

**RECOMANACIONS  
DIETETICOCULINÀRIES**  
durant el tractament  
del càncer de pròstata



alícia

**Fundació  
Catalunya  
La Pedrera**

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

# Índex

---

Introducció . . . . .	5
<b>1. Recomanacions generals durant el tractament del càncer de pròstata . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>2. Punts clau de l'alimentació durant el tractament del càncer de pròstata . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>3. Recomanacions específiques durant el tractament del càncer de pròstata amb teràpia hormonal . . . . .</b>	<b>16</b>
3.1. Recomanacions dieteticoculinàries en cas d'augment de pes . . . . .	17
3.2. Recomanacions dieteticoculinàries en cas d'hipertensió . . . . .	20
3.3. Recomanacions dieteticoculinàries en cas d'hiperlipidèmia . . . . .	25
3.4. Recomanacions dieteticoculinàries per controlar els nivells de glucosa a la sang . . . . .	27
3.5. Recomanacions en cas d'hipertensió, hiperlipidèmia i glucosa elevada . . . . .	30
3.6. Recomanacions dieteticoculinàries en cas d'osteoporosi . . . . .	32
3.7. Recomanacions dieteticoculinàries en cas d'anèmia . . . . .	34
3.8. Recomanacions dieteticoculinàries en cas de pèrdua de massa muscular . . . . .	35
<b>4. Interacció aliment-medicament en el càncer de pròstata . . . . .</b>	<b>38</b>
<b>5. Recomanacions dieteticoculinàries quan apareixen efectes secundaris relacionats amb altres tractaments (cirurgia, quimioteràpia, radioteràpia) . . . . .</b>	<b>39</b>
5.1. Pèrdua de gana . . . . .	39
5.2. Nàusees i vòmits . . . . .	42
5.3. Malestar intestinal . . . . .	44
5.3.1. Diarrea . . . . .	44
5.3.2. Flatulència . . . . .	46
<b>6. Recomanacions d'exercici i activitat física . . . . .</b>	<b>47</b>

<b>7. Receptes</b> . . . . .	51
Infusió de gingebre . . . . .	57
Liquat de pera, poma i pastanaga . . . . .	58
Gelatina de gingebre i menta . . . . .	59
Gelatina de xia, llimona i canyella . . . . .	60
Gelatina de préssec . . . . .	61
Granissat de pera i menta . . . . .	62
Granissat de meló . . . . .	63
Polo de kiwi i poma . . . . .	64
Polo de fruites cítriques . . . . .	65
Gelat al moment de fruits vermells . . . . .	66
Gelat al moment de pera, poma i plàtan . . . . .	67
Crispetes condimentades . . . . .	68
Crestes variades . . . . .	69
Minisandvitxos . . . . .	70
Croquetes de patata i carn . . . . .	71
Croquetes vegetals . . . . .	72
Barquetes de formatge i codonyat . . . . .	73
Sopa de farigola . . . . .	74
Sopa de tomàquet . . . . .	75
Crema de carbassa, gingebre i taronja . . . . .	76
Sopa freda d'alvocat i blat de moro . . . . .	77
Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca . . . . .	78
Amanida de tres cereals amb salmó . . . . .	79
Endívies farcides de quinoa i fruita seca . . . . .	80
Espàrrecs al vapor . . . . .	81
<i>Xampizzes</i> . . . . .	82
Amanida verda amb mongetes seques i amaniment d'olivada . . . . .	83
Amanida de civada i cacauets . . . . .	84
Amanida de crus amb vinagreta de llimona i llavors . . . . .	85
Carxofes al microones . . . . .	86
Risotto de verdures i bacallà . . . . .	87
Puré ràpid de cigrons amb ou . . . . .	88
Hamburguesa de cigrons . . . . .	89
Soia a la marinera . . . . .	90
Farcells de col amb soia i conill . . . . .	91
Arròs amb fricandó de tofu . . . . .	92
Poke d'arròs integral amb verdures, bolets i sèsam. . . . .	93
Espaguetis amb tomàquets i ou . . . . .	94
Fideus d'arròs a la marinera . . . . .	95
Nyoquis de patata amb salsa de pastanaga . . . . .	96

Rotllets d'arròs i peix . . . . .	97
<i>Dahl</i> hindú . . . . .	98
Tabule . . . . .	99
Plat complet en format tapes . . . . .	100
Papillota de peix blanc . . . . .	101
Hamburguesa de sardines en conserva . . . . .	102
Escabetx de verat amb taronja . . . . .	103
Sorell amb verdures i pasta integral . . . . .	104
Tomàquets agredolços amb sardines . . . . .	106
Amanida tèbia de salmó i poma . . . . .	107
Daus de peix adobat i fregit . . . . .	108
Conill amb pinya . . . . .	109
Pastís de gall dindi i verdures . . . . .	110
Broqueta de pollastre amb poma . . . . .	111
Broquetes de gall d'indi marinat . . . . .	112
Rostit de porc amb fruita seca i dessecada . . . . .	113
<i>Involtini</i> de vedella . . . . .	114
Rolls de truita . . . . .	115
Pastís de peix . . . . .	116
Musclos aromàtics exprés . . . . .	117
Escopinyes amb salsa verda . . . . .	118
Pollastre al curri amb poma . . . . .	119
Copa de iogurt i menta . . . . .	120
Poma al microones amb canyella . . . . .	121
<i>Mug cake</i> de plàtan i nous . . . . .	122
Púding de pera . . . . .	123
<i>Porridge</i> de civada amb fruita . . . . .	124
Plàtan al forn . . . . .	125
Crema d'alvocat, plàtan i nous . . . . .	126
Roques d'ametlla amb gingebre . . . . .	127
Avellanes garapinyades sense sucre . . . . .	128

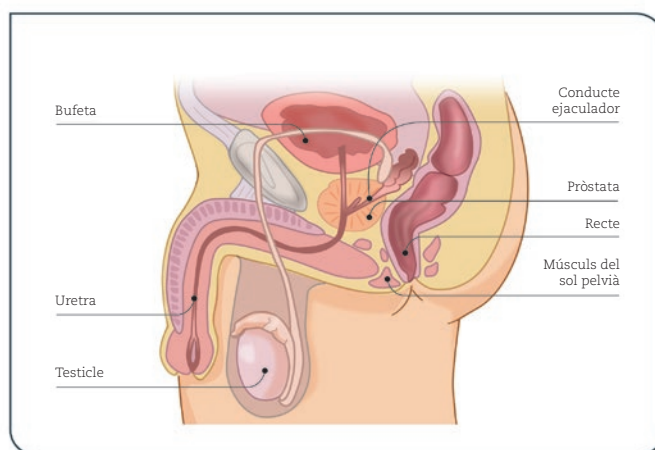
## Introducció

El càncer de pròstata és el càncer que es diagnostica amb més freqüència en l'home a Espanya. S'origina a partir de la transformació i proliferació anòmala de les cèl·lules de la pròstata. La pròstata és una glàndula que pertany al sistema urogenital masculí i que és exclusiva de l'home; se situa sota de la bufeta i davant del recte, i la seva funció principal és contribuir a la producció del fluid seminal.

En funció de les característiques individuals de la persona afectada, l'edat, el tipus i l'extensió del càncer, i altres malalties cròniques que pugui tenir (o comorbiditats), les modalitats de tractament que se li ofereixen poden ser diferents. Entre les opcions es troben les següents:

1) observació sense tractament o vigilància activa de la neoplàsia en tumors de molt baix risc; 2) cirurgia o extirpació del càncer de pròstata mitjançant prostatectomia radical; 3) tractament local amb radioteràpia, incloent-hi braquiteràpia (radicació interna) o radioteràpia externa; 4) altres tractaments focals, com crioteràpia (destrucció de les cèl·lules canceroses per l'ús de temperatures molt fredes); 5) tractament hormonal amb teràpia de privació androgènica (TDA); 6) noves teràpies hormonals; 7) quimioteràpia; 8) altres tractaments per a malaltia avançada com Radium-223 o altres de més específics en pacients amb determinades alteracions genètiques (com mutacions dels gens BRCA1 i 2).

La majoria dels tractaments descrits poden comportar efectes secundaris que, depenent de la tolerància individual de cada persona, poden afectar en diferents graus i intensitats i comprometre l'alimentació. D'una banda, com a conseqüència de determinats tractaments, poden aparèixer alteracions digestives com nàusees o vòmits, diarrea, malestar intestinal i també pèrdua de pes; i, de l'altra, principalment quan es reben tractaments hormonals, poden aparèixer alteracions metabòliques, augment de pes, osteoporosi...



**«La majoria dels tractaments descrits poden comportar efectes secundaris que, depenent de la tolerància individual de cada persona, poden afectar en diferents graus i intensitats i comprometre l'alimentació.»**

Una alimentació adequada és important durant el tractament per evitar un deteriorament de l'estat nutricional, ja que aquest pot afectar l'eficàcia i la tolerància als tractaments i l'aparició de complicacions.

Aquesta guia té com a objectiu oferir recomanacions dietètiques amb una base científica i idees culinàries pràctiques per mantenir una alimentació adequada durant el tractament del càncer de pròstata i ajudar a afrontar els efectes secundaris que puguin anar sorgint. ■

# 1. Recomanacions generals durant el tractament del càncer de pròstata

L'alimentació durant el tractament de qualsevol càncer ha de ser segura, suficient i equilibrada i, en la mesura que es pugui, ha de seguir el patró de la dieta mediterrània, ja que aquesta incorpora tots els grups d'aliments en les quantitats i freqüències adequades.

Hi ha diverses creences sobre l'alimentació i el càncer, de manera que es recomana evitar consultar fonts de fiabilitat dubtosa i, en cas de dubte, consultar-ho sempre amb el metge. Per a més informació, consulteu la publicació 2 d'aquesta col·lecció, *Mites i creences sobre l'alimentació durant el tractament del càncer*, que exposa, seguint una base científica, alguns dels mites i les creences més comunes. En cas de dubte, abans de fer cap canvi en els vostres hàbits consulteu el personal sanitari de referència o un dietista nutricionista.

No tots els pacients amb càncer de pròstata tindran un estat nutricional compromès. És important que, en cas que no presenteu cap efecte secundari durant el tractament oncològic, seguiu les recomanacions dietètiques generals dins del patró d'alimentació mediterrània i consulteu **els punts clau de l'alimentació**, descrits en el **punt 2**.

A altres pacients, en canvi, a conseqüència del mateix tumor, la cirurgia o els efectes secundaris dels diferents tractaments, se'ls veurà compromès l'estat nutricional. D'una banda, en el cas del tractament amb radioteràpia i quimioteràpia, pot ser que, pels efectes secundaris, sigui més difícil cobrir els requeriments nutricionals d'energia i proteïnes, cosa que podria suposar una pèrdua de pes i un deteriorament de l'estat nutricional, de manera que disminuiria la tolerància als tractaments i augmentaria el risc de complicacions. A més, durant el tractament de radioteràpia, és important mantenir un pes més o menys constant, sense pujar ni baixar en excés, atès que una de les primeres zones que perden volum és el teixit adipós al voltant de la pelvis i l'abdomen. Així, els volums que es tracten són diferents a mesura que passen els dies de tractament i, en conseqüència, el tractament és menys exacte i efectiu, cosa que compromet el risc de curació o augmenta el risc de toxicitat. Quan apareguin efectes secundaris que comprometin la ingesta, és recomanable seguir les recomanacions generals explicades a continuació, en el **punt 2**, i anar adaptant-les amb l'ajuda de les pautes descrites en

«L'alimentació durant el tractament de qualsevol càncer ha de ser segura, suficient i equilibrada i, en la mesura que es pugui, ha de seguir el patró de la dieta mediterrània.»

l'apartat 5, “Recomanacions dieteticoculinàries quan apareixen efectes secundaris relacionats amb altres tractaments (cirurgia, quimioteràpia, radioteràpia)”.

D'altra banda, si el tractament és hormonal, pot ser que aparegui un desequilibri metabòlic pel qual calgui modificar l'alimentació per ajustar-la a les possibles alteracions que vagin apareixent, com augment de pes, diabetis, alteració dels lípids... Per aquest motiu, la guia inclou un apartat exclusiu sobre el tractament hormonal, per poder adaptar les pautes generals d'alimentació descrites a continuació a l'evolució i l'aparició d'altres complicacions. [Vegeu l'apartat 3, “Recomanacions específiques durant el tractament del càncer de pròstata amb teràpia hormonal”.](#) ■



## 2. Punts clau de l'alimentació durant el tractament del càncer de pròstata

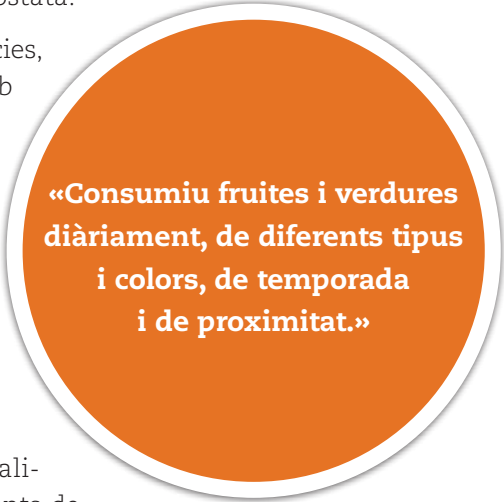
L'alimentació equilibrada és la que aporta tots els nutrients necessaris per al bon manteniment de l'organisme i les seves funcions, i al mateix temps assegura l'energia i les proteïnes indispensables per mantenir un bon estat nutricional. No hi ha cap aliment ni combinacions d'aliments que per si sols curin el càncer. Està demostrat que una alimentació saludable i equilibrada, amb aliments de tots els grups i amb una quantitat i freqüència concretes, ajuda a mantenir un correcte estat nutricional i l'energia i els nutrients suficients, cosa que resulta, sens dubte, beneficiosa per al pacient. A continuació, es presenten els deu punts clau sobre l'alimentació que cal seguir durant el tractament per al càncer de pròstata.

En el cas que tingueu qualsevol altra malaltia (al·lèrgies o intoleràncies, diabetis, problemes cardiovasculars, malaltia renal...), consulteu amb el vostre especialista la idoneïtat d'aquestes recomanacions.

### Deu punts clau sobre l'alimentació que cal seguir durant el tractament pel càncer de pròstata

- 1. Feu entre quatre i cinc àpats al dia**, preferentment lleugers i no copiosos, ja que això ajuda a mantenir l'organisme en activitat, afavoreix la digestió, controla el nivell de glucosa a la sang i millora el control de cada ingesta, alhora que aporta l'energia i els nutrients necessaris.
- 2. Consumiu fruites i verdures diàriament.** Aquests dos grups d'aliments són la principal font de vitamines, antioxidants i fitonutrients de l'alimentació, així com una excel·lent font de minerals, fibra i aigua.

Els fitonutrients són molècules fisiològicament actives exclusives del regne vegetal, que, com algunes vitamines han demostrat en estudis de laboratori, poden tenir efectes beneficiosos en diferents fases del càncer. En concret, en relació amb el càncer de pròstata, alguns estudis sobre la seva prevenció destaquen el paper dels **carotens**, que trobem principalment en fruites i hortalisses de color taronja, vermell i verd fosc com la pastanaga, carbassa, moniato, meló, albergoc, tomàquet, pebrot vermell, síndria, espinacs, bròquil, col..., i **els glucosinolats**, que estan presents en les verdures de la família de les cols com ara el bròquil, coliflor, ruca, col verda, col arrissada, cols de Brussel·les, raves, ravenets, naps o créixens.



«Consumiu fruites i verdures diàriament, de diferents tipus i colors, de temporada i de proximitat.»

No obstant això, totes les fruites i verdures són excepcionals, i cadascuna té particularitats diferents. Per aquest motiu **és important** menjar les que ens ofereix cada temporada i no centrar-se en una única fruita o verdura. **És essencial menjar cada dia fruites i verdures de diferents tipus i colors (taula 1)** per aprofitar-ne les diverses vitamines, polifenols, carotens i altres fitoquímics beneficiosos que aporta cadascuna. Tot i que actualment trobem de tot durant tot l'any, **els aliments de temporada i de proximitat** són els que estaran en el millor punt de maduració i, per tant, de gust, aroma i contingut en nutrients i compostos bioactius.

**Taula 1. Frutes i verdures classificades per colors**

Blanc-Groc	Taronja	Vermell	Lila	Verd
All, ceba, pebrot groc, coliflor, cogombre, llimona, pinya, raïm blanc, pera, poma, meló...	Taronja, meló cantalup, préssec, albercoc, pastanaga, carbassa...	Tomàquet, pebrot vermell, síndria, maduixes, cireres, gerds...	Raïm negre, mores, groselles, col llombarda, remolatxa, magrana, prunes...	Bròquil, col, cols de Brussel·les, porros, espinacs, pebrot verd, mongetes verdes, bledes, api, enciam, kiwi...

Per tant, cal assegurar cada dia el consum de **dues o tres peces o porcions de fruita fresca i dues racions de verdura**. Es recomana consumir la verdura tant crua com cuita. Quan es consumeixi crua, sigui en forma d'amanida, gaspatxo, etc., es recomana menjar-ne preferentment per dinar i reservar la cuita per sopar, perquè es digereix millor. Pel que fa a la fruita, cal prioritzar-ne sempre el consum de crua, sencera i amb pela (molt neta).

Vegeu les receptes: sopa de tomàquet; crema de carbassa, taronja i gíngebre; verdures al microones amb vinagreta de fruita seca; espàrrecs al vapor; carxofes al microones; amanida de crus amb vinagreta de llimona i llavors; amanida verda amb mongetes; granissat de meló; polo de fruites cítriques, i lliquat de pera, poma i pastanaga.

