



by Medifood

# 15 idee

*per cucinare con*  
**Afenil**



by MEDIFOOD

# RICETTE AFENIL

## INTRODUZIONE

**Afenil GEL** e **Afenil Express Neutro** sono miscele di aminoacidi, prive di fenilalanina, integrate con vitamine, minerali, oligoelementi, selenio, taurina, carnitina per il trattamento dietetico della fenilchetonuria.

### AFENIL GEL

- > Bambini dai sei mesi, ideale per lo svezzamento
- > 10 g di proteine equivalenti (PE) per busta da 24 g
- > Quantità di nutrienti adeguata all'età di riferimento

### AFENIL EXPRESS NEUTRO

- > Bambini dai 3 anni e nell'adulto
- > 15 g di proteine equivalenti (PE) per busta da 25 g
- > Quantità di nutrienti adeguata all'età di riferimento

**Afenil Gel** e **Afenil Express Neutro**, sono facilmente manipolabili in cucina. Si possono ottenere pertanto semplici preparazioni che permetteranno di rendere non solo più gradevole, ma anche più varia la dieta del paziente che DEVE costantemente assumere il sostituto proteico. Qui di seguito Vi suggeriamo alcune idee per la loro preparazione.

**PRIMA DI UTILIZZARE LE RICETTE CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO O DIETISTA**

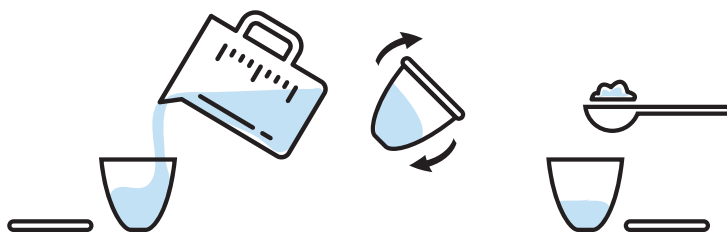


# PREPARAZIONE DI BASE

Entrambi i prodotti possono essere facilmente ricostituiti sia in forma gelatinosa che liquida, comunque sempre in basso volume, per potersi adattare perfettamente alle diverse necessità che si presentano nelle varie fasce di età:

## 1. PREPARAZIONE SOTTO FORMA DI GEL

Versare il contenuto di una busta di **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro** in un bicchiere ed aggiungere 30 ml di acqua fredda o tiepida o altri liquidi permessi. Mescolare bene e lasciare riposare per un paio di minuti prima di assumere il prodotto.



La forma in gel è particolarmente adatta nello svezzamento, soprattutto per introdurre il bambino alla dieta solida.

## 2. PREPARAZIONE SOTTO FORMA DI BEVANDA

Versare il contenuto di una busta di **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro** in un bicchiere ed aggiungere 80 ml di acqua fredda o tiepida o altri liquidi permessi. Mescolare bene e bere immediatamente.



La forma liquida è particolarmente adatta per assumere velocemente una grande quantità di PE, ma sempre in poco volume, anche fuori casa.

# 1. SEMOLINO CON ZAFFERANO



## INGREDIENTI:

### Una porzione

- 20 g di burro
- 70 g di cipolle
- 400 g acqua
- 45 g di semolino
- **Sineamin**
- ½ bustina di zafferano
- sale q.b.
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

## SUGGERIMENTO:

Lo zafferano può essere sostituito con altre spezie a piacere permesse.

## PREPARAZIONE:

- 1) Soffriggere la cipolla tritata finemente nel burro in una casseruola
- 2) Aggiungere l'acqua, quindi il semolino e cuocere per 10 minuti circa dalla bollitura
- 3) Aggiungere lo zafferano e mescolare
- 4) Togliere dal fuoco e una volta intiepidito, amalgamare con **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine)

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	333,6 kcal	43,5 g	17,3 g	1,1 g	30,6 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	414,6 kcal	53,8 g	17,4 g	11,1 g	30,6 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	408,6 kcal	46,9 g	17,1 g	16,1 g	30,6 mg

## 2. GNOCCHI ALLA ROMANA

ZUPPE/PRIMI



### INGREDIENTI:

#### Una porzione

- 100 g di acqua
- 150 ml di bevanda aprotica **Milco**
- 50 g di semolino **Sineamin**
- 30 g di burro
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

### SUGGERIMENTO:

A piacere, durante la preparazione del semolino, è possibile aggiungere ½ bustina di zafferano. Gli gnocchi possono essere conditi con pomodoro prima della cottura in forno.

