi: 11 g
 Carboidrati: 27 g





Frappé gelato alla vaniglia con lamponi

Ingredienti

- 60 ml di latte intero
- Ca. 10 lamponi surgelati
- 1 pallina di gelato alla vaniglia o al cocco (60 g)
- 3 CD = 50 g Moltein PLUS Vaniglia o Neutro



Preparazione

Frullare il latte con i lamponi e Moltein. Tenere da parte alcuni lamponi per la decorazione. Aggiungere il gelato (vaniglia o cocco) e frullare brevemente. Servire immediatamente.



Valori nutrizionali

Energia: 404 kcal
Proteine: 26 g
Grassi: 16 g
Carboidrati: 36 g





Crema al quark e cioccolato

Ingredienti

- 1 CD = 17 g Moltein PLUS Cioccolato
- 40 g di quark semigrasso
- 20 g di panna montata
- 1 CT di latte
- Poco cacao amaro in polvere (ca. 1 CC)
- Dolcificante a piacere (miele/ zucchero)

Per
1 porzione

Preparazione

Mescolare Moltein e quark, incorporare la panna e aggiungere il latte. La crema può essere preparata anche con altri aromi. Se si utilizzano 2 CD di Moltein, aggiungere un po' più di latte.

Valori nutrizionali

Energia: 218 kcal
 Proteine: 13 g
 Grassi: 14 g
 Carboidrati: 11 g



Questo ricettario è stato realizzato in collaborazione con chef appassionati. È proprietà esclusiva di Omanda AG e non può essere riprodotto o distribuito per scopi commerciali.

Svizzera

Omanda AG
Güterstrasse 5
CH-3072 Ostermundigen

UE

Omanda Europe GmbH
Güterstrasse 26
DE-79618 Rheinfelden