**3. Assegureu una aportació proteica i energètica adequada.** Assegureu-vos d'incloure aliments rics en proteïna i energia per fer front als tractaments. És important que cada àpat inclogui **aliments rics en hidrats de carboni**, per cobrir l'aportació adequada d'energia, i **aliments font de proteïnes**, ja que consumir-ne és imprescindible per reparar teixits i mantenir o recuperar la massa muscular.

- ▮ Hidrats de carboni: la font principal són els cereals i pseudocereals (arròs, blat, blat tendre, blat de moro, quinoa i derivats), els tubercles (patata, moniato, iuca...) i els llegums (lenties, cigrons, mongetes seques, soia, mongetes...). Han d'estar presents en la majoria dels àpats, ja que són la principal font d'energia de l'organisme. Es recomana triar les versions integrals (sempre que no estigui contraindicat) per augmentar l'aportació de fibra i reduir

el risc de restrenyiment. De la mateixa manera, els llegums s'han d'incloure entre dues i quatre vegades per setmana.

- ▶ Els aliments amb proteïnes de millor qualitat són la carn, el peix, el marisc i els ous. Es recomana, per tant, afegir al **dinar i el sopar** qualsevol preparació que contingui peix (blau o blanc), marisc, carn (principalment magra) o ous. Si no se'n pot assegurar la incorporació en els dos àpats, cal intentar-ho com a mínim en un dels dos, i a la resta d'àpats incloure altres aliments que també siguin una bona font de proteïnes. **Vegeu la taula 2, "Aliments rics en proteïnes"**.

Taula 2. Aliments rics en proteïnes	
Aliments d'origen animal	<p><b>Peix blanc:</b> rap, lluç, bacallà.</p> <p><b>Peix blau:</b> sardina, verat, salmó.</p> <p><b>Marisc:</b> calamar, pop, musclos, sèpia, gambes, escamarlans.</p> <p><b>Peix en conserva:</b> tonyina, sardines, escopinyes.</p> <p><b>Carn blanca:</b> pollastre, conill, gall dindi.</p> <p><b>Ous</b> (especialment la clara).</p> <p><b>Lactis:</b> iogurt natural, formatge fresc, mató.</p>
Aliments d'origen vegetal	<p><b>Llegums secs i torrats sense sal per picar:</b> cigrons, faves.</p> <p><b>Llegums secs o cuits:</b> llenties, cigrons, mongetes seques (vermelles, negres, blanques...), soia.</p> <p><b>Derivats de la soia:</b> farina de soia, tofu, tempeh.</p> <p><b>Fruita seca i llavors crues sense sal:</b> ametlles, nous, avellanes, pipes de gira-sol, pipes de carbassa.</p> <p><b>Seitan:</b> gluten de blat o altres cereals.</p>

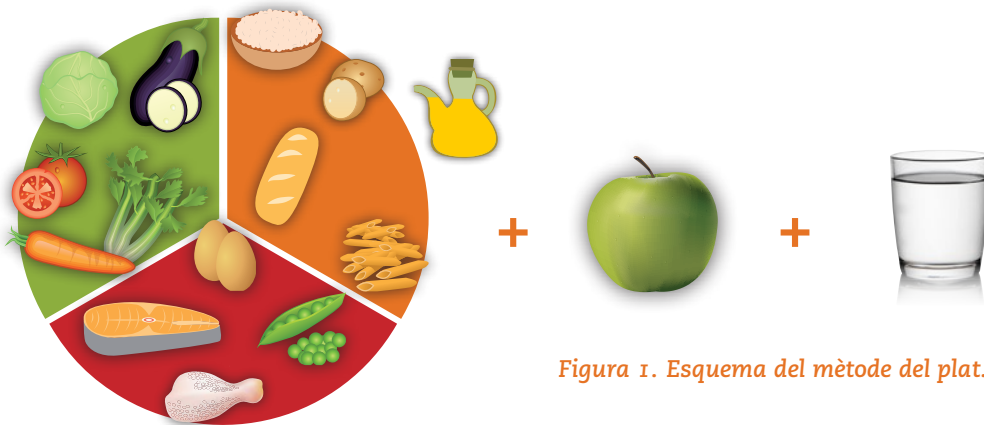
Vegeu les receptes: papillota de peix; hamburguesa de sardina; escabetx de verat amb taronja; sorell amb verdures i pasta integral; tomàquets agredolços amb sardina; amanida tèbia de salmó amb poma; conill amb pinya; pastís de gall dindi i verdures; broquetes de pollastre amb poma; broqueta de gall d'indi marinat; involtini de vedella; rolls de truita a la francesa; pastís de peix; musclos aromàtics; farcells de col amb soia i conill; soia a la marinera, i escopinyes amb salsa verda.

També es poden obtenir proteïnes d'alta qualitat si es consumeixen combinacions de cereals, llegums, fruita seca i llavors al llarg del dia. Algunes idees serien llenties amb arròs; cuscús amb cigrons; amanida de llenties, nous i llavors; amanida de pasta amb tofu i llavors; hummus amb sèsam i bastonets de pa, i una llesca de pa de nous i llavors amb paté de pèsols... **Vegeu les receptes: endívies farcides de quinoa i fruita seca; arròs amb fricandó de tofu; croquetes vegetals; hamburguesa de cigrons; amanida d'ordi i cacauets; poke d'arròs integral amb verdures, bolets i llavors de sèsam, i roques d'ametlla amb ginebre.**



**Les persones que segueixen una alimentació exclusivament vegetal**, sense proporció d'aliments d'origen animal o amb molt poca (vegana, vegetariana, crudivegana, etc.), és molt important que consultin el dietista nutricionista de referència per estudiar com cobrir adequadament les necessitats de proteïnes, vitamines i minerals que l'organisme necessita per fer front a tot el procés oncològic.

**4. Feu àpats complets.** Per assegurar-vos que esteu seguint una alimentació com més equilibrada millor, cal que intenteu que els àpats principals (dinar i sopar) siguin complets i incorporin una part de verdures i hortalisses, una part d'aliments font d'energia i una tercera part d'aliments font de proteïnes. Seguir el mètode del plat (**figura 1**) és una manera pràctica d'aconseguir-ho.



**Figura 1.** Esquema del mètode del plat.

A continuació, es mostren tres exemples molt visuals de plats complets i equilibrats preparats a partir del mètode del plat. El primer està dissenyat especialment per a les persones amb poca gana (**espaguetis amb tomàquets al forn i ou**), ja que es manté la proporció dels tres grups d'aliments, però se'n disminueix la quantitat; el segon és per a les persones que no consumeixen aliments d'origen animal (**arròs amb fricandó de tofu**), i el tercer mostra la possibilitat d'adaptar el mètode a diferents maneres de menjar: plat únic, dos plats, tapes... (en aquest cas es mostra una **proposta de petits platets o tapes**).



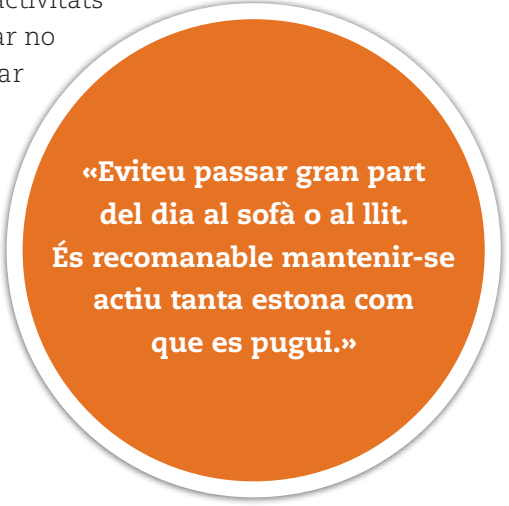
*Imatge 1. Exemples de plats complets: espaguetis amb tomàquets al forn i ou; arròs amb fricandó de tofu, i opció de tapes (amanida de tomàquet i carbassó; arròs blanc amb ceba; saltat de vedella amb pebrot verd, i carbassó a la planxa).*

Vegeu les receptes de plats complets: espaguetis amb tomàquets al forn i ou; arròs amb fricandó de tofu; sorell amb verdures i pasta integral, i plat complet en format de tapes.

5. **Hidrateu-vos.** Beure és imprescindible i, especialment durant el tractament contra el càncer, cal mantenir les cèl·lules del cos ben hidratades. Per això, és recomanable assegurar la ingesta d'1,5-2 litres d'aigua (6-8 gots) diàriament. La millor opció sempre és l'aigua, però també hi ha altres líquids per hidratar-se com l'aigua amb gas, els tes i les infusions o brous vegetals. Pel contingut en sucre, és convenient limitar el consum de refrescos, sucres comercials i altres begudes ensucrades. Recordeu que és important evitar el consum de begudes alcohòliques.
6. **Limiteu el consum de productes rics en sal, sucre i/o greixos saturats**, com alguns plats precuinats, el sucre de taula, la brioixeria industrial, els dolços, els refrescos ensucrats, els snacks molt salats, etc., ja que aporten menys nutrients imprescindibles i més calories, cosa que podria contribuir a augmentar de pes.
7. **Seguiu normes i mesures de seguretat alimentària per evitar infeccions.** Cal tenir en compte que de vegades durant el tractament poden disminuir les defenses, per la qual cosa cal extremar les mesures d'higiene per reduir el risc de tenir alguna intoxicació alimentària. Així doncs, es recomana el següent:
  - a. Renteu-vos les mans amb aigua i sabó i manteniu neta la cuina i els espais afins (nevera, estris de cuina, draps, etc.).
  - b. Netegeu bé tots els aliments a l'hora de cuinar, fent especial èmfasi en els aliments que es consumiran crus.
8. **Elaboreu preparacions culinàries lleugeres, de digestió fàcil, però saboroses.**
  - a. Eviteu els fregits o els guisats forts.
  - b. Prepareu els aliments prioritzant els bullits i les coccions al vapor, al forn, a la planxa, a la papillota o al microones.
  - c. Utilitzeu oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir els aliments.
  - d. Aproveiteu les herbes aromàtiques i espècies (julivert, canyella, cúrcuma, curri, gingebre, coriandre, romaní, alfàbrega, etc.) per donar diferents matisos gustatius a les preparacions, al mateix temps que s'incorporen compostos beneficiosos.
9. **Mengeu en companyia.** Seria desitjable fer un dels àpats del dia, com a mínim, amb família o amics al voltant d'una taula. Es recomana no fer dietes o consumir aliments diferents de la resta del grup, ja que això ajudarà a normalitzar i relaxar l'hora de l'àpat, i disminuirà l'estrès i la sensació de sentir-se malalt. No cal sentir-se culpable si no se segueixen aquestes recomanacions al peu de la lletra. A vegades és important menjar des del punt de vista més emocional.
10. **Feu activitat física de manera regular.** Mantenir-se actiu i fer exercici físic contribuirà a mantenir la massa muscular i la mineralització òssia. A més, ajuda a sentir-se millor i a preservar la funcionalitat per dur a terme les activitats quotidianes. Eviteu passar gran part del dia al sofà o al llit. És recomanable mantenir-se actiu tanta estona com que es pugui. Intenteu anar adaptant la intensitat i durada de l'exercici físic a l'estat en què us trobeu en cada

«Beure és imprescindible i, especialment durant el tractament contra el càncer. Cal mantenir les cèl·lules del cos ben hidratades.»

moment del tractament. Consulteu al metge quines serien les activitats més recomanades per al vostre cas. Si el cansament o el malestar no us permeten fer cap tipus d'activitat, intenteu almenys caminar o passejar 20-30 minuts al dia. Per a més informació, consulteu l'apartat 6 d'aquesta guia i la *Guia pràctica: exercici físic en el tractament del càncer*, de l'Institut Clínic de Malalties Hematològiques i Oncològiques (ICMHO). ■



**«Eviteu passar gran part del dia al sofà o al llit. És recomanable mantenir-se actiu tanta estona com que es pugui.»**

### 3. Recomanacions específiques durant el tractament del càncer de pròstata amb teràpia hormonal


El càncer de pròstata es considera un tumor que depèn de les hormones masculines o andrògens perquè sobrevisqui.

Els testicles produeixen la major part dels andrògens. La regulació de la producció d'andrògens als testicles es du a terme a través d'unes hormones produïdes en una glàndula que es troba al cervell, la hipòfisi. Els andrògens més abundants són la testosterona i la dihidrotestosterona. Aquests andrògens s'uneixen als receptors de les cèl·lules tumorals, cosa que activa la supervivència i proliferació de les cèl·lules canceroses de la pròstata. Quan es redueixen els nivells d'andrògens, es frena el creixement del tumor, de manera que la **teràpia de deprivació androgènica (TDA)** és un tractament molt eficaç i essencial en algunes etapes del càncer de pròstata. L'objectiu de la TDA és, per tant, **reduir en el cos els nivells d'andrògens**, per evitar que aquests arribin a les cèl·lules tumorals. Aquest objectiu es pot aconseguir mitjançant la reducció de la producció d'andrògens a través dels mètodes següents:

- ▶ **Medicaments que actuen en la hipòfisi.** Els més utilitzats són els agonistes de l'hormona alliberadora de l'hormona luteïnitzant (LHRH), també anomenats anàlegs de l'LHRH, com la triptorelina, o agonistes de l'hormona alliberadora de gonadotropines (GnRH), com el degarelix.
- ▶ **Altres tractaments hormonals** que frenen la síntesi d'andrògens de la glàndula suprarenal, com l'acetat d'abiraterona, o els anomenats *antiandrògens de nova generació* (com l'apalutamida, la darolutamida o l'enzalutamida), uns fàrmacs que impedeixen que aquests s'uneixin al receptor i frenen l'acció dels andrògens en la cèl·lula tumoral.

L'extirpació quirúrgica dels testicles, també anomenada *orquiectomia* o *castració quirúrgica*, tot i que s'utilitza molt poc en l'actualitat, ja que és irreversible, té com a objectiu la deprivació androgènica, atès que és on se sintetitzen la major part dels andrògens.

Els **efectes secundaris** de la deprivació androgènica (falta d'andrògens) es deuen fonamentalment al fre de la producció de testosterona. Els més freqüents són la reducció o absència de desig sexual, la disfunció erètil (impotència), la reducció



«El càncer de pròstata es considera un tumor que depèn de les hormones masculines o andrògens perquè sobrevisqui.»



de la mida dels testicles i el penis, l'aparició de fogots sobtats, el creixement i dolor del teixit mamari, l'osteoporosi (disminució de la densitat òssia), l'anèmia, la pèrdua de massa muscular, l'astènia o cansament, l'alteració de l'agudesament mental i la pèrdua de memòria, la tendència a la depressió i als canvis d'humor, i una alteració metabòlica que pot comportar un augment de pes (dipòsit més gran de greix abdominal), resistència a la insulina i augment dels nivells de glucosa a la sang, hipertensió i/o un augment dels nivells de colesterol i triglicèrids.

L'augment de pes i dels nivells de colesterol, triglicèrids i glucosa a la sang constitueixen l'anomenada síndrome metabòlica, que juntament amb la hipertensió pot afavorir o predisposar a un risc més elevat de desenvolupar diabetis i malaltia cardiovascular (embòlies cerebrals, infarts o fins i tot mort de causa cardíaca).

La majoria d'aquests efectes es poden tractar i minimitzar amb diferents estratègies, entre les quals hi ha unes pautes concretes d'alimentació i activitat física, que poden tenir un paper fonamental per combatre i controlar alguns dels efectes secundaris de la deprivació androgènica i prevenir els riscos associats. Malgrat que aquestes estratègies s'hauran d'individualitzar per a cada pacient, és important seguir les pautes indicades en l'apartat anterior, "**Els deu punts clau de l'alimentació**", fent els ajustaments necessaris per a cadascuna de les situacions que puguin anar apareixent, tal com s'indica a continuació.

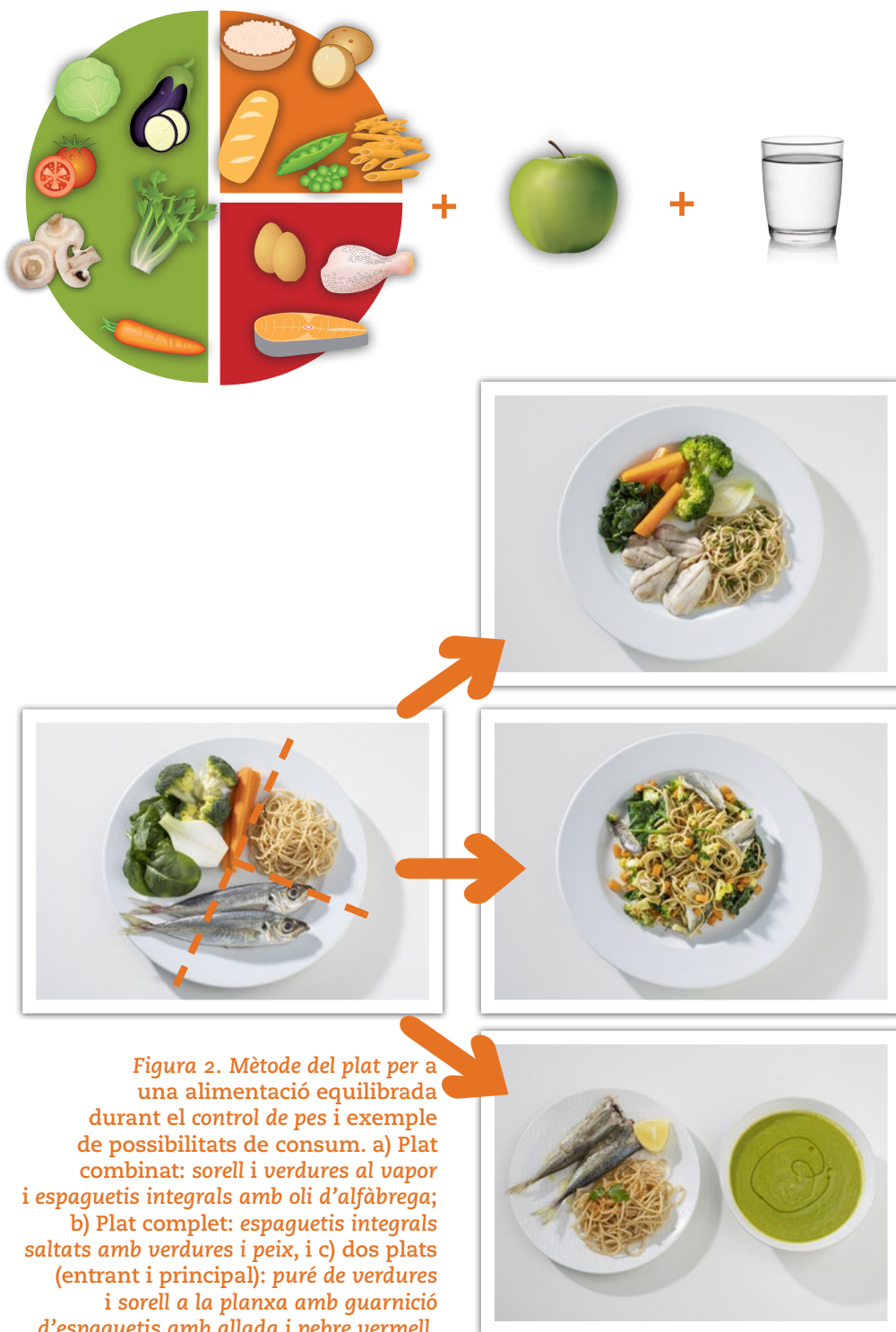
### **3.1. RECOMANACIONS DIETETICOCULINÀRIES EN CAS D'AUGMENT DE PES**

Alguns pacients poden presentar un **augment de pes** durant el tractament hormonal, a causa de l'alteració metabòlica induïda per la deprivació androgènica. Si aquest increment de pes no és gaire elevat o l'especialista no indica el contrari, cal seguir les mateixes recomanacions descrites anteriorment per mantenir una alimentació equilibrada i evitar seguir qualsevol tipus de dieta (alternativa o excloent) que no hagi estat prescrita per un dietista nutricionista, ja que podria comprometre el tractament.