### PREPARAZIONE:

- 1) Mescolare l'acqua ed il **Milco** in una casseruola piccola
- 2) Unire il burro. Salare e pepare. Portare ad ebollizione
- 3) Aggiungere il semolino **Sineamin** e mescolare
- 4) Far cuocere qualche minuto e aggiungere **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella dose prescritta (1 o più bustine)
- 5) Versare il composto ottenuto su un foglio di carta da forno e stendere fino ad ottenere uno spessore di 1 cm
- 6) Lasciare raffreddare e tagliare a quadri di 3-4 cm di lato
- 7) Metterli in una teglia unta di burro e scaldare in forno caldo

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	506,9 kcal	55,8 g	31,1 g	0,8 g	29,9 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	587,9 kcal	66,1 g	31,1 g	10,8 g	29,9 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	580,9 kcal	59,2 g	31,12 g	15,8 g	29,9 mg

# 3. ZUPPA DI CIPOLLE

ZUPPE/PRIMI



## INGREDIENTI:

### Una porzione

- 150 g di cipolle
- 30 g di burro
- Maggiorana, sale e pepe q.b.
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

## PREPARAZIONE:

- 1) Stufare per circa 40 minuti in una casseruola a fuoco dolcissimo la cipolla affettata sottilmente con il burro
- 2) Salare
- 3) Coprire con acqua e cuocere per 10 minuti
- 4) Togliere dal fuoco, pepare e aggiungere le foglie di maggiorana
- 5) Amalgamare con **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine)

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	266,4 kcal	35,7 g	25,6 g	0,4 g	50,4 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	347 kcal	46,03 g	25,6 g	10,4 g	50,4 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	340 kcal	39,13 g	25,67 g	15,4 g	50,4 mg

# 4. VELLUTATA DI CAVOLFIORE

ZUPPE/PRIMI



## INGREDIENTI:

### Una porzione

- 50 g di cavolfiore
- 10 g di burro
- Sale e pepe q.b.
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

## SUGGERIMENTO:

A piacere, si può insaporire con erba cipollina o prezzemolo fresco a fine preparazione .

## PREPARAZIONE:

- 1) Sciogliere metà del burro e unirvi il cavolfiore a tocchetti
- 2) Rosolare qualche istante e coprire con acqua
- 3) Cuocere 15 minuti circa, quindi frullare
- 4) Salare, pepare e aggiungere il burro restante
- 5) Diluire nel composto **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine)

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	125,8 kcal	1,5 g	8,4 g	1,7 g	36,8 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	206,8 kcal	11,8 g	8,5 g	11,7 g	36,8 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	199,8 kcal	4,9 g	8,5 g	16,7 g	36,8 mg

# 5. VELLUTATA DI ZUCCA

ZUPPE/PRIMI



## INGREDIENTI:

### Una porzione

- 50 g di cipolle
- 100 g di zucca
- 2 foglie di salvia
- 20 g di burro
- 20 g di olio d'oliva
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

## SUGGERIMENTO:

A piacere, si può insaporire con erba cipollina o prezzemolo fresco a fine preparazione.