La disminució de l'activitat física també pot ser la causa de l'augment de pes. La fatiga i el cansament fan disminuir l'acció diària i la realització d'activitat física. Per tant, cal intentar fer activitats físiques suaus o moderades, com passejar o caminar trenta minuts al dia, practicar ioga o pilates, anar amb bicicleta estàtica, nedar... (segons la preferència individual) dues o tres vegades per setmana, pujar les escales de casa en lloc d'agafar l'ascensor, etc. **Per a més informació, consulteu l'apartat 6 d'aquesta guia**, i en cas d'osteoporosi consulteu amb el vostre metge el tipus d'exercici més adequat.

Sigui quina sigui la causa, no cal angoixar-se ni obsessionar-se. El més important en aquest moment és fer front a la malaltia i, si no és que l'especialista aconsella una cosa diferent, les recomanacions que cal seguir quan comença a aparèixer l'augment de pes es basen a mantenir una dieta saludable i equilibrada, tal com s'ha descrit anteriorment, però ajustant la quantitat d'energia consumida, a partir de les indicacions següents:

- Assegureu un consum d'aigua de 7-8 gots al dia.
- Als àpats principals, feu servir el **mètode del plat** per assegurar-vos que incorporeu els nutrients necessaris i que al mateix temps esteu controlant l'energia que consumeu. Es divideix el plat per la meitat: una meitat ha de ser sempre a base de vegetals i l'altra meitat, amb els aliments farinacis i els proteics. Tal com es mostra a la **figura 2**, amb aquest mètode es poden preparar plats únics, plats combinats, un primer i un segon o una combinació de plats petits.



*Figura 2. Mètode del plat per a una alimentació equilibrada durant el control de pes i exemple de possibilitats de consum. a) Plat combinat: sorell i verdures al vapor i espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega; b) Plat complet: espaguetis integrals saltats amb verdures i peix, i c) dos plats (entrant i principal): puré de verdures i sorell a la planxa amb guarnició d'espaguetis amb allada i pebre vermell.*

- **Inclogueu una gran quantitat de verdures**, sigui en forma d'amanida, minestra, puré, al forn, al vapor, bullides, a la planxa o saltades, o dins d'altres preparacions, com truites o sopes. Cal recordar que es poden fer servir els bolets com si fossin verdura. *Vegeu les receptes següents: verdures al microones amb vinagreta de fruita seca; espàrrecs al vapor; carxofes al microones; sopa de tomàquet; crema tèbia de carbassa, taronja i gingebre, i amanida de crus amb vinagreta de llimona i llavors.*
- **Inclogueu amb moderació aliments farinacis**, que aportaran energia, com ara els llegums, la patata, la pasta, l'arròs, el pa, etc., i intenteu triar sempre les versions integrals, si no hi ha cap contraindicació. *Vegeu les receptes següents: endívies farcides de quinoa i fruita seca; amanida de tres cereals amb salmó; amanida d'ordi i cacauets; hamburguesa de llegums; amanida de mongetes i amaniment d'olives negres; farcells de col amb soia i conill, i poke d'arròs integral amb verdures, bolets i llavors de sèsam.*
- **Assegureu el consum d'aliments rics en proteïnes.** Trieu les opcions més magres (limiteu el consum de carn i embotits grassos) i cuineu de la manera més senzilla i baixa en greix: al forn, a la planxa, al microones, a la papillota, etc. *Vegeu les receptes següents: papillota de peix; hamburguesa de sardina; sorell amb verdures i pasta integral; tomàquets agredolços amb sardina; amanida tèbia de salmó amb poma; conill amb pinya; pastís de gall dindi i verdures; broquetes de pollastre amb poma; broqueta de gall d'indi marinat; involtini de vedella; rolls de truita a la francesa; musclos aromàtics; farcells de col amb soia i conill, i escopinyes amb salsa verda.*
- De postres, prioritzeu sempre la fruita sencera (i amb pela) i de temporada, o el iogurt natural.
- **Feu servir oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir**, però controlant-ne la quantitat utilitzada, intentant no sobrepassar les tres o quatre cullerades soperes al dia (30-40 ml). Podeu fer servir un difusor, mesurant prèviament la quantitat d'oli amb una xeringueta; així controlareu i dosificareu millor les quantitats que voleu utilitzar tant en les coccions com en els amaniments.



*Imatge 2. Exemple per controlar la quantitat d'oli per a ús diari.*

- Limiteu els aliments rics en energia, greixos i sucres. Cal evitar tenir aliments a casa com galetes, bombons, patates xips o embotits, suc, refrescos, lllaminadures, gelats comercials... Si hi són, és important no tenir-los a la vista, ja que el fet de veure'ls contínuament pot fer que mengeu molt més entre hores i molta més quantitat.
- Serviu al plat la ració que menjareu. Per no repetir, eviteu portar l'olla o safata a taula.
- Eviteu menjar mentre mireu la televisió, ja que en aquesta situació se sol menjar més quantitat que si es menja tranquil·lament, sense distraccions o en família.
- Tingueu aliments baixos en calories per als moments en què us aparegui la necessitat de picar entre hores: fruita, pastanagues, infusions, crispetes casolanes baixes en greix, coquetes de cereals integrals, etc. *Vegeu les receptes següents per picar entre hores: crispetes condimentades; granissat de pera i menta; granissat de meló; polo de kiwi i poma; polo de fruites cítriques; gelatina de gingebre; gelatina de xia, llimona i canyella, i poma al microones amb canyella.*



*Imatge 3. Idees d'aliments i quantitats per consumir entre hores.*

- **Trieu lactis baixos en greix:** llet desnatada o semidesnatada, iogurts baixos en greix o desnatats (sense ensucrar), formatges frescos o tendres més baixos en greix (tipus Burgos®).
- Establiu rutines tant d'alimentació com d'activitat física i de descans. Tenir establerts uns horaris regulars a l'hora de menjar també ajuda a regular la sensació de gana.
- Feu activitat física regular. *Vegeu l'apartat 6 d'aquesta guia.*
- No us obsessioneu amb el pes. Pesar-se diàriament pot induir a la desmotivació i a una obsessió amb el pes. És recomanable pesar-se únicament un cop per setmana.

### **3.2. RECOMANACIONS DIETETICOCULINÀRIES EN CAS D'HIPERTENSIÓ**

La hipertensió es defineix per l'augment de la pressió arterial, quan els valors superen els 140/90 mmHg.

Per tractar-la, cal disminuir o fins i tot limitar al màxim el consum de sodi i, per tant, de sal (clorur sòdic), i alhora portar una alimentació cardiosaludable. Per fer-ho, es recomana seguir els **punts clau de l'alimentació** (pàgina 9) i **reduir la ingesta de sal**.

D'on prové la sal/sodi que ingerim?



Figura 3. Origen de la sal (sodi) que ingerim habitualment.

Així doncs, per reduir el consum de sal és necessari:

- ▶ Evitar la sal comuna, marina o iodada en la preparació i l'amaniment dels aliments. Cal cuinar sense sal i evitar posar el saler a la taula.
- ▶ Evitar les sals vegetals comercials amb barreges de sal comuna (NaCl) o sodi (Na), les sals substitutives (sal de clorur potàssic -KCl-), el glutamat monosòdic o les pastilles de brou (de carn o vegetals).
- ▶ Limitar el consum d'aliments processats i menjars preparats i prioritzar sempre els productes frescos, ja que la major part del sodi que consumim en l'alimentació ve de la sal afegida als aliments processats. [Vegeu la taula 4, "Aliments aconsellats i desaconsellats en la hipertensió"](#). Tot i que el seu consum ha de ser limitat, en el cas que consumeixi productes envasats o processats, és important saber com valorar-ne el contingut en sal i així poder decidir si incorporar-los en la dieta o rebutjar-los.



Segons el Reglament (CE) 1924/2006, de regulació de declaracions nutricionals en l'etiquetatge dels aliments, un producte es pot considerar baix en sal si conté menys de **0,3 g de sal per 100 g o 100 ml** (o 0,12 g de sodi per 100 g o 100 ml).

A la taula següent s'especifiquen per grups els aliments que es recomana consumir i els que, per la composició i el contingut elevat de sal que tenen, s'han de limitar. Alhora, es donen les millors opcions i recomanacions per a una alimentació cardiosaludable.

Taula 3. Aliments aconsellats i desaconsellats en la hipertensió

Grup d'aliments	Aconsellats	Desaconsellats
Cereals, llegums i derivats	Arròs (blanc o integral), fideus d'arròs i pasta de blat (refinada o integral), civada, quinoa, etc. Patata, tapioca, moniato. Llegums secs (lenties, cigrons, mongetes seques, faves). Pa sense sal (integral o blanc).	Pa, bastonets o biscotes amb sal. Brioixeria i pastisseria. Galetes. Patates xips i resta de snacks. Masses i pizzes comercials. Plats precuinats o a punt per menjar. Productes preelaborats a base de llegums.
Hortalisses i fruites	Totes crues o cuites.	Vegetals en conserva, suc de verdures i/o fruites envasades. Brous de verdura, sopes o cremes envasats. Olives.
Carn, aviram, peix i ous	Peix blau i blanc. Pollastre, gall dindi, conill. Vedella, bou, xai o porc magres (se'n pot triar un, un cop a la setmana). Ous. Amb moderació (màxim un cop a la setmana): <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Marisc: musclos, cloïsses, calamar, sèpia, gambes...</li> <li>▶ Productes enllaunats o en conserva <b>al natural i baixos en sal</b>: tonyina, verat, bonítol, sardines.</li> </ul>	Tot tipus d'embotits o xarcuteria: llonganissa, xoriço, mortadel·la, pernil salat, pernil dolç. Tot tipus de productes en llauna o en conserva: tonyina, verat, sardines, anxoves, escopinyes, cloïsses, paté, etc. Vísceres o menuts: ronyó, fetge, cervell.
Lactis i derivats	Llet semidesnatada o desnatada. Iogurts desnatats i sense sucres afegits. Formatges baixos en sal (formatges frescos tipus Burgos, mató). Quallada. Quefir.	Formatges: manxec, emmental, de bola, parmesà, rocafort, mozzarella, formatges crema per untar, formatgets en porcions, etc. Nata, flams, natilles...
Greixos	Priorització de l'oli d'oliva verge. Fruita seca natural.	Mantega, margarina, maionesa i allioli envasats, salses comercials. Fruita seca amb sal o torrada o fregida.

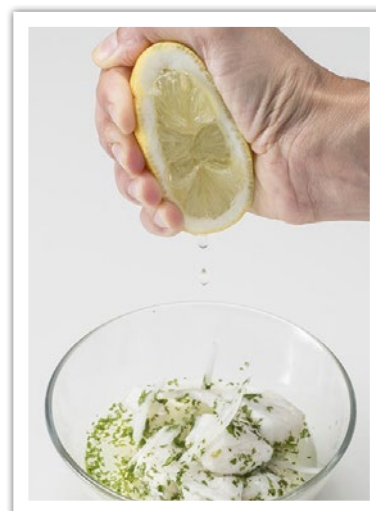
Taula 3. Aliments aconsellats i desaconsellats en la hipertensió

Grup d'aliments	Aconsellats	Desaconsellats
Begudes	Aigua sense gas. Infusions, sucres naturals i brous sense sal. Begudes vegetals: de civada, soia, ametlles, etc. sense sal afegida. Amb moderació: cafè i te (se'n pot prendre d'un tipus un màxim de tres al dia).	Aigües carbonatades (amb gas). Begudes isotòniques o energètiques. Begudes alcohòliques d'alta graduació (whisky, ginebra, rom, etc.). Sucres de fruites comercials.
Sucre i dolços	Cacau en pols 100%. Xocolata amb més del 70% de cacau, sense sucres.	Cacau en pols instantani. Bombs. Xocolata amb menys del 70% de cacau. Brioixeria industrial. Productes dolços comercials en general. <b>Amb moderació:</b> sucre, mel, melmelada, pastisseria casolana.
Salses	Salses tipus maionesa i allioli casolans sense sal.	Tot tipus de salses comercials: quetxup, maionesa, mostassa, salsa rocafort, barbacoa...
Condiments	Herbes aromàtiques fresques o seques: orenga, julivert, coriandre, farigola... Espècies: comí, canyella, pebre... Barreges d'espècies sense sal afegida.	Barreges d'espècies amb sal afegida (alguns tipus de curri).

### Estratègies culinàries per cuinar sense sal

A banda de limitar el consum d'aliments rics en sal, és important limitar la sal de taula i preparar i cuinar els aliments sense sal. Al principi costarà acostumar-se a menjar sense sal, moltes de les preparacions conegudes es trobaran insípidas, però el paladar s'hi anirà acostumant i a la llarga no es trobarà tant a faltar. A continuació, es proposen algunes estratègies culinàries per potenciar el gust de les preparacions i així poder-ne continuar gaudint.

- ▶ Condimenteu els menjars amb espècies i herbes aromàtiques (pebre, pebre vermell, nou moscada, canyella, safrà, mostassa, gíngebre...), herbes tant fresques com seques (romaní, farigola, orenga, llorer, menta...), al·liacis (all, ceba, escalunya...), cítrics —tant el suc com la ratlladura de la pela (llimona, taronja, llima...)—. **Vegeu les receptes: tabule; croquetes vegetals, i crispetes condimentades.**
- ▶ Marineu la carn i el peix tant abans (macerant) com durant (escabetxos...) o després de la cocció amb àcids com vinagre, cítrics, iogurt... **Vegeu les receptes: escabetx de verat amb taronja; amànida tèbia de salmó amb poma; daus de peix adobat i fregit; broquetes de gall d'indi marinat, i pollastre amb curri amb poma.**



- ▶ Opteu per tècniques de cocció que concentrin més els gustos, com la planxa, el vapor, el forn, la papillota o el microones. Aproveiteu al màxim les aromes generades gràcies a les coccions en si, per exemple, torrant bé els ossos o les verdures abans de fer una sopa, brou o crema de verdures. **Vegeu les receptes: papillota de peix blanc; espàrrecs al vapor; carxofes al microones; verdures al microones amb vinagreta de fruita seca; tomàquets agredolços amb sardina, i musclos aromàtics.**
- ▶ Feu servir eines culinàries ja preparades, tan versàtils com ara olis aromatitzats, barreges d'espècies o salses i amaniments casolans com vinagretes.

Els olis aromatitzats són un recurs molt pràctic per potenciar el gust dels plats quan es retira la sal. Es poden utilitzar abans de la cocció (per a marinats i adobs), durant o després (a mode de salsa o amaniment).

Per elaborar-los:

- ▶ En el cas d'espècies o herbes seques, escalfeu oli d'oliva verge en un cassó a foc lent fins que agafi una mica de temperatura (sense que arribi a cremar, només per donar-hi un toc de calor). Un cop tebi, aparteu-lo del foc, afegiu-hi les espècies i/o herbes seques i deixeu-ho macerar a temperatura ambient durant un o dos dies.
- ▶ En el cas d'herbes fresques, simplement piqueu-les i barregeu-les bé amb l'oli o directament tritureu-les.



Les combinacions són infinites, alguns exemples:

- ▶ Canyella, pebre rosa, comí, cúrcuma.
- ▶ Anís estrellat, nou moscada, coriandre, clau.
- ▶ Pela de taronja, pela de llimona, bitxo.
- ▶ Farigola, romaní, alls, orenga, llorer.
- ▶ Alfàbrega, coriandre, estragó, julivert, menta, pebre negre.