## PREPARAZIONE:

- 1) Soffriggere la cipolla tritata sottile nell'olio di oliva
- 2) Aggiungere la zucca sbucciata e tagliata a fette
- 3) Rosolare un poco, quindi coprire con acqua e salare
- 4) Cuocere 20 minuti circa e ridurre in purea con un frullatore ad immersione o un passaverdura
- 5) Soffriggere a parte le foglie di salvia con il burro, fino a quando non siano croccanti, senza bruciare il burro. Aggiungere alla zuppa
- 6) Aggiungere **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine) e miscelare bene
- 7) Aggiustare eventualmente la densità aggiungendo acqua o latte aproteico **Milco**

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	362,6 kcal	6,6 g	36,8 g	1,8 g	37,1 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	443,6 kcal	16,9 g	36,8 g	11,8 g	37,1 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	436,6 kcal	10 g	36,9g	16,8 g	37,1 mg

## 6. SUGO ALLA SICILIANA

**INGREDIENTI:****Due porzioni di pasta aptroteica Sineamin**

- ¼ spicchio di aglio
- 50 g di cipolle
- 25 g di olio d'oliva
- 100 g di melanzane
- 100 g di pomodoro
- Olio per friggere
- Sale q.b.
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

**SUGGERIMENTO:**

In alternativa, la salsa ottenuta può essere usata per preparare bruschette con pane aptroteico.

**PREPARAZIONE:**

- 1) Tagliare le melanzane a fettine e friggerle in abbondante olio d'oliva
- 2) Scolarle ed asciugarle dall'olio in eccesso
- 3) Soffriggere la cipolla tritata fine e l'aglio con olio d'oliva
- 4) Aggiungere il pomodoro fresco o in scatola e cuocere per 10 minuti
- 5) Aggiungere le melanzane
- 6) Amalgamare con **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine)
- 7) Condire la pasta

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	335 kcal	8,9 g	25,65 g	2,6 g	91,47 mg
<i>Con Afenil Gel (1 busta)</i>	416 kcal	19,2 g	25,7 g	12,6 g	91,47 mg
<i>Con Afenil Express (1 busta)</i>	409 kcal	12,35 g	25,7 g	17,6 g	91,47 mg

# 7. SUGO ALLA ZINGARA

SUGH



## INGREDIENTI:

### **Due porzioni di pasta aproteica Sineamin**

- ½ spicchio di aglio
- 50 g di cipolle
- 25 g di olio d'oliva
- 40 g di peperoni
- 100 g di pomodoro
- 10 g di olive nere
- 5 g di capperi
- Sale q.b.
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

## SUGGERIMENTO:

In alternativa, la salsa ottenuta può essere usata per preparare bruschette con pane aproteico.

## PREPARAZIONE:

- 1) Soffriggere la cipolla tritata fine e l'aglio con olio d'oliva ed unirvi i peperoni tagliati a dadini
- 2) Cuocere per 10 minuti
- 3) Aggiungere il pomodoro fresco o in scatola, i capperi e le olive
- 4) Cuocere per 15 minuti
- 5) Amalgamare con **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine)
- 6) Condire la pasta

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	354 kcal	8,6 g	28,1 g	2,7 g	43,16 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	435,05 kcal	18,9 g	28,1 g	12,7 g	43,16 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	428,05 kcal	12,06 g	28,2 g	17,7 g	43,16 mg

## 8. SUGO AI CARCIOFI E ZAFFERANO

SUGHI



### INGREDIENTI:

#### **Due porzioni di pasta aptroteica Sineamin**

- 1 carciofo (peso pulito 60 g)
- 10 g di cipolle (facoltativo)
- 10 g di olio d'oliva
- ½ bustina di zafferano
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

### SUGGERIMENTO:

In alternativa, la salsa ottenuta può essere usata per preparare bruschette con pane aptroteico.

### PREPARAZIONE:

- 1) Soffriggere la cipolla tritata fine con olio d'oliva
- 2) Tagliare a fettine sottili il carciofo mondato dalle foglie dure e dalla barba ed unirlo al soffritto
- 3) Lasciar cuocere coperto per pochi minuti
- 4) Aggiungere lo zafferano stemperato in un paio di cucchiaini di acqua e **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine) e mescolare

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	105,8 kcal	2,07 g	10,1 g	1,7 g	71,5 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	186,8 kcal	12,4 g	10,2 g	11,7 g	71,5 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	179,8 kcal	5,5 g	10,2 g	16,7 g	71,5 mg

## 9. PEPERONATA



### INGREDIENTI:

#### Una porzione

- 100 g di peperoni
- 20 g di cipolle piccole
- 50 g di pomodoro maturo
- 20 g di olio d'oliva q.b.
- Sale
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