- ▶ Opteu per combinar en les diferents elaboracions aliments que potenciïn la resta de gustos:
  - Àcid (vinagre, sucs de cítrics). **Vegeu les receptes: amanida de crus amb vinagreta de llimona i llavors; endívies farcides de quinoa i fruita seca, i carxofes al microones.**
  - Dolç (melmelades, fruites deshidratades, mel...). **Vegeu les receptes: broquetes de pollastre amb poma; conill amb pinya; rostit de magre de porc amb fruita seca, i fruita dessecada.**
  - Amarg (cafè o xocolata negra).
  - Umami (bolets, brous de carn casolans, tomàquet deshidratat). **Vegeu la recepta: xampizzes.**
  - O combinacions d'aquests, com ara salses agredolces com *chutneys*. **Vegeu la recepta: tomàquets agredolços amb sardina.**



### 3.3. RECOMANACIONS DIETETICOCULINÀRIES EN CAS D'HIPERLIPIDÈMIA

La hiperlipidèmia és la presència d'un nivell elevat de lípids a la sang. Dins d'aquests lípids, destaquem el colesterol i els triglicèrids, molècules que intervenen en molts processos i fins i tot formen part de manera natural de la composició de totes les nostres cèl·lules. Quan hi ha un excés d'aquestes, s'acumulen a les artèries, cosa que augmenta el risc de tenir malalties cardiovasculars.

La recomanació principal és seguir una alimentació saludable i equilibrada, tal com s'ha descrit en el **punt 2** d'aquesta guia, basada en aliments frescos i mínimament processats, prioritzant els aliments d'origen vegetal (verdures i hortalisses, bolets, cereals integrals i llegums, fruita, fruita seca i oli d'oliva verge extra), ajustada en aliments d'origen animal, i limitada en greixos saturats, sucres i alcohol, tal com s'indica en la **taula 4**.

**Taula 4 (1). Aliments aconsellats en la hiperlipidèmia**

<b>Aliments d'origen vegetal no refinats</b>	Verdures i fruites de temporada diàriament. Llegums (soia, llenties, faves, pèsols, cigrons) (3-4 cops per setmana). Cereals integrals (arròs, pasta, pa) i sencers: civada, ordi o sègol (en flocs, farina, segó o gra). Tubercles. Bolets.
<b>Aliments rics en greixos cardiosaludables (insaturats)</b>	Peix blau (2-3 racions per setmana). Fruita seca natural i llavors, ni fregides ni salades (un grapat al dia). Oli d'oliva verge o verge extra.
<b>Aliments d'origen animal baixos en greixos (saturats)</b>	Lactis desnatats o semidesnatats i sense sucres (2 racions al dia). Carn magra (pollastre, gall dindi, conill...) (3-4 vegades per setmana). Ous (3-4 per setmana). Peix blanc i algun marisc (llagostins, sèpia, calamar, gambes, musclos...) (2-3 vegades per setmana).

Taula 4 (2). Aliments que cal evitar en la hiperlipidèmia

<b>Aliments rics en greixos saturats</b>	Lactis sencers, nata, formatges cremosos, curats, formatgets. Carn greixosa i vísceres. Carn processada i embotits (cansalada, botifarra, fuet, xoriço...). Mantega i llard. Brioixeria i pastisseria industrial. Snacks fregits. Aliments ultraprocessats, precuinats (croquetes, pizzas, nuggets...).
<b>Aliments rics en greixos trans</b>	Productes que continguin oli vegetal hidrogenat a l'etiqueta, com algunes margarines i aliments preparats (galletes, patates fregides, pastissos, barreges envasades o processats).
<b>Aliments rics en sucres simples</b>	Sucre, mel, mermelada. Cacau en pols instantani. Bombs. Xocolata amb menys del 60% de cacau. Llaminadures. Begudes refrescants. Galletes, cereals d'esmorzar, pastissos, brioixeria. Salses comercials.
<b>Alcohol</b>	Vi, cervesa i destil·lats.

A part del patró dietètic recomanat anteriorment, hi ha certs components dels aliments que han estat motiu d'investigació pels seus possibles beneficis en el tractament de les dislipèmies i que es recomana incorporar de manera regular. Aquests són els següents:

- ▶ **Els àcids grassos omega-3** (presentes en el peix blau com el roquer, el salmó, la tonyina, el verat, les sardines; en les llavors com la xia i el lli, i en la fruita seca com les nous).
- ▶ **Els fitoesterols**, que trobem principalment en l'oli d'oliva verge, de manera que es recomana que sigui sempre el greix triat tant per cuinar com per amanir.
- ▶ **Els betaglucans**, presents en cereals sencers com la civada o l'ordi i en bolets com els xampinyons i els xiitakes. La civada i l'ordi es poden cuinar com qual-sevol altre cereal, però també es poden utilitzar en flocs o en segó per incorporar en amanides, batuts, iogurts... Els bolets també són molt versàtils i es poden incorporar en guisats suaus, sopes, saltats de verdures...
- ▶ **Els compostos antioxidants** com els carotens, la vitamina E, l'àcid ascòrbic i els flavonoides, que trobem en fruites, hortalisses, fruita seca, oli d'oliva verge. I per això la importància de consumir fruita i verdura variada a diari.

- ▶ **Els components de la soia.** La soia és un llegum excel·lent com a font de proteïnes d'alta qualitat que a més aporta isoflavones (un tipus de fitoestrògens coneguts com estrògens vegetals), lecitina, àcids grassos essencials i fibra. La millor manera de consumir-la és com qualsevol altre llegum (bullida, en sopes, guisats, amanides, purés) o a través dels seus derivats com la farina, la beguda o el iogurt, el tofu, el tempeh... Els derivats més processats, com hamburgueses o salsitxes, s'han de limitar.

Tot i que la prioritat han de ser sempre els aliments frescos i poc processats, en cas que consumiu productes envasats (precuinats, galetes, brioixeria, salses, snacks...) és important que sapigueu llegir l'etiqueta per prioritzar els que tinguin un contingut baix en greixos i especialment en greixos saturats.



Segons el Reglament (CE) 1924/2006, de regulació de declaracions nutricionals en l'etiquetatge dels aliments, un producte es pot considerar baix en greix si conté menys de **3 g de greix per 100 g** de producte, o menys **d'1,5 g de greix per 100 ml** en el cas dels líquids.

En relació amb als greixos saturats, es considera que un producte és baix en greixos saturats si la suma d'àcids grassos saturats (AGS) i àcids grassos *trans* no és superior a 1,5 g per 100 g pel que fa als productes sòlids o 0,75 g per 100 ml pel que fa als productes líquids.

També és important ajustar les racions, i evitar grans ingestes en un mateix àpat, ja que si es consumeixen moltes calories de cop el fetge transforma aquest excés calòric en triglicèrids per emmagatzemar-los al teixit adipós i utilitzar-los posteriorment. Com a conseqüència, tenim més risc de tenir alguna malaltia cardiovascular i fetge gras.

Pel que fa a les coccions, és important reduir els fregits i arrebossats, i afavorir les coccions al forn, al vapor, a la planxa, a la papillota i al microones, amb poca addició d'oli i que aquest sigui preferiblement d'oliva verge. S'han de limitar les preparacions amb altres greixos o aliments molt grassos, com mantega, llard, nata, formatges cremosos o curats, cansalada, botifarra...

*Vegeu les receptes: hamburguesa de sardines; amanida de tres cereals amb salmó; amanida tèbia de salmó amb poma; xampizzes; porridge de civada amb fruita; hamburguesa de cigrons; sorell amb verdures i pasta integral; croquetes vegetals; soia a la marinera; tomàquets agredolços amb sardina; farcells de col amb soia i conill; arròs amb fricandó de tofu; amanida d'ordi i cacauets; amanida verda amb mongetes i vinagreta d'olives negres; puré ràpid de cigrons amb ou; poke d'arròs integral amb verdures, bolets i llavors de sèsam, i gelatina de xia, llimona i canyella.*

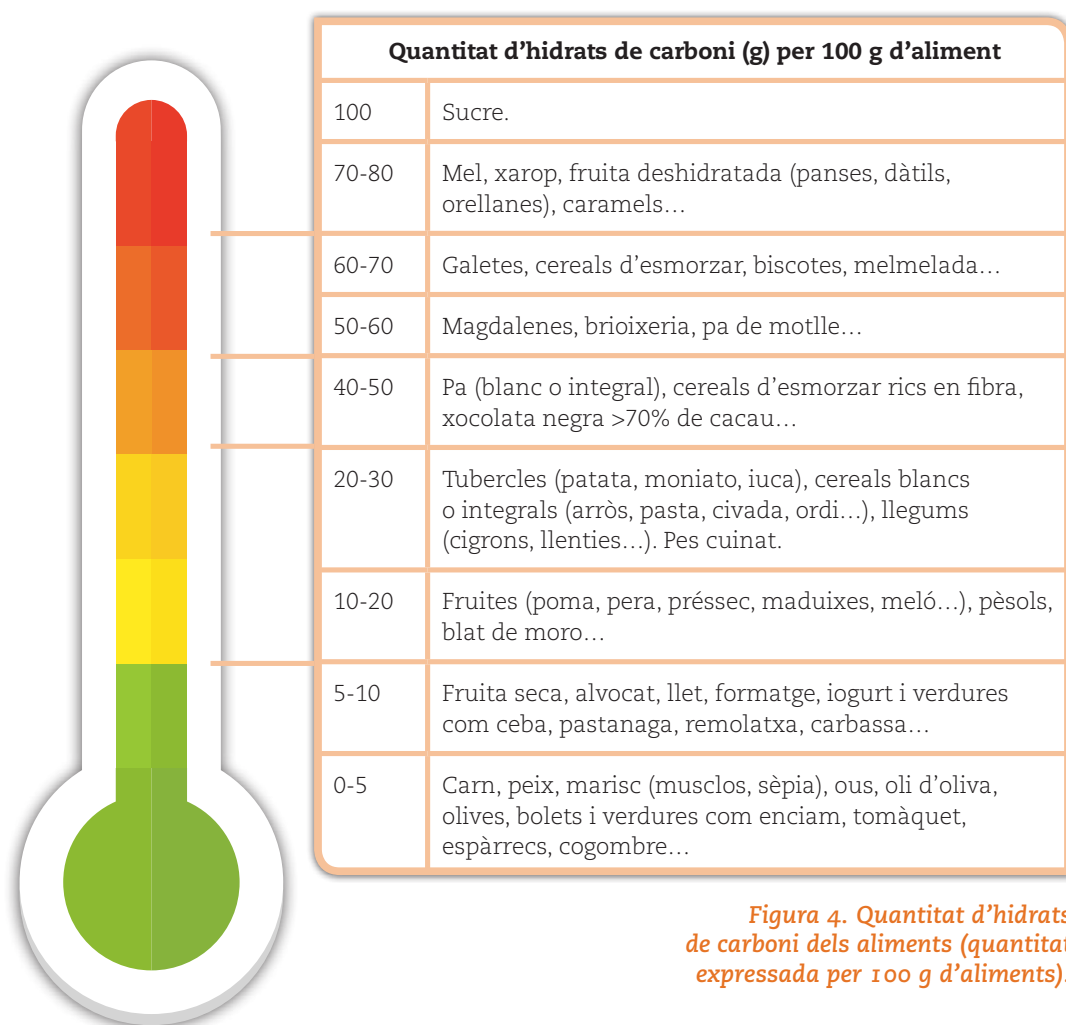
### **3.4. RECOMANACIONS DIETETICOCULINÀRIES PER CONTROLAR ELS NIVELLS DE GLUCOSA A LA SANG**

La teràpia hormonal i, com a conseqüència, la inhibició de la testosterona i l'augment de la massa de greix poden tenir un efecte directe en la sensibilitat de la insulina, que és l'hormona encarregada que el sucre de la sang (glucosa) entri a les cèl·lules. Quan es redueix aquesta sensibilitat, les cèl·lules no són capaces d'as-

similar el sucre i aquest s'acumula a la sang. Si aquesta situació persisteix en el temps, pot desencadenar una diabetis de tipus 2.

Aquest trastorn es pot prevenir i tractar mitjançant la implementació d'hàbits alimentaris saludables i l'augment dels nivells d'activitat física. Les recomanacions alimentàries generals per a les persones amb nivells elevats de glucosa a la sang són les mateixes que per a la població general. No obstant això, cal conèixer la composició dels aliments, principalment els que són font d'**hidrats de carboni** —i, per tant, de sucre—, ja que són el nutrient amb un efecte més directe sobre els nivells de glucosa a la sang.

Quan mengem aliments rics en hidrats de carboni el nostre organisme els transforma en glucosa, que circula pel torrent sanguini per ser utilitzada com a energia. El control de la quantitat i el tipus d'hidrats de carboni que s'ingereixen al llarg del dia és essencial per mantenir adequats els nivells de glucosa a la sang (glucèmia). A la **figura 4** es llisten els aliments de menys (verd) a més (vermell) contingut en hidrats de carboni. Els aliments que hi ha entre els tons verds són els que es poden consumir més lliurement, ja que impacten molt poc en la glucosa. Els que es troben a la franja groga són els que contenen hidrats de carboni i s'han de consumir diàriament en la quantitat i la freqüència establertes per l'especialista. La resta (taronja i vermell) s'haurien de consumir de manera controlada.

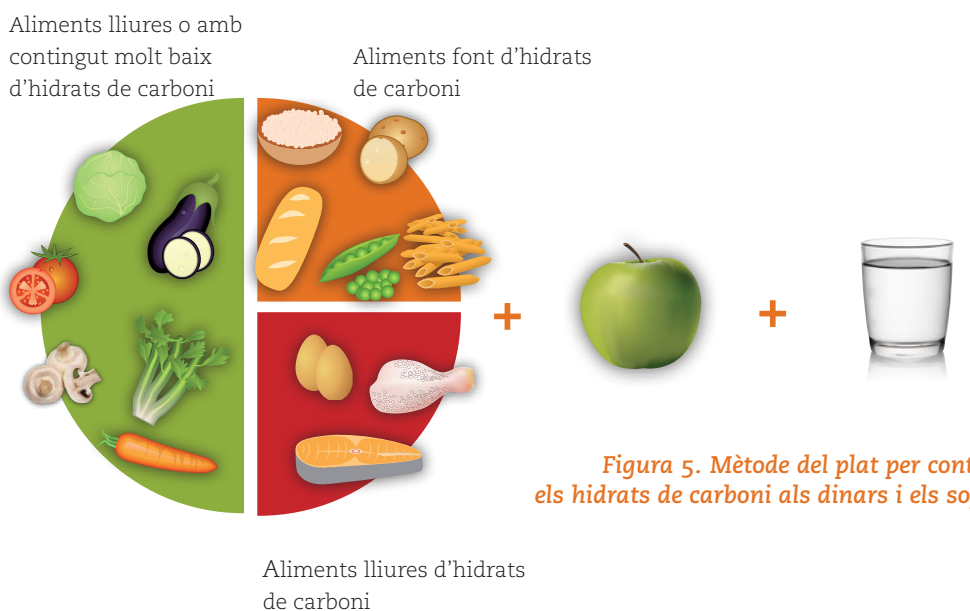


**Figura 4. Quantitat d'hidrats de carboni dels aliments (quantitat expressada per 100 g d'aliments).**

Cal destacar que no es pot establir una quantitat específica d'hidrats de carboni per a cada persona, sinó que aquesta depèn de factors com l'edat, el pes, la talla, la medicació utilitzada i el nivell d'activitat física que es fa. Per això, serà l'especialista mèdic o dietista nutricionista el qui indicarà la quantitat i la distribució diàries dels hidrats de carboni en l'alimentació habitual i caldrà contrastar amb aquesta persona les recomanacions dietètiques següents.

Les recomanacions es basen a seguir una alimentació variada i equilibrada, tal com s'ha explicat anteriorment, en el **punt 2** d'aquesta guia, resumides i ajustades a continuació:

- ▶ Seguiu un esquema d'alimentació basat en el mètode del plat, tant per als dinars com per als sopars, per controlar la quantitat d'hidrats de carboni consumits. *Vegeu l'exemple del mètode del plat a la recepta: sorell amb verdures i pasta integral.*



**Figura 5. Mètode del plat per controlar els hidrats de carboni als dinars i els sopars.**

- ▶ Consumiu preferentment cereals integrals (arròs integral, pasta integral, civada, mill...) i llegums, i reduïu o elimineu els cereals refinats. *Vegeu les receptes: amanida d'ordi i cacauets; poke d'arròs integral amb verdures, bolets i sèsam; amanida verda amb mongetes i amaniment d'olives negres; hamburguesa de cigrons; amanida de tres cereals amb salmó, i endívies farcides de quinoa i fruita seca.*
- ▶ Assegureu el consum de fruites i verdures (dues i tres racions respectivament), prioritzeu la fruita sencera i amb pela i eviteu consumir-ne en forma de suc.
- ▶ Consumiu de tres a quatre vegades per setmana peix (dues o tres, peix blau). *Vegeu les receptes: hamburguesa de sardines; amanida tèbia de salmó amb poma; tomàquets agredolços amb sardina; papillota de peix blanc, i escabetx de verat amb taronja.*
- ▶ Consumiu un grapat de fruita seca natural o torrada (sense sal) entre quatre i set dies per setmana.

- ▶ Feu servir oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir.
- ▶ Reduïu el consum d'aliments i derivats rics en sal.
- ▶ Limiteu el consum de sucres simples (begudes ensucrades, suc, brioixeria, dolços, galetes...), fins i tot els que s'etiqueten com "sense sucre".
- ▶ Reduïu el consum d'aliments proteics rics en greixos saturats, com la carn vermella o els embotits.
- ▶ Eviteu el consum d'alcohol.
- ▶ Sigueu actiu en el dia a dia (vegeu l'apartat 6 de la guia, sobre l'activitat física recomanada).

Encara que la recomanació és prioritzar els aliments frescos i mínimament processats, si es consumeixen aliments processats és important saber-ne la quantitat de sucre, ja que fins i tot les preparacions salades poden contenir quantitats significatives de sucre.