### PREPARAZIONE:

- 1) Stufare lentamente in una casseruola la cipolla a fettine nell'olio, fino a quando non sia divenuta morbida e bionda
- 2) Aggiungere i peperoni e cuocere per 10 minuti con coperchio
- 3) Salare
- 4) Unire il pomodoro a pezzi e cuocere per circa un'ora, sempre coperto
- 5) Aggiungere acqua solo se necessario
- 6) Togliere dal fuoco e aggiungere **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine)

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	247,2 kcal	7 g	20,4 g	1,6 g	41,6 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	328,2 kcal	17,3 g	20,4 g	11,6 g	41,6 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	321,2 kcal	10,4 g	20,5 g	16,6 g	41,6 mg

# 10. INSALATA DI CETRIOLI

VERDURE



## INGREDIENTI:

### **Una porzione**

- 150 g di cetrioli
- 10 g di olio extravergine d'oliva
- Aglio
- Timo
- Aceto balsamico q.b.
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

## PREPARAZIONE:

- 1) Sbucciare e tagliare i cetrioli a fettine sottili
- 2) Sciogliere **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine), con un cucchiaino di acqua
- 3) Tritare un pezzettino di aglio con un rametto di timo e unirlo al gel
- 4) Aggiungere l'olio di oliva, il sale e l'aceto aromatico a piacere
- 5) Condire i cetrioli con questa salsa

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	111 kcal	2,7 g	10,7 g	1,05 g	28,05 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	192 kcal	13 g	10,8 g	11,05 g	28,05 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	185 kcal	6,1 g	10,8 g	16,05 g	28,05 mg



## INGREDIENTI:

### Una porzione

- 40 g di cipolle
- 30 g di melanzane
- 40 g di peperoni
- ½ cucchiaino di capperi
- 7 g di olive nere
- 30 g di pomodoro maturo
- Aceto
- 20 g di olio d'oliva q.b.
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

## PREPARAZIONE:

- 1) Stufare lentamente in una casseruola la cipolla a fettine nell'olio, fino a quando non sia divenuta morbida e bionda
- 2) Aggiungere i peperoni e le melanzane tagliati a dadini
- 3) Cuocere per 15 minuti con un coperchio
- 4) Unire il pomodoro a pezzi, salare e cuocere per circa 50 minuti, sempre coperto, aggiungendo acqua solo se necessario
- 5) A fine cottura aggiungere i capperi, le olive tritate e qualche cucchiaino di aceto
- 6) Fare evaporare parzialmente e aggiungere **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine)

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	240,7 kcal	5,8 g	20,5 g	1,4 g	44,3 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	321,7 kcal	16,1 g	20,5 g	11,4 g	44,3 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	314,7 kcal	9,2 g	20,5 g	16,4 g	44,3 mg

## 12. BUDINO DI SEMOLINO



### INGREDIENTI:

#### Una porzione

- 150 ml di bevanda aprotetica **Milco**
- 30 g di semolino **Sineamin**
- 40 g di miele
- 5 g di uvetta
- 80 g di mela sbucciata e tagliata a fette sottili
- **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**

### SUGGERIMENTO:

Per ottenere un aroma al cioccolato, unire alla preparazione  $\frac{1}{2}$  Kidbar o altra barretta aprotetica al gusto cioccolato da sciogliere nel composto o sostituire il Milco con **Milco Ciock**. La barretta aprotetica al gusto cioccolato può essere incorporata a preparazione tiepida.

### PREPARAZIONE:

- 1) Unire in una piccola casseruola tutti gli ingredienti, tranne **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**
- 2) Cuocere mescolando a fuoco dolce per circa 10 minuti
- 3) Togliere dal fuoco
- 4) Quando non più bollente, unire **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**, nella quantità prescritta (1 o più bustine)
- 5) Se il composto così ottenuto fosse troppo compatto, aggiungere un pò di **Milco**
- 6) Ungere uno stampo da crème caramel e versarvi l'impasto
- 7) Cuocere in forno a 180° per 15 minuti circa

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	517,8 kcal	117,7 g	6,2 g	1,9 g	40,4 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	598,8 kcal	128,01 g	6,27 g	11,9 g	40,4 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	591,8 kcal	121,1 g	6,27 g	16,9 g	40,4 mg



## INGREDIENTI:

- 1 busta di **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**
- 30 ml di acqua
- 1 cucchiaino di marmellata

## SUGGERIMENTO:

La quantità di acqua può essere aumentata sino ad ottenere il volume e la consistenza preferita.

Per un'aromatizzazione più intensa, Afenil Express Neutro può essere sostituito con **Afenil Express Arancia**.

## AROMATIZZAZIONI VARIE:

- 1) Ricostituire 1 busta di **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro** con 30 ml di acqua
- 2) Aggiungere a piacere:
  - la buccia di mezzo limone o arancio biologico grattugiato
  - un pizzico di zenzero fresco o altre spezie a piacere
  - un pizzico di timo, menta o altre erbe aromatiche a piacere

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	32 kcal	8,9 g	0 g	0 g	0 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	113 kcal	18,6 g	0 g	10 g	0 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	106 kcal	11,4 g	0 g	15 g	0 mg



## INGREDIENTI:

- 1 busta di **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**
- 100 g di zucchero
- Acqua q.b.

## SUGGERIMENTO:

Il composto così ottenuto può essere conservato in frigo ed utilizzato per più preparazioni.

## PREPARAZIONE:

- 1) In un pentolino asciutto mettere lo zucchero e aggiungere circa 50 ml di acqua, in modo che lo zucchero sia ben bagnato ma non sommerso
- 2) Bollire fino a quando il composto non assuma un colore nocciola
- 3) Togliere dal fuoco e fermarne la cottura immergendo il fondo del pentolino in acqua fredda
- 4) A questo punto, aggiungere altri 100 ml di acqua e far bollire fino a quando non si sia sciolto il tutto
- 5) A temperatura ambiente, questo composto dovrà apparire come una crema; se fosse troppo denso aggiungere un pò di acqua e far riscaldare; se risultasse troppo liquido, lasciarlo bollire ancora un pò in modo da far evaporare l'acqua in eccesso
- 6) Prelevare parte della salsa ottenuta ed incorporare 1 bustina di **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**. Mescolare bene e gustare

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	375 kcal	100 g	0 g	0 g	0 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	456 kcal	110,3 g	0 g	0 g	0 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	449 kcal	103,4 g	0 g	0 g	0 mg



## INGREDIENTI:

- 1 busta di **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**
- ½ barretta Kidbar o altra barretta apteica al gusto cioccolato
- 1 cucchiaino di bevanda apteica **Milco**

## SUGGERIMENTO:

Per ottenere un gusto di cioccolato ancora più intenso, sostituire Milco con **Milco Ciock**.

## PREPARAZIONE:

- 1) In un piccolo pentolino mettere la barretta apteica al gusto cioccolato e il **Milco**
- 2) Mescolare con cura a bagno maria e a fuoco molto basso, fino a che il tutto non sia sciolto ed amalgamato perfettamente
- 3) Non è necessario far bollire
- 4) Togliere dal fuoco
- 5) Aggiungere la bustina di **Afenil Gel** o **Afenil Express Neutro**
- 6) Mescolare bene e gustare

VALORI NUTRIZIONALI	ENERGIA	CARBOIDRATI	LIPIDI	PROTEINE	FENILALANINA
Ricetta Base	68,5 kcal	8 g	4,4 g	0,03 g	1,25 mg
Con <b>Afenil Gel</b> (1 busta)	149,5 kcal	18 g	4,4 g	10,03 g	1,25 mg
Con <b>Afenil Express</b> (1 busta)	142,5 kcal	11 g	4,4 g	15,03 g	1,25 mg











**PIAM**  
Pharma &  
Integrative Care

**PIAM FARMACEUTICI S.P.A.**  
[www.piamfarmaceutici.com](http://www.piamfarmaceutici.com)