Podeu obtenir més informació i materials visuals sobre alimentació i diabetis al web creat per la Fundació Alcía i IDIBAPS: [www.diabetesalacarta.org](http://www.diabetesalacarta.org)

### 3.5. RECOMANACIONS EN CAS D'HIPERTENSIÓ, HIPERLIPIDÈMIA I GLUCOSA ELEVADA

És molt comú que la hipertensió i la hiperlipidèmia vagin plegades. Quan també apareix un augment dels nivells de glucosa a la sang, el fenomen es denomina *síndrome metabòlica*, i és molt comuna en els pacients tractats amb teràpia hormonal. Es recomana que porteu una alimentació variada i equilibrada, tal com s'ha explicat anteriorment en el **punt 2** d'aquesta guia; reviseu els apartats anteriors; feu servir la taula següent i us ajudeu de l'exemple de menú per gestionar i planificar l'alimentació correctament.

**Taula 5. Aliments aconsellats i que cal limitar en el cas d'hipertensió, hiperlipidèmia i glucosa elevada**

Grup d'aliments	Aconsellats	Desaconsellats
Cereals, llegums i derivats	Productes <b>sense sal</b> i preferiblement les versions integrals: arròs, pa i pasta integrals, civada, blat xeixa, ordi, quinoa... Patata, tapioca, moniato. Llegums secs (lenties, cigrons, mongetes, faves) i els derivats.	Productes <b>amb sal</b> i les versions blanques o refinades: arròs, pasta... Pa, bastonets o biscotes. Brioixeria i pastisseria. Galetes amb sal. Patates xips i resta de snacks. Productes processats i precuinats (pizzes, croquetes, canelons, guisats de llegums...).
Verdures i hortalisses	Totes, fresques i de temporada.	Brous de verdura, sopes o cremes envasats.
Fruïtes	Totes, fresques i de temporada, preferentment peces senceres.	Fruïtes en conserva, en almívar. Suc de fruites naturals i envasats.

**Tabla 5. Alimentos aconsejados y a limitar en el caso de hipertensión, hiperlipidemia y glucosa elevada**

<b>Grup d'aliments</b>	<b>Aconsellats</b>	<b>Desaconsellats</b>
Carn, aus, peix i ous	<p>Pollastre, gall dindi, conill. Peix blau i blanc. Marisc: crustacis i mol·luscs. Ous.</p> <p><b>Amb moderació:</b> Productes enllaunats al natural i baixos en sal: tonyina, verat, sardines, bonítol.</p>	<p>Tot tipus d'embotit o xarcuteria: llonganissa, fuet, xoriço, mortadel·la, pernil salat, pernil dolç, etc. Productes en llauna o en conserva amb sal: tonyina, verat, sardines, anxoves, escopinyes, cloïsses, paté, etc. Vedella, bou, xai o porc. Vísceres o menuts: ronyó, fetge, cervell.</p>
Lactis i derivats	<p>Llet desnatada o semidesnatada. Iogurts naturals descremats, quallada, quèfir (sense sucre). Formatges baixos en sal i greix (formatges frescos tipus Burgos®, mató).</p>	<p>Formatges tipus: manxec, emmental, de bola, parmesà, rocafort, mozzarella, crema d'untar, formatgets en porcions, etc. Salses comercials (beixamel, quatre formatges, etc.). Nata, flams, natilles, cremes i batuts. Llet condensada.</p>
Greixos	<p>Oli d'oliva verge extra (preferentment) per cuinar i amanir. Llavors i fruita seca crua sense sal.</p>	<p>Mantega, margarina, llard de porc, maionesa i allioli envasats o casolans, salses comercials. Fruita seca amb sal, torrada o fregida.</p>
Begudes	<p>Aigua sense gas. Infusions, brous casolans desgreixats. Cafè descafeïnat i te. Begudes vegetals baixes en sucre: de civada, soia, ametlles, etc.</p>	<p>Aigües carbonatades (amb gas). Begudes isotòniques o energètiques. Begudes alcohòliques. Sucs, refrescos.</p>
Sucre i dolços	<p><b>Amb moderació:</b> Edulcorants. Xocolata negra &gt;70% de cacau.</p>	<p>Sucre, mel, cacau en pols instantani. Bombons. Xocolata amb &lt;70% de cacau. Brioixeria industrial. Productes dolços comercials en general.</p>

A continuació es mostra un menú exemple de quatre dies per ajudar a mantenir una alimentació saludable i equilibrada, que cadascú pot adaptar i ajustar segons les preferències, rutines, temporada i quantitat i distribució d'hidrats de carboni pautats per l'especialista.

**Taula 6. Menú orientatiu en cas d'hiperlipidèmies, hipertensió i nivells alts de glucosa a la sang.**  
**En cursiva es marquen els aliments o preparacions més riques en hidrats de carboni,**  
**per tant la seva quantitat caldrà ser controlada y ajustada a la pauta individual.**  
**En taronja, les preparacions que tenen recepta en aquesta guia.**

	<b>Dia 1</b>	<b>Dia 2</b>	<b>Dia 3</b>	<b>Dia 4</b>
<b>Esmorzar</b>	Cafè amb llet desnatada <i>Torrada integral (40 g) amb oli d'oliva verge</i>	Infusió <i>Bol de fruita tallada</i>	<i>Porridge de civada amb fruita</i>	Infusió / cafè <i>Mug cake de plàtan i nous</i>
<b>Mig matí</b>	Infusió <i>Fruita del temps</i>	<i>Entrepà integral de tomàquet i formatge fresc (baix en greix) amb oli d'oliva verge</i>	Cafè o infusió <i>1 gelatina de llimona i xia</i>	
<b>Dinar</b>	Plat complet: <i>sorell amb verdures al vapor i pasta integral Fruita del temps</i>	<i>Sopa de tomàquet Farcells de col amb soia i conill Fruita del temps</i>	Amanida de llegums <i>Verat en escabetx Fruita del temps</i>	Plat complet: <i>arròs amb fricandó de tofu Fruita del temps</i>
<b>Berenar</b>	1 grapat d'ametlles (25 g)	1 grapat d'avellanes (25 g)	1 iogurt de soia (sense sucre)	1 iogurt natural descremat
<b>Sopar</b>	<i>Espàrrecs al vapor</i> Truita de xampinyons (1 ou) <i>Llesca de pa (40 g) integral</i> Iogurt desnatat	Amanida verda <i>Lluç a la papillota amb base de patata Granissat de pera i menta</i>	Sopa minestrone (verduretes i fideus) <i>Broquetes de gall dindi marinades</i> Fruita del temps	<i>Carxofes al microones</i> <i>Hamburguesa de sardina</i> <i>Púding de pera</i>

### 3.6. RECOMANACIONS DIETETICOCULINÀRIES EN CAS D'OSTEOPOROSI

L'osteoporosi és una malaltia que es caracteritza per la disminució de la densitat i qualitat òssies i, com a conseqüència, hi ha un augment del risc de tenir fractures. És un dels efectes secundaris més agressius del tractament hormonal.

Tots els pacients amb privació androgènica han de fer un seguiment de la seva densitat mineral òssia mitjançant densitometries seriades. A banda dels tracta-



ments mèdics prescrits, l'alimentació i l'exercici físic són fonamentals per a la prevenció i el tractament.

Pel que fa a l'alimentació, es recomana:

- ▶ Dur a terme una alimentació suficient, variada i equilibrada, com s'ha explicat en el **punt 2** d'aquesta guia.
- ▶ Evitar el consum d'alcohol, tabac i cafè, i moderar el consum de sal.
- ▶ Assegurar una ingesta diària adequada de proteïnes, **calci**, magnesi i **vitamina D**, atès que tenen un paper important en la prevenció de la pèrdua de massa muscular i òssia.

El calci el podem trobar tant en aliments d'origen animal com vegetal.

- ▶ D'una banda, les principals fonts de calci d'origen animal són els **aliments lactis** (llet, iogurt, formatge...) i els **peixos amb espines toves comestibles** (com la sardina i el seitó, frescos i/o en llauna).
- ▶ D'altra banda, els aliments rics en calci d'origen vegetal són la **fruita seca** (nous, avellanes, ametlles), **els llegums** (cigrans, soia, lleties, mongetes seques), **els vegetals de fulla verda** (espinacs, bledes, col, bròquil...) i **els aliments enriquits\*** amb aquest mineral.

Vegeu les receptes següents: hamburguesa de sardines a la llauna; roques d'ametlla amb gingebre; copa de iogurt i menta; crema de cigrons; hamburguesa de cigrons; croquetes vegetals; soia a la marinera; farcells de col amb soia i conill; avellanes garapinyades sense sucre; *mug cake* de plàtan i nous, i endívies farcides de quinoa i fruita seca...

Respecte a la vitamina D, les millors fonts provenen de **peixos grassos** (salmó, tonyina, sardines, seitons, verat...), **els lactis**, **el rovell d'ou**, **els bolets** i **els aliments enriquits\*** amb aquesta vitamina.

Vegeu les receptes següents: hamburguesa de sardina a la llauna; amanida tèbia de salmó amb poma; tomàquets agredolços amb sardina; escabetx de verat amb taronja; *xampizzes*; amanida de tres cereals amb salmó, *rolls* de truita a la francesa...

Pel que fa a l'activitat física, es recomana que en feu de manera regular, ja que és un element clau en la prevenció de l'osteoporosi. S'aconsella com a mínim caminar 30 minuts al dia. A la vegada, per assegurar la síntesi i l'activació de la vitamina D, s'aconsella que us exposeu al sol durant 10-15 minuts a l'estiu i 20-30 minuts a l'hivern, preferentment al matí i unes tres vegades per setmana, sempre amb protecció solar.

Per assegurar-vos que desenvolueu una activitat física suficient, consulteu el **punt 6 de la guia** i ajusteu amb el metge la pauta més adequada en cada moment del tractament.

\* Els aliments enriquits amb calci i/o vitamina D, com alguns cereals d'esmorzar, galetes o begudes vegetals, són opcions vàlides sempre que no continguin gaire sucre.

### 3.7. RECOMANACIONS DIETETICOCULINÀRIES EN CAS D'ANÈMIA

L'anèmia en el càncer de pròstata pot ser produïda per moltes causes. El tractament hormonal pot afavorir-la, ja que en l'home la testosterona és una de les responsables de la síntesi dels glòbuls vermells o hematies. En alguns casos pot haver-hi falta de ferro, fet que s'anomena *anèmia ferropènica*.

Si l'anèmia es deu a dèficit de ferro, caldrà que seguiu una alimentació equilibrada, tal com s'ha explicat en el **punt 2** d'aquesta guia, **reforceu l'aportació d'aliments rics en ferro** i n'assegureu l'absorció correcta.

A continuació, s'indiquen els aliments rics en ferro d'origen animal i vegetal més recomanats per consumir.

Taula 7. Aliments rics en ferro

#### Aliments d'origen animal rics en ferro

- ▶ Carn blanca (magra): conill, gall dindi, pollastre, etc.
- ▶ Peix blanc i blau: sardina, llobarro, seitó...
- ▶ Marisc: musclos, cloïsses i escopinyes naturals.
- ▶ Ous: de gallina, de guatlla, etc.

**Amb moderació: parts magres de la carn vermella** (vedella, cavall, bou, xai, etc.). Màxim una ració (125 g) per setmana.

#### Aliments d'origen vegetal rics en ferro

- ▶ Cereals com el germen i el segó de blat.
- ▶ Llegums com la soia i els derivats, les lleties, els cigrons i les mongetes.
- ▶ Fruita seca i llavors, com el sèsam, les pipes de gira-sol, els festucs i les ametlles.
- ▶ Verdures de fulla verda, com els espinacs i les bledes.
- ▶ Cereals d'esmorzar enriquits.

Tal com indica la **taula 8**, per garantir l'absorció correcta del ferro quan es mengin aliments rics en aquest o quan es prengui la medicació oral és aconsellable no menjar simultàniament aliments rics en fitats, tanins, calci i oxalats, perquè afecten la biodisponibilitat, cosa que en disminueix l'absorció. Per contra, serà de gran utilitat **combinar els aliments rics en ferro amb aliments rics en vitamina C o vitamina A**, que ajudaran a absorbir-lo. També en millora l'absorció la combinació d'aliments rics en ferro vegetal amb proteïnes animals (carn, peix i ou).

**Taula 8. Aliments i estratègies que poden limitar o facilitar l'absorció del ferro consumit**

<b>Aliments que limiten l'absorció de ferro</b>	<b>Aliments que faciliten l'absorció de ferro</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aliments integrals</li> <li>▶ Lactis (llet, iogurt, formatge...)</li> <li>▶ Xocolata i cacau</li> <li>▶ Vi</li> <li>▶ Te</li> <li>▶ Cafè</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aliments font de vitamina A: cols, tomàquets, pastanagues, pebrot, carbassa.</li> <li>▶ Aliments font de vitamina C: fruites cítriques (taronja, mandarina, llimona), maduixes, kiwi, pebrot vermell...</li> </ul>
<p>Eviteu consumir lactis com a postres en els àpats principals i garantiu-ne el consum entre àpats.</p> <p>Eviteu el consum de cafè, te, xocolata o cacau en els àpats principals, i mengeu-ne només entre àpats.</p> <p>En cas de consumir cereals integrals, deixeu-los en remull una horeta abans de cuinar, eliminant l'aigua del remull.</p>	<p>Intenteu que els àpats principals continguin, sigui com a entrant, al plat principal o a la guarnició, vegetals o fruites font de vitamina A o C: cols, tomàquets, pastanagues, pebrots, taronja, mandarina...</p> <p>Amaniu els llegums amb llimona.</p>

Vegeu les receptes següents, riques en ferro: musclos aromatitzats; escopinyes amb salsa verda; amanida tèbia de salmó amb poma; escabetx de verat amb taronja; tomàquets agredolços amb sardina; *involtini* de vedella; rostit de magre de porc amb fruita seca i fruita dessecada; conill amb pinya; soia a la marinera; puré ràpid de cigrons amb ou; farcells de col amb soia i conill, i *dahl* hindú.

En el cas que seguïu una alimentació vegetariana estricta o vegana, és imprescindible que us assessoreu amb un dietista nutricionista per assegurar la ingesta suficient de ferro.

### **3.8. RECOMANACIONS DIETETICOCULINÀRIES EN CAS DE PÈRDUA DE MASSA MUSCULAR**

La pèrdua de massa muscular es coneix científicament com a *sarcopènia* i forma part d'un fenomen fisiològic associat a l'envelliment que afecta la funcionalitat i la força. Atès que el càncer de pròstata té més incidència en persones grans, que poden estar ja afectades de sarcopènia, la disminució de la producció de testosterona l'empitjoraria, i augmentaria l'astènia i el cansament. Una alimentació equilibrada que assegurï una bona aportació d'energia i proteïnes, juntament amb la pràctica d'exercici regular, adaptada a les possibilitats de cada pacient, és essencial per prevenir o millorar la sarcopènia.

Per assegurar que el cos rep tant l'energia (per evitar la pèrdua de pes i la degradació proteica) com les proteïnes necessàries (per mantenir o augmentar la massa muscular), és important que seguïu una alimentació suficient i equilibrada, tal com s'exposa en el **punt 2** d'aquesta guia (Pàgina 9).

Vegeu la **taula 2**, “Aliments rics en proteïnes”, i les receptes riques en proteïnes: papillota de peix; hamburguesa de sardina; escabetx de verat amb taronja; sorell amb verdures i pasta integral; tomàquets agredolços amb sardina; amanida tèbia de salmó amb poma; conill amb pinya; pastís de gall dindi i verdures; broqueta de pollastre amb poma; broqueta de gall d'indi marinat; *involtini* de vedella; *rolls* de truita a la francesa, pastís de peix; musclos aromàtics; farcells de col amb soia i conill; soia a la marinera; escopinyes amb salsa verda; fricandó de tofu; puré ràpid de cigrons amb ou; hamburguesa de cigrons; croquetes vegetals, i roques d'ametlla amb gingebre.

En algunes ocasions, es recomana que enriqueixi els àpats per augmentar-ne el contingut en proteïnes. L'enriquiment nutricional proteic consisteix a augmentar l'aportació de proteïnes dels àpats sense augmentar el volum del plat o la preparació culinària, per la qual cosa calen aliments rics en proteïnes (clara d'ou, carn, peix, formatge, iogurt ric en proteïnes, llegums, fruita seca...). A la taula següent s'inclouen les principals fonts proteiques, que poden ajudar a enriquir les preparacions, i s'aporten idees per incorporar-les.

És molt important també la pràctica regular d'activitat física. L'entrenament aeròbic i de resistència pot millorar la força muscular, l'estat físic i la composició corporal i reduir la fatiga, i millorar altres efectes adversos (vegeu el punt 6, sobre activitat física i exercici). ■



**Taula 9. Ingredients i propostes per enriquir el valor proteic de les preparacions**

Clara d'ou	<p>Molt versàtil pel gust neutre que té. Es pot tenir cuita i es pot preparar de les maneres següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturada dins d'una sopa, brou, puré o crema.</li> <li>▶ Ratllada a sobre d'un plat de pasta, arròs, amanida, verdura...</li> <li>▶ Incorporada, molt picada, dins de qualsevol guisat de llegums, carn, peix.</li> </ul>
Formatges (frescos, curats, formatgets...)	<p>Molt versàtils i aptes per a moltes preparacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturats dins d'un puré o crema.</li> <li>▶ Ratllats damunt d'una sopa, puré, crema o plats de pasta, arròs, verdura...</li> <li>▶ Incorporats a dauets en una amanida, plat de verdures...</li> <li>▶ Desfets dins de salses per acompanyar pasta, carn...</li> </ul>
Llet en pols descremada	<p>Molt fàcil d'incorporar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Barrejada (dues cullerades soperes) dins d'un puré o una crema.</li> <li>▶ Incorporada (una cullerada sopera) dins d'un iogurt, un batut de fruites o una salsa amb base de nata.</li> </ul>
Fruita seca	<p>Sencera, picada o molta per incorporar en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Un puré o crema.</li> <li>▶ Un plat de pasta o verdures, per sobre.</li> <li>▶ Qualsevol guisat, preparació de carn o llegum.</li> <li>▶ Un iogurt.</li> <li>▶ Un batut de fruites.</li> <li>▶ A les postres (macedònies, flams, natilles...).</li> </ul>
Pit de pollastre, gall dindi	<p>Ben cuit i tallat a dauets, se'n pot afegir un parell de cullerades soperes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ En brous, sopes, purés, cremes, amanides, plats de pasta...</li> </ul>
Peix	<p>Cuit i esmicolat, se'n pot afegir un parell de cullerades soperes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ En brous, sopes, purés, cremes, amanides, plats de pasta...</li> </ul> <p>En llauna (tonyina o sardines amb oli d'oliva ben escorregut):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Per damunt d'amanides, plats de verdura cuita.</li> </ul>
Farina de llegums	<p>Incorporeu-ne una cullerada sopera en purés o cremes de verdures remenant quan sigui calent.</p>

## 4. Interacció aliment-medicament en el càncer de pròstata

---

Alguns components de suplementos nutricionals o d'algunes herbes o plantes medicinals podrien interaccionar amb alguns dels medicaments o altres tractaments utilitzats en el càncer de pròstata, com la quimioteràpia i la radioteràpia. Això pot causar una disminució de l'efectivitat del tractament o un augment de la toxicitat. En el cas que en prengueu algun, cal que consulteu el metge de referència.

Actualment no hi ha cap interacció descrita entre la majoria dels medicaments utilitzats per al tractament del càncer de pròstata i els aliments. L'única recomanació descrita és prendre l'abiraterona sempre fora dels àpats. Així mateix, durant el tractament de radioteràpia i en les quatre setmanes posteriors és important que no **afegiu cap complement dietètic** (suplements vitamínics o minerals que aportin nutrients per sobre de les dosis diàries recomanades) sense el coneixement de l'oncòleg radioteràpic de referència, atès el risc d'interacció amb la radioteràpia. L'ús d'antioxidants per evitar els radicals lliures com a prevenció primària o secundària té sentit prèviament al diagnòstic o una vegada ja s'ha fet la radioteràpia. Durant la radioteràpia, la radiació produirà radicals lliures, que serviran per destruir les cèl·lules malignes: així que ens n'aprofitarem. Un cop acabat aquest tractament, es pot valorar la suplementació, tant com a prevenció secundària (per evitar que el càncer torni) com per millorar els efectes secundaris dels tractaments; tot això, amb supervisió de l'equip mèdic. ■

## 5. Recomanacions dieteticoculinàries quan apareixen efectes secundaris relacionats amb altres tractaments (cirurgia, quimioteràpia, radioteràpia)

---

Els tractaments utilitzats en la lluita contra el càncer de pròstata, com la cirurgia, la quimioteràpia o la radioteràpia, poden provocar alguns efectes secundaris que comprometin l'alimentació. La majoria desapareixen després d'uns dies de tractament; però durant aquests dies cal assegurar que s'ingereixen els aliments necessaris per cobrir principalment les necessitats d'energia i proteïnes de l'organisme, les vitamines i els minerals, i fer una hidratació correcta.

Malgrat que cada cas és diferent i que la tolerància al tractament depèn de cada persona, de la dosi administrada, etc., els efectes secundaris més freqüents durant les diferents fases del tractament del càncer de pròstata són: la pèrdua de gana, les nàusees i vòmits i el malestar intestinal, en forma de diarrea o gasos. Tot i que la majoria de símptomes poden millorar amb els fàrmacs específics per a cadascun, de vegades fan difícil que es puguin seguir les recomanacions dietètiques esmentades anteriorment, de manera que a continuació es donen algunes pautes que poden ajudar a mantenir un estat nutricional òptim.

En cas que aquests símptomes impedeixin menjar durant més de dos o tres dies, cal que consulteu l'especialista o el personal d'infermeria de referència.

### 5.1. PÈRDUA DE GANA

La pèrdua de gana és un dels símptomes més habituals durant l'afectació del càncer. Pot aparèixer al principi per la mateixa malaltia; abans d'iniciar el tractament, com a efecte secundari d'aquest, i fins i tot de vegades pot continuar una vegada finalitzat. La manca de gana dificultarà mantenir una alimentació correcta, la qual cosa pot provocar un augment del risc de desnutrició.

## Recomanacions generals

- ▶ Procureu que el menjar no desprengui olors ni gustos forts.
- ▶ Intenteu mantenir-vos fora de la zona on es cuina, i demaneu ajuda per cuinar a familiars o amics.
- ▶ Dediqueu el temps que calgui a menjar, i feu-ho en un ambient tranquil, relaxat i preferiblement en companyia.
- ▶ Mengeu a poc a poc i mastegueu bé tots els aliments.
- ▶ Tingueu cura de la presentació dels plats, amb varietat de colors, textures i olors.
- ▶ Feu servir plats grossos. Aquesta pot ser una bona estratègia per tenir la sensació que hi ha menys quantitat de menjar, cosa que en facilitarà la ingesta.
- ▶ Camineu uns minuts abans dels àpats.
- ▶ Mantingueu una bona higiene bucal per evitar gustos no desitjats, que es poden relacionar posteriorment amb determinats menjars.

## Recomanacions dietètiques

- 1. Mengeu a les hores en què us vingui més de gust** i aprofiteu el moment del dia amb més gana per incloure els aliments més energètics i nutritius. Si cal, en lloc de fer els quatre o cinc àpats principals, podeu fer diversos àpats al dia en petits volums.
- 2. Fixeu-vos petites fites al llarg del dia.** Tot i que no tingueu gana, és convenient que penseu en la necessitat d'ingerir aliments. No és tan important la quantitat que mengeu en un sol àpat com la quantitat que aconsegiu acumular al llarg del dia. Per això cal que us plantegeu petits objectius que pugueu complir: menjar mig iogurt, una galeta o tres ametlles. El que cal és acumular petites quantitats d'aliments d'alta densitat nutricional al llarg del dia.
- 3. Assegureu àpats complets.** L'opció de plat únic és vàlida sempre que hi hagi presents **verdures** (crues o cuites), **farinacis** (tubercles, cereals —arròs, pasta, pa—, llegums), i **aliments proteics** (carn, peix i ous o altres aliments font de proteïnes, especificats en la **taula 2**, “Aliments rics en proteïnes”, de la pàgina 11). **Vegeu les receptes següents, de plats únics complets: espaguetis amb tomàquets al forn i ou; pastís de gall dindi i verdures; pastís de peix; arròs amb fricandó de tofu; risotto de verdures i bacallà; farcells de col amb soia i conill; plat complet en format tapes, i amanida de tres cereals amb salmó.**
- 4. Tingueu preparacions d'alta densitat nutricional**, que en molt poc volum incloguin una gran quantitat d'energia i nutrients i que siguin fàcils de tenir preparades i de menjar, com ara **croquetes** de pollastre o bacallà, que es poden tenir congelades i fregir o escalfar al moment (**vegeu les receptes: croquetes de patata i carn, i croquetes vegetals**); **crestes** de carn, tonyina, verdures, formatge, etc. (**vegeu la recepta: crestes variades**); patés nutritius per untar unes torrades o sandvitxos (**vegeu les receptes: minisandvitxos, i barquetes de formatge i codony**); **cremes i sopes energètiques**, que es poden conservar a la nevera i menjar-les directament fredes o calentes (**vegeu les receptes: sopa freda d'alvocat i blat de moro, i crema de carbassa, taronja i gingebre**), i finalment **preparacions dolces**, com a postres o per menjar entre hores, com ara flams, púdings



o iogurts tipus grec (vegeu les receptes: púding de pera; crema d'alvocat, plàtan i nous; púding de plàtan; copa de iogurt i menta; gelatina de préssec; gelat al moment, i *mug cake* de plàtan i nous).

**5. Tingueu sempre a la vista aliments fàcils de menjar** per

anar picant: raïm, plàtan, mandarines, cireres, maduixes, un bol de crispetes o una bossa de bastonets (blancs, integrals o amb llavors), galetes, fruita seca (nous, avellanes, ametlles i anacards...) o fruita dessecada (orellanes, prunes, panses i coco), entre d'altres. Si no us venen de gust perquè són massa secs, es poden combinar per facilitar-ne la ingesta (incorporeu la fruita seca a un iogurt o suqueu els bastonets en formatge cremós). Si els deixeu en el camp visual, pot ser que en consumiu amb més freqüència. Vegeu les receptes: roques d'ametlla amb gingebre; avellanes garapinyades, i crispetes condimentades.



**6. Mantingueu una bona hidratació.** És recomanable que beveu sempre fora dels àpats i prengueu líquids més nutritius, com ara suc de fruita o líquids de fruita i verdura. Cal recordar que és important que eviteu consumir begudes alcohòliques.

**7. Enriquiu els plats** o les preparacions que us vinguin de gust amb aliments d'elevat contingut energètic i/o proteic per augmentar-ne la densitat nutricional. Per exemple, si us ve de gust un iogurt, caldrà que aquest sigui com més nutritiu millor, per exemple afegiu-hi diferents ingredients com llet en pols, fruita seca molta, mel o melmelada, que n'augmentaran el valor nutritiu sense augmentar-ne el volum.

*Imatge 4. Aliments per picar entre hores.*

L'aliment o aliments que trieu per enriquir en energia i/o proteïns també estan determinats per diferents aspectes culinàris i caldrà que tingueu en compte, per exemple, si la preparació és dolça o salada, freda o calenta, el moment en què s'afegeixen a la preparació o si en modificaran la consistència final. A continuació, es detallen els aliments més idonis segons l'elaboració que vulgueu enriquir. Vegeu també la **taula 9, "Ingredients i propostes per enriquir el valor proteic de les preparacions"**.

**Taula 10. Com podeu enriquir en energia i proteïnes les diferents elaboracions?**

Sopes i brous	Afegiu-hi una o dues cullerades soperes d'oli d'oliva verge, formatge ratllat, ou dur picat, daus de gall dindi, pollastre o peix esmicolats.
Crems i purés	Afegiu-hi una o dues cullerades soperes d'oli d'oliva verge, formatge ratllat, ou dur picat, daus de pollastre o gall dindi cuits o peix esmicolats. Incorporeu-ho i barregeu-hi bé en calent una cullerada sopera de farina de cigrons (o altres llegums). Afegiu-hi un formatget o un rajolí de nata animal o vegetal i tritureu-ho. Afegiu-hi crostons de pa, pipes de carbassa, fruita seca...
Amanides	Afegiu-hi fruita (pinya, poma, alvocat...), fruita seca i llavors, fruita deshidratada (orellanes, panses...), llegums cuits, formatge, vinagretes amb mel o salses "amb iogurt, maionesa, daus de gall dindi, pollastre o peix esmicolats, ou picat o ratllat. Amaniu-ho amb abundant oli d'oliva verge.
Pastes i arrossos	Enriqueu els plats amb formatges, maionesa, tonyina, ous durs, fruita seca molta. Acompanyeu-ho amb salses amb carn picada, formatge, nata i oli d'oliva verge.
Verdures	Amaniu-les amb oli d'oliva verge abundant, vinagretes amb mel o salses beixamel o maionesa. Afegiu-hi fruita seca picada, ou dur, dauets de pollastre, tonyina, formatge.
Carn i peix	Acompanyeu-ho amb salses, arreboscu-ho amb farina de blat o llegums i ou.
Llet	Afegiu-hi una o dues cullerades de postres de llet en pols (sencera o desnatada) o concentrada, cereals en pols, fruita seca en pols, galetes esmicolades.
Iogurt	Afegiu-hi fruita fresca, fruita en almívar, fruita seca, fruita deshidratada, mel, sucre, llet condensada, cereals d'esmorzar, farinetes multicereals, civada triturada, melmelada, compotes o cacau en pols. Opteu per iogurts grecs o rics en proteïnes.

## 5.2. NÀUSEES I VÒMITS

Les nàusees i els vòmits, a banda de ser els efectes secundaris més freqüents de la quimioteràpia, solen ser els més temuts. Les nàusees provoquen una sensació desagradable a l'estómac, cosa que pot produir arcades, que alhora afavoreixen el vòmit. Els vòmits es generen per les contraccions fortes dels músculs de l'estó-

mac, que fan que el contingut pugi i surti per la boca. La freqüència d'aparició i intensitat depèn dels fàrmacs que es facin servir, de la dosi administrada, de l'esquema de tractament i de la susceptibilitat individual. Les nàusees i els vòmits poden aparèixer aviat (una o dues hores després de l'administració) o tard (24 hores després del cicle). Generalment desapareixen després d'un o dos dies i responen bé al tractament amb corticoides o fàrmacs antiemètics, però ha de ser l'especialista el qui indicarà quin tractament s'ajusta més a cada cas.

### Recomanacions generals

- ▶ Si hi ha malestar o nàusees, val més que no us obligueu a menjar. Es recomana que respireu profundament i lentament, i espereu que disminueixi el malestar abans d'ingerir qualsevol aliment.
- ▶ Feu servir peces de roba còmodes i eviteu peces de vestir ajustades.
- ▶ Durant l'àpat pot ser útil deixar la finestra oberta perquè entri aire fresc o engegar un ventilador, per reduir les olors i afavorir la sensació de frescor.
- ▶ Eviteu estirar-vos immediatament després dels àpats. El millor és estar assegut o recolzat, amb la secció superior del cos recta, fins a una hora després dels àpats.
- ▶ Si vomiteu, renteu-vos les dents i/o glopegeu després.
- ▶ Després de vomitar (aproximadament 30 minuts després) cal que feu petits glops de líquids (les begudes carbonatades o amb gas són una bona opció).

### Recomanacions dietètiques

- ▶ **Hidrateu-vos durant tot el dia**, i més durant els dies en què els vòmits són freqüents. En algunes ocasions les begudes gasoses poden disminuir la sensació de nàusees, com l'aigua amb gas, les begudes de cola o *ginger-ale*. Els gelats de gel i les gelatines també poden ser una bona opció per ajudar a hidratar-vos. És preferible que no beveu durant els àpats, ja que això afavoreix la sensació de sacietat o inflor. **Vegeu les receptes:** [infusió de gingebre](#); [gelatina de gingebre i menta](#); [liquat de pera, poma i pastanaga](#); [gelatina de préssec](#); [polo de kiwi i poma](#); [polo de cítrics](#); [granissat de meló](#), i [granissat de pera i menta](#).
- ▶ **Prioritzeu aliments amb baix contingut en greix i en sucre**, ja que són més fàcils de digerir.
- ▶ **Feu servir tècniques de cocció suaus** perquè els plats siguin més fàcils de digerir: preparats al vapor, bullits o a la planxa a baixa temperatura. Els aliments fregits, a banda que desprenen una olor més forta que pot ser molesta, també són més difícils de digerir i poden provocar més nàusees. **Vegeu les receptes:** [papillota de peix blanc](#); [verdures al microones amb vinagreta de fruita seca](#); [espàrrecs al vapor](#); [rolls de truita a la francesa](#); [nyoquis de patata amb salsa de pastanaga](#); [sopa de farigola](#), i [rotllets d'arròs i peix](#).
- ▶ **Eviteu aliments que desprenquin una olor que molesti molt**, com la col o la coliflor, i cuineu de manera que se'n generi poca, com la cocció a la papillota, al microones o prepareu aliments bullits o marinats. Cal que eviteu les coccions que generen més fums i olors, com els fregits, els saltats o els aliments a la planxa.

- ▶ Trieu **menjars freds o a temperatura ambient**, que es toleren més bé perquè desprenen menys olors que els calents: amanides de pasta, entrepans, sopes fredes, gelats casolans, etc. Eviteu condimentar en excés els plats i obvieu algunes salses, herbes aromàtiques o espècies picants, perquè poden afavorir les nàusees. **Vegeu les receptes: sopa de tomàquet; crestes variades; cremes de carbassa, taronja i gingebre; gelat al moment; minisandvitxos; amanida verda amb mongetes i amaniment d'olives negres; endívies farcides de quinoa i fruita seca, i tabule.**
- ▶ Potencieu **l'ús del gingebre i la menta**, ja que s'ha observat que en algunes persones poden tenir un efecte calmant de les nàusees. Podeu afegir gingebre o menta, sigui fresc o en pols, a les infusions, els glaçons, les gelatines, els gelats, les crispetes o damunt d'aliments com el pa, les amanides, la pasta o dins de plats ja cuinats. **Vegeu les receptes: crema de carbassa, taronja i gingebre; gelatina de gingebre i menta, i infusió de gingebre.**
- ▶ Potencieu el consum d'**aliments secs**, ja que normalment es toleren més bé: torrades, galetes salades, bastonets de pa, coquetes d'arròs i de blat de moro, fruita seca, xips de plàtan, coco sec, etc. **Vegeu les receptes: crispetes condimentades; avellanes garapinyades, i roques d'ametlla amb gingebre.**

Si teniu vòmits freqüents i abundants, cal que consulteu l'equip mèdic i seguiu aquestes recomanacions:

- ▶ Feu dieta absoluta (no mengeu res) durant les primeres hores i beveu únicament aigua fresca, a petits glops, cada 10-15 minuts.
- ▶ Després de 4-6 hores podeu augmentar progressivament els líquids que ingeriu (begudes de rehidratació o begudes isotòniques).
- ▶ Després de 24 hores sense vòmits, inicieu una dieta suau, de digestió fàcil: petites quantitats, aliments preferiblement cuits i amb tècniques de cocció com el vapor o el bullit.
- ▶ Els aliments secs també es podran començar a introduir, ja que es toleren més bé (pa, torrades, galetes salades, bastonets, etc.).

Si continueu amb vòmits i intolerància oral més de 24 hores, cal que aneu a urgències.

### 5.3. MALESTAR INTESTINAL

En el tractament del càncer de pròstata és freqüent que aparegui malestar intestinal, causat per episodis de diarrea, flatulències, distensió abdominal, etc.

A continuació s'ofereixen recomanacions generals per millorar aquest malestar. Atès que la tolerància a certs aliments varia entre els pacients, es recomana que eviteu només els que repetidament us provoquen malestar intestinal.

#### 5.3.1. DIARREA

La diarrea es defineix com un augment de la freqüència de les deposicions, acompanyat d'una disminució de la consistència. El dolor abdominal, juntament amb les flatulències i la inflor abdominal, es deu a un excés d'aire en el tracte intesti-

nal. En aquests casos és imprescindible assegurar una correcta hidratació, disminuir el consum de fibra alimentària, i identificar i eliminar els aliments que provoquen malestar.

Proposem unes recomanacions dietètiques per millorar aquest malestar, que poden anar associades a un tractament farmacològic si es considera indicat.

### Recomanacions dietètiques

- ▶ Mantingueu una hidratació correcta. Com que la diarrea pot causar deshidratació, es recomana que beveu molt líquid (aigua, infusions, brous suaus, begudes isotòniques), en forma de petits glops durant el dia.
- ▶ Preferentment beveu els líquids i mengeu els aliments a temperatura ambient. Els aliments molt calents o freds poden agreujar els símptomes, sobretot en cas de diarrea.
- ▶ Feu àpats freqüents al llarg del dia en petits volums (entre quatre o cinc petits àpats al dia).
- ▶ Aneu introduint aliments segons la tolerància: pa torrat tipus biscota, bastonets i cereals dextrinatats (cereals d'esmorzar en pols per a adults), carn (pollastre a la planxa), peix (a la papillota), ous (truita a la francesa), pasta, arròs i sèmols d'arròs, blat i tapioca, galetes tipus maria, etc. **Vegeu les receptes: papillota de peix blanc; broquetes de pollastre amb poma; pastís de peix; nyoquis de patata amb salsa de pastanaga; fideus d'arròs a la marinera; risotto de verdures i bacallà, i rotllets d'arròs i peix.**
- ▶ Feu servir coccions senzilles (bullit, planxa, vapor i forn), que són més fàcils de digerir.
- ▶ Limiteu els aliments rics en greix: mantega, margarina, llard de porc, maionesa, nata, crema de llet i productes de pastisseria, entre d'altres.
- ▶ Eviteu la llet o els productes que continguin lactosa. En funció de la tolerància, els podeu introduir a poc a poc.
- ▶ Eviteu el cafè, la xocolata, l'alcohol, el te fort, el suc de prunes i els condiments irritants, com el pebre, el curri i el bitxo.
- ▶ Eviteu els aliments rics en fibra, com els cereals i derivats integrals, fruites crues, verdures crues i verdures cuites de fulla verda (espinacs, bledes, col, coliflor, bròquil...), fruita seca i llegums.
- ▶ Eviteu els aliments rics en sucres simples o edulcorants: caramels o llatinades, nèctar de fruita, sucre simple o mel, xocolata, begudes ensucrades o edulcorades, xilitol, sorbitol...
- ▶ Mengeu la fruita sense pela, cuita, en compota, en suc, en almívar o en suc colats. Les més indicades són la poma ratllada, cuita o en compota; el plàtan madur; la pera madura, cuita o en compota; el préssec en almívar; el codony, i la llimona. **Vegeu les receptes: gelat al moment de plàtan, poma i pera; poma al microones amb canyella; púding de pera; gelatina de préssec, i plàtan al forn.**

En cas que augmenteu significativament les deposicions líquides, tingueu dolor abdominal intens o febre o vegeu sang a la femta, consulteu amb l'equip mèdic i aneu a urgències.

### 5.3.2. FLATULÈNCIA

Durant els tractaments, especialment en la radioteràpia, és habitual que aparegui sensació de distensió abdominal i flatulència. Els gasos són productes normals de la digestió, que poden augmentar amb el consum de certs aliments i amb l'aire que generem quan mengem. Per evitar-los, mentre durin aquests símptomes és important que seguïu les recomanacions de la taula següent.

**Taula 11. Recomanacions per evitar les flatulències**

- ▶ Mengeu a poc a poc, procurant mastegar sense agafar gaire aire.
- ▶ Mengeu incorporats al màxim.
- ▶ Practiqueu exercici físic de manera regular.
- ▶ Seguiu les recomanacions culinàries següents:
  - Feu servir les tècniques de cocció que siguin més lleugeres: vapor, bullit, planxa, forn o microones.
  - Eviteu les tècniques de cocció amb més greixos: fregits, arrebossats i guisats amb molts greixos.
  - Procureu evitar l'ús de condiments com el pebre, el pebre vermell o el bitxo.
  - Promoveu l'ús de carminatius en les elaboracions: menta, sàlvia, coriandre, sajolida, romaní, comí, cardamom, canyella, gingebre, camamilla, anís o fonoll.

#### **Eviteu...**

- ▶ Consumir aliments que poden generar gasos (vegeu la taula 12).
- ▶ Fer àpats gaire copiosos.
- ▶ Anar a dormir o estirar-vos immediatament després d'un àpat.
- ▶ Mastegar xiclet.
- ▶ Fumar.
- ▶ Beure líquids amb canyeta.
- ▶ Consumir aliments que poden generar restrenyiment.

**Taula 12. Aliments que poden generar gasos**

- ▶ Begudes amb gas, llevat que aquest s'hagi eliminat.
- ▶ Certs tipus de verdures: col, coliflor, col de Brussel·les, cogombre, pastanaga, carxofa i ceba.
- ▶ Els llegums: mongetes seques, faves, llenties, pèsols, soia i cigrons.
- ▶ Algunes fruites: prunes (fresques o deshidratades), panses, plàtans, pomes, pinya i albercocs. També l'excés de fruita en general.
- ▶ Lactis i derivats en abundància.
- ▶ Cereals complets o integrals i el seu segó.
- ▶ Edulcorants artificials i xiclets sense sucre.
- ▶ Aliments grassos en general: mantegues, embotits grassos, brioixeria i rebosteria, galetes, xocolates...

Si tot i seguir aquestes recomanacions continueu tenint gasos o flatulència de manera recurrent, caldrà que contacteu el metge especialista de referència. ■

## 6. Recomanacions d'exercici i activitat física

---

Fer activitat física i exercici contribueix a disminuir la pèrdua de massa muscular i mantenir la mineralització òssia, dos factors que es poden veure afectats per certs tractaments en el càncer de pròstata. A més, l'exercici ajuda que us sentiu més bé, la qual cosa disminueix l'ansietat i l'estrès, i ajuda a mantenir la funcionalitat per fer les activitats quotidianes. També és fonamental per evitar engreixar-se; aconseguir conciliar el son i que aquest sigui de qualitat, i combatre la fatiga (física, mental i emocional).

Així doncs, **mantenir-se actiu i fer exercici** ha de formar part del tractament, ja que millorarà la capacitat física i funcional de la persona en tractament. Tanmateix, cal que l'activitat o exercici s'adapti a les necessitats i possibilitats de cadascú.

Es considera **activitat física** qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigeixi despesa d'energia. Hi ha certes activitats físiques que poden formar part del dia a dia de la persona, com sortir a caminar una estona o ser tan autònom com sigui possible en les activitats de la vida diària (llevar-se, vestir-se, etc.). A continuació, es detallen algunes recomanacions generals:

- ▶ **Augmenteu les accions quotidianes que impliquin moviment.** És recomanable que us mantingueu actius tant com pugueu. Per exemple: desplaçeu-vos a peu, pugeu sempre les escales en lloc de fer servir l'ascensor, baixeu una parada abans al metro o l'autobús, sortiu a fer una volta després de dinar i/o sopar, aneu a comprar diàriament, aneu a treballar o a l'hospital caminant...
- ▶ **Tingueu en compte que l'objectiu diari marcat per l'Organització Mundial de la Salut és de 10.000 passes.** Us podeu marcar petites fites o rutes. A més, avui en dia hi ha un munt d'aplicacions gratuïtes per descarregar al telèfon.
- ▶ **Eviteu passar gran part del temps al sofà, al llit o asseguts**, per exemple, mirant la televisió, el mòbil o treballant a l'ordinador.

L'**exercici físic** és l'activitat física planificada, estructurada i repetitiva que té l'objectiu de millorar o mantenir un component o més de la forma física. L'anomenem *esport* quan l'activitat física es fa en un marc reglamentari i competitiu. Els beneficis són nombrosos (milloren la qualitat de vida de les persones), ja que:

- ▶ Augmenta la despesa calòrica i ajuda a reduir el greix corporal.
- ▶ Millora l'estat de forma físic.

- ▶ Disminueix el risc de tenir malalties cardiovasculars.
- ▶ Millora l'acció de la insulina sobre les cèl·lules.
- ▶ Augmenta l'autoestima i redueix els nivells d'ansietat.
- ▶ Millora els valors d'hemoglobina i pot incrementar el volum sanguini, augmentant la massa de glòbuls vermells, imprescindible en persones amb anèmia.
- ▶ Ajuda a prevenir l'osteoporosi.

### RECOMANACIONS D'EXERCICI

Durant el tractament, i sempre adaptant-se a cada moment i situació, es recomana una combinació d'**entrenament aeròbic (cardiovascular) i de força de tres a cinc vegades per setmana**, a una intensitat moderada, per a tots els pacients amb aquest tipus de càncer, tal com indica la taula següent.

Taula 13. Recomanació d'activitat aeròbica i anaeròbica	
Activitat aeròbica (30 min/dia)	Activitat de força (15-20 minuts de tres a cinc vegades per setmana)
Caminar durant mitja hora cada dia. Camineu de manera lleugera i sense pauses pel carrer, el camp, el parc...	Feu exercicis musculars de manera pausada, implicant les principals zones del cos (cames, pit, braços i esquena).
Si la condició ho permet, podeu combinar-ho amb altres activitats com ballar, bicicleta, <i>running</i> suau, activitats dirigides o natació*...	Vegeu la <b>taula 14</b> , d'activitats musculars.

\* En el cas que tingueu osteoporosi, la natació no està recomanada. És millor que trieu activitats d'impacte: caminar, córrer, ballar...

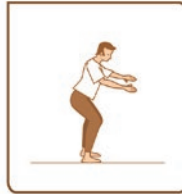


Taula 14. Taula d'exercicis musculars

**Pectoral.** Consisteix en dues sèries de deu repeticions, de manera pausada, amb els braços separats, com indica la figura, i mantenint l'abdomen fort. Abaixeu el pectoral fins a la vora de la taula i torneu a la posició inicial.



**Esquat.** Feu dues sèries de deu repeticions de flexions de cames de manera pausada, l'esquena recta, els glutis enrere i els peus separats, procurant que els genolls no sobrepassin la punta dels peus.



**Esquena i tríceps.** Feu dues sèries de deu repeticions, de manera pausada, amb els braços separats, com indica la figura, i mantenint l'abdomen fort. Abaixeu el pectoral fins a la vora de la taula i torneu a la posició inicial.



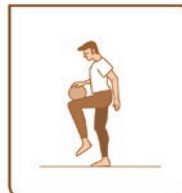
**Bíceps.** Agafeu la goma amb els braços i trepitgeu-la amb els peus. A continuació, feu sèries de deu repeticions de flexió d'avantbraços fins a les espatlles.



**Esquena.** Amb la goma, feu dues sèries de deu repeticions de flexions de braços. Comenceu amb els colzes enganxats al cos, estireu els braços al màxim i torneu amb els colzes al cos.



**Equilibri.** Amb un sol peu a terra, recolliu un objecte situat a prop.



Si el cansament o el malestar no permeten fer cap tipus d'activitat, intenteu com a mínim caminar o passejar 20-30 minuts al dia.

En cas que tingueu nàusees i/o vòmits, no es recomana que feu cap tipus d'activitat física o exercici després d'un àpat.

Si el pacient és al llit, es faran exercicis de mobilització activa articular i muscular fins on es pugui, i la resta es farà de manera passiva, amb l'ajuda d'un fisioterapeuta o cuidador entrenat.

Sempre que pugueu, es recomana que feu activitat física i exercici a l'aire lliure (amb protecció solar), ja que ajudarà a prevenir l'osteoporosi, gràcies al fet que el sol afavoreix la síntesi de la vitamina D. ■

## 7. Receptes

---

A continuació, s'inclouen un seguit de receptes, pensades especialment per ajudar a menjar de la manera més nutritiva possible quan apareguin els diferents efectes secundaris del tractament.

Les receptes no són totalment tancades, cada persona les pot modificar segons les preferències o necessitats. L'objectiu és donar idees perquè cadascú faci versions personalitzades o adaptades als productes de temporada, gustos, disponibilitat d'aliments a casa, combinacions de símptomes, etc.

Moltes de les receptes estan descrites per a una ració; així, si es vol cuinar només per a un mateix, cal seguir els ingredients i la preparació. Si es vol elaborar més racions o preparar-ne més quantitat per congelar o conservar per als dies següents, només caldrà multiplicar els ingredients pel nombre de racions que es vulguin fer de la recepta.

Per tenir en compte a l'hora de llegir les receptes:

- c/c: culleradeta de cafè
- c/p: culleradeta de postres
- c/s: cullerada sopera

Cada recepta s'identifica a través d'un codi de colors per poder veure d'una manera molt senzilla per a quins símptomes és apta o recomanada. Així doncs:

- pèrdua de la gana
- diarrea
- nàusees i vòmits
- flatulència
- augment de pes
- hipertensió (HTA)
- hiperlipèmia
- augment de la glucosa a la sang
- HTA + hiperlipèmia + glucosa a la sang elevada
- osteoporosi
- anèmia
- pèrdua de massa muscular

A més, com que cada persona és diferent i la intensitat i la gravetat dels efectes secundaris varien, hi haurà receptes no especificades per a un símptoma en concret que vindran de gust i seran tolerades i, en canvi, altres d'indicades per a un símptoma determinat no es toleraran bé.

## LLISTAT DE RECEPTES

	Pèrdua de la gana	Diarrea	Nàusees i vòmits	Flatulència	Augment de pes	Hipertensió	Hiperlipèemies	Glucosa elevada	HTA, hiperlipèmia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anèmia	Pèrdua massa muscular
<b>Infusions, begudes i gelatines</b>												
Infusió de gingebre	●	●	●	●		●				●	●	●
Liquat de pera, poma i pastanaga	●	●	●			●				●	●	●
Gelatina de gingebre i menta	●	●	●	●		●				●	●	●
Gelatina de préssec	●	●	●	●		●				●	●	●
Gelatina de xia, llimona i canyella					●	●	●	●	●	●	●	●
<b>Granissats, gelats i polos</b>												
Granissat de pera i menta	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
Granissat de meló	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
Polo de kiwi i poma	●		●			●	●	●	●	●	●	●
Polo de fruites cítriques	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
Gelat al moment de fruits vermells	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Gelat al moment de plàtan, poma i pera	●	●	●			●	●			●	●	●
<b>Snacks i entrants</b>												
Crispetes condimentades	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
Crestes variades	●		●			●	●	●	●	●	●	●
Minisandvitxos	●		●							●	●	●
Croquetes de patata i carn	●		●	●						●	●	●
Croquetes vegetals	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Barquetes de formatge i codony	●	●	●	●						●	●	●

## LLISTAT DE RECEPTES

	Pèrdua de la gana	Diarrea	Nàusees i vòmits	Flatulència	Augment de pes	Hipertensió	Hiperlipèemies	Glucosa elevada	HTA, hiperlipèmia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anèmia	Pèrdua massa muscular
<b>Sopes i cremes</b>												
Sopa de farigola		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
Sopa de tomàquet	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Crema de carbassa, taronja i gingebre	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Crema freda d'alvocat i blat de moro	●		●			●		●		●	●	●
<b>Verdures i amanides</b>												
Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Amanida de tres cereals amb salmó	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Endívies farcides de quinoa i fruita seca	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Espàrrecs al vapor	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Xampizzes	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Amanida de mongetes i amaniment d'olives negres			●		●		●	●		●	●	●
Amanida d'ordi i cacauets	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Amanida de crus amb vinagreta de llavors			●		●	●	●	●	●	●	●	●
Carxofes al microones			●		●	●	●	●	●	●	●	●

## LLISTAT DE RECEPTES

### Llegums i cereals

	Pèrdua de la gana	Diarrea	Nàusees i vòmits	Flatulència	Augment de pes	Hipertensió	Hiperlipèmia	Glucosa elevada	HTA, hiperlipèmia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anèmia	Pèrdua massa muscular
Risotto de verdures i bacallà	●	●	●	●		●	●			●	●	●
Rotllets d'arròs i peix	●	●	●	●		●	●			●	●	●
Arròs amb fricandó de tofu	●					●	●	●	●	●	●	●
Poke d'arròs integral amb verdures, bolets i sèsam	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Espaguetis amb tomàquets al forn i ou	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fideos d'arròs a la marinera	●	●		●		●	●			●	●	●
Nyoquis de patata amb salsa de pastanaga	●	●	●	●		●	●			●	●	●
Tabule	●		●			●	●	●	●	●	●	●
Plat complet en format tapes	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Dahl hindú	●					●	●	●	●	●	●	●
Puré ràpid de cigrons amb ou	●		●			●	●	●	●	●	●	●
Hamburguesa de cigrons	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Soia a la marinera	●					●	●	●	●	●	●	●
Farcells de col amb soia i conill	●				●	●	●	●	●	●	●	●

## LLISTAT DE RECEPTES

### Carn, peix i ous

	Pèrdua de la gana	Diarrea	Nàusees i vòmits	Flatulència	Augment de pes	Hipertensió	Hiperlipèemies	Glucosa elevada	HTA, hiperlipèmia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anèmia	Pèrdua massa muscular
Papillota de peix blanc	●	●	●	●		●						
Hamburguesa de sardines en conserva	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●
Escabetx de verat amb taronja	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
Sorell amb verdures i pasta integral	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Tomàquets agredolços amb sardines	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Pastís de peix	●	●	●	●		●		●		●	●	●
Amanida tèbia de salmó marinat amb poma	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Daus de rap adobat i fregit				●		●				●	●	●
Musclos aromàtics exprés	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●
Escopinyes amb salsa verda	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Conill amb pinya	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Pastís de gall d'indi i verdures	●					●		●		●	●	●
Broquetes de pollastre amb poma	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Broqueta de gall d'indi marinat	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rostit de magre de porc amb fruita seca, i fruita dessecada	●		●			●	●			●	●	●
Involtini de vedella	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Pollastre al curri amb poma	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rolls de truita a la francesa	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●

## LLISTAT DE RECEPTES

### Postres, esmorzars, per picar...

	Pèrdua de la gana	Diarrea	Nàusees i vòmits	Flatulència	Augment de pes	Hipertensió	Hiperlipèemies	Glucosa elevada	HTA, hiperlipèmia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anèmia	Pèrdua massa muscular
Porridge de civada	●		●			●	●			●	●	●
Copa de iogurt i menta	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Poma al microones amb canella	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mug cake de plàtan i nous	●		●			●	●	●	●	●	●	●
Pudin de pera	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Plàtan al forn	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
Crema d'alvocat, plàtan i nous	●		●			●	●			●	●	●
Roques d'ametlla amb gingebre	●		●			●				●	●	●
Avellanes garapinyades sense sucre	●		●			●	●	●	●	●	●	●



# Infusió de gingebre



## INGREDIENTS PER A QUATRE RACIONS

- ▶ 1 l d'aigua
- ▶ Un tros de tres dits de gruix de gingebre
- ▶ Pell d'una llimona i mitja
- ▶ 4 c/p de mel
- ▶ Suc ½ llimona

## ELABORACIÓ

1. Peleu i tal·leu el gingebre a rodanxes.
2. Feu bullir aigua en una olla.
3. Quan l'aigua comenci a bullir, apagueu el foc i afegiu-hi el gingebre i la pell de llimona.
4. Tapeu-ho i deixeu-ho infusionar durant 30-60 minuts.
5. Coleu la infusió i afegiu-hi la mel i el suc de llimona.
6. Barregeu-ho fins que es dissolgui la mel.

Podeu afegir un grapat de fulles de menta fresca a la infusió.



## Liquat de pera, poma i pastanaga



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 pera
- ▶ 1 poma
- ▶ 1 pastanaga
- ▶ Llimona



### ELABORACIÓ

1. Peleu i retireu les llavors de la poma i la pera i talleu-les a trossos.
2. Peleu i talleu la pastanaga.
3. Passeu-ne tots els trossos per la liquadora.
4. Remeneu-ho, amaniu-ho amb unes gotes de suc de llimona i serviu-ho.

# Gelatina de gingebre i menta



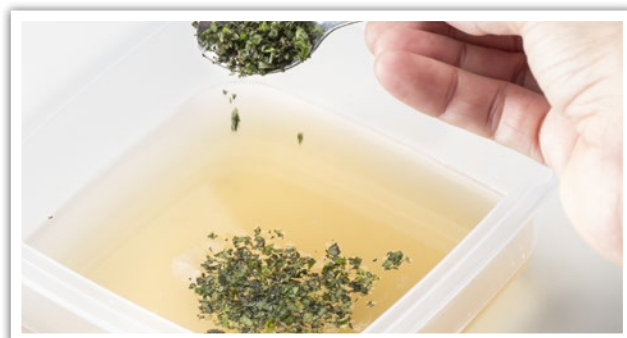
## INGREDIENTS PER A DIFERENTS PORCIIONS

- ▶ 250 ml d'infusió de gingebre (*vegeu la recepta infusió de gingebre*)
- ▶ Un grapat de menta fresca
- ▶ 1 c/c plena d'agar-agar\* en pols

## ELABORACIÓ

1. Piqueu les fulles de menta.
2. Poseu la infusió en un cassó, afegiu-hi l'agar-agar i feu arrencar el bull sense parar de remenar amb l'ajut d'un batedor.
3. Retireu-la del foc i deixeu que es temperi.
4. Poseu-la en un recipient ample, afegiu-hi la menta picada i remeneu-ho.
5. Deixeu-ho reposar a la nevera fins que qualli.
6. Un cop quallat, talleu-ho a trossos i serviu-ho.

\* L'agar-agar és un hidrat de carboni tipus fibra que prové de les algues i que s'utilitza com a gelificant. Es pot trobar en grans superfícies alimentàries, botigues especialitzades del món de la pastisseria i botigues de dietètica.



# Gelatina de xia, l·limona i canyella



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 c/s de xia (10-12 g)
- ▶ 50 ml d'aigua o beguda vegetal sense sucre (arròs, civada, soia).
- ▶ 1 c/p de suc de llimona
- ▶ Canyella en pols

## ELABORACIÓ

1. Barrejar una cullerada sopera de xia en un got petit amb aigua o beguda vegetal, una cullerada de postres de suc de llimona i canyella al gust.
2. Deixar reposar a la nevera tota una nit.
3. Menjar directament del got.



# Gelatina de préssec



## INGREDIENTS PER A DIFERENTS PORCIONS

- ▶ 1 llauna de conserva de préssec en almívar
- ▶ Agar-agar en pols

## ELABORACIÓ

1. Escorreu el préssec de la llauna i introduïu-lo dins un recipient alt.
2. Tritureu-lo fins que n'aconseguiu una crema.
3. Per cada 400 grams de puré de préssec, afegiu-hi 100 grams d'aigua. Remeneu-ho.
4. Poseu la meitat de la barreja de préssec i agua en un cassó. Afegiu-hi 3 grams d'agar-agar i, sense parar de remenar-ho amb unes varetes, espereu que arrenqui el bull.
5. Aparteu del foc i afegiu la meitat de la barreja restant. Remeneu.
6. Disposeu-ho a continuació en motlles individuals o glaçoneres.
7. Guardeu-ho a la nevera fins que qualli.
8. Traieu-ne del motlle la quantitat que vulgueu i serviu-ho.



# Granissat de pera i menta



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 pera madura
- ▶ 250 ml d'aigua mineral
- ▶ 1 bossa individual de te verd
- ▶ Un manat de fulles de menta fresca
- ▶ 1 llimona

## ELABORACIÓ

1. Desfulleu el manat de menta.
2. Poseu l'aigua en un cassó, afegiu la bossa de te, feu-hi arrencar el bull, i escaldeu-hi les fulles de menta durant uns segons. Escorreu-les i refredeu-les en un colador amb aigua freda.
3. Retireu la bossa de te.
4. Deixeu refredar l'aigua de la infusió.
5. Peleu i trossegeu la pera. Reserveu-ne un tros i tal·leu-lo a trossets.
6. Tritureu l'aigua de la infusió amb la pera, les fulles de menta escorregudes i un raig de suc de llimona.
7. Disposeu la barreja en un recipient ample, tapeu-lo i poseu-lo al congelador.
8. Traieu el recipient del congelador uns 5 minuts abans de consumir-ne el contingut per tal que perdi una mica el fred.
9. Trinxeu-ho amb una forquilla per tal que es faci un granissat.
10. Serviu-ho.



# Granissat de meló



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ ¼ de meló cantalup
- ▶ Menta

## ELABORACIÓ

1. Peleu i talleu grollerament el meló.
2. Poseu-lo en un recipient alt i tritureu-lo fins que esdevingui una sopa.
3. Disposeu-lo en un recipient ample i congeleu-lo.
4. Una vegada congelat traieu-lo del congelador, espereu que perdi una mica el fred i piqueu-lo amb una forquilla fins que n'obtingueu un granissat.
5. Serviu-lo amb unes fulles de menta per damunt.



Es pot aprofitar la forma del meló per buidar-ne la polpa, congelar-la i emplenar-lo una altra vegada amb el granissat.

## Polo de kiwi i poma



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 kiwi
- ▶ 1 poma
- ▶ Un grapat de fulles de menta

### ELABORACIÓ

1. Peleu el kiwi i tal·leu-lo a trossos.
2. Peleu la poma i tal·leu-la a trossos.
3. Piqueu la menta.
4. Tritureu les fruites amb una batedora. Barregu-hi la menta picada.
5. Congeleu petites quantitats del batut resultant en motlles prims i alts. Quan s'iniciï la congelació col·loqueu un pal de broqueta, en vertical, al centre del motlle.
6. Traieu-ho del congelador, desemmotlleu-ho i serviu-ho.

Hi podeu afegir edulcorant líquid si la fruita no és prou dolça.

Amb la mateixa recepta es pot fer un granissat en comptes d'un gelat de pal. [Vegeu la recepta granissat de pera i menta.](#)





## Polo de fruites cítriques



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 taronja
- ▶ 1 mandarina
- ▶ ½ llimona

### ELABORACIÓ

1. Feu el suc dels cítrics i passeu-lo per un colador fi.\*
2. Remeneu-lo i disposeu-lo en glaçoneres o un recipient similar. Poseu-ho al congelador.
3. Quan el suc comenci a agafar una mica de cos i es comenci a congelar, inseriu-hi un escuradents o pal de fusta per poder agafar-lo una vegada desemmotllat.



4. Manteniu-lo al congelador fins que estigui ben congelat.
5. Desemmotlleu-lo i serviu-lo.

\* Si no hi ha cap restricció de fibra, no cal que coleu el suc.

# Gelat al moment de fruits vermells



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

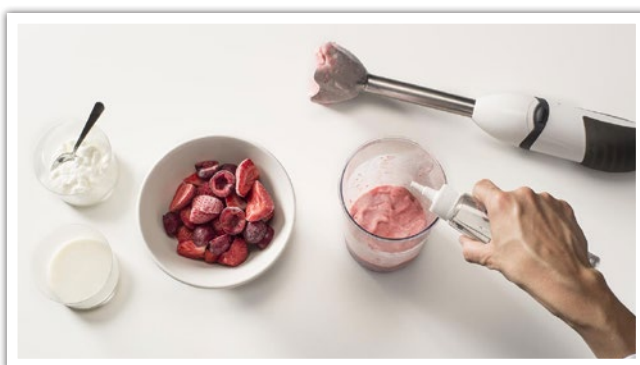
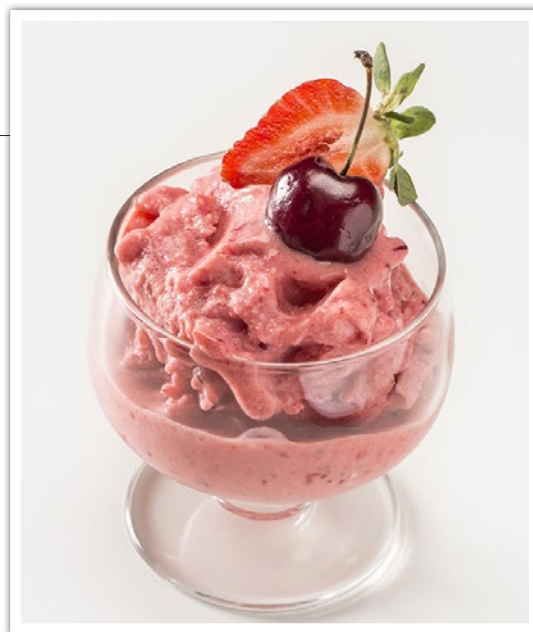
- ▶ 250 g de fruita del temps ben madura (maduixes, cireres, fruits vermells...)
- ▶ 1 iogurt natural\*
- ▶ 25 g de llet\*
- ▶ 1 c/s de llet en pols desnatada

\* En cas de hiperlipèmies escollir iogurt i llet desnatats.

\* En cas de pèrdua de la gana o pèrdua de massa muscular escollit iogurt tipus grec o ric en proteïnes.

## ELABORACIÓ

1. Talleu la fruita a trossos no gaire grans i traieu llavors i pinyols (així es podran triturar millor).
2. Disposeu-la, ben estesa, en un recipient ample al congelador.
3. Traieu la fruita del congelador uns minuts abans de fer-la servir i poseu-la en un recipient apte per triturar.
4. Poseu-hi el iogurt i la llet.
5. Tritureu-ho amb un túrmix a cops ràpids i curts. Si ho tritureu de manera continuada i sense parar, es podria escalfar la barreja i desfer-se. El resultat ha de ser el d'una crema gelada.
6. Poseu el gelat resultant en una copa i decoreu-la amb la fruita que més us agradi.



És important que consumiu el plat de seguida que l'acabeu de fer.

En el cas que no es pugui, cal posar-lo al congelador però un temps màxim d'una hora

## Gelat al moment de pera, poma i plàtan



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 250 g de poma, pera (crua o cuita segons tolerància) i plàtan madur combinats
- ▶ 1 iogurt (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 25 g de llet (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ Sucre (opcional)

### ELABORACIÓ

1. Peleu, talleu i traieu la pela i les llavors de la fruita.
2. Talleu-la a daus de dos centímetres de gruix aproximadament i disposeu-la, estesa, en un recipient ample al congelador.
3. Una vegada congelada, traieu la fruita del congelador i poseu-la en un recipient apte per triturar. Espereu-vos dos o tres minuts perquè no sigui tan freda i afegiu-hi el iogurt, la llet i una mica de sucre.
4. Tritureu-ho amb un túrmix a cops ràpids i curts. Si ho tritureu de manera continuada i sense parar, es podria escalfar la barreja i desfer-se. El resultat ha de ser el d'una crema gelada.
5. Poseu el gelat resultant en una copa, decoreu-la si ho preferiu i serviu-ho al moment.



És important que consumiu el plat de seguida. En cas que no es pugui, poseu-lo al congelador un màxim d'una hora.

# Crispetes condimentades



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 30 g blat de moro per fer crispetes
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

### Condiments:

- ▶ Ratlladura de gingebre i menta
- ▶ Ratlladura de gingebre i llimona
- ▶ Orega i pebre vermell dolç
- ▶ Canyella i ratlladura de taronja

## ELABORACIÓ

1. En un bol de grandària mitjana, apte per al microones, col·loqueu el blat de moro, l'oli d'oliva verge i una mica de sal.
2. Tapeu el bol amb un plat i introduïu-lo al microones a màxima potència durant quatre minuts aproximadament (dependrà de cada aparell).
3. Traieu-lo del microones i barregeu-ne el contingut amb en condiment escollit.



## Crestes variades



### INGREDIENTS PER A DOS RACIONS

- ▶ 6 pastes petites per fer crestes
- ▶ 1 ou
- ▶ Oli d'oliva verge extra

### ELABORACIÓ

#### Per a les crestes calentes de carn:

- ▶ 135 g de carn magra de vedella
- ▶ 60 g de pebrot vermell
- ▶ 60 g de ceba
- ▶ 50 g de carbassó
- ▶ 100 g de tomàquet fregit en conserva

Farcits per a les crestes calentes de carn:

1. Piqueu la carn de vedella a trossos petits. Saleu-la i sofregiu-la en una paella amb un raig d'oli fins que sigui cuita. Reserveu-la.
2. Peleu la ceba i piqueu-la. Talleu el pebrot a trossos petits.
3. Salteu el pebrot i la ceba a la mateixa paella en què heu sofregit la carn.
4. Talleu el carbassó a daus petits, afegiu-lo a la resta de verdures i coeu-ne el conjunt.
5. Incorporeu-hi la carn i afegiu-hi el tomàquet fregit. Remeneu-ho, deixeu-ho coure tot un minut més i reserveu-ho. Podeu fer servir les verdures que més us vinguin de gust (pèsols, bledes, porros, espinacs, etc.).

#### Per a les crestes fredes d'ou dur:

- ▶ 2 ous
- ▶ 12 olives verdes sense pinyol
- ▶ 1 tomàquet gros
- ▶ 4 bastonets de cranc
- ▶ 50 g de pebrot escalivat
- ▶ Julivert

Farcits per a les crestes fredes d'ou dur:

1. Poseu dos ous a bullir durant deu minuts aproximadament amb aigua i sal. Peleu-los i piqueu-los petits.
2. Piqueu les olives i el pebrot escalivat a daus petits.
3. Netegeu el tomàquet i talleu-lo a daus petits.
4. Talleu els bastonets de cranc a rodanxes.
5. Piqueu el julivert.
6. Per preparar el farciment, barregeu tots els ingredients i amaniu-los amb oli d'oliva verge.

1. Disposeu les pastes de cresta damunt d'un plat. Col·loqueu una cullerada del farcit que hagueu triat al centre de cadascuna. Agafeu aigua amb els dits i mulleu les puntes de la pasta, doblegueu-la per la meitat i segelleu la cresta fent plec a les vores amb els dits.
2. Bateu un ou i pinteu les crestes per tots dos costats.
3. Disposeu les crestes sobre un paper antiadherent i col·loqueu-ho sobre una safata de forn. Poseu-les al forn durant 10-12 minuts a 180 °C.
4. Deixeu-les refredar abans de consumir-les en cas que vulgueu el farciment fred.

# Minisandvitxos



## INGREDIENTS

### Sandvitx d'alvocat:

- ▶ Pa de motlle sense crosta\*
- ▶ Alvocat
- ▶ Pastanaga
- ▶ Formatge crema\*
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\* i pebre

## ELABORACIÓ

1. Peleu i ratlleu la pastanaga.
2. Peleu i talleu l'alvocat a làmines fines.
3. Untar el formatge per una cara de les dues llesques de pa de motlle i disposar sobre la pastanaga i l'alvocat.
4. Amanir amb sal, pebre i un rajolí d'oli. Acabar de muntar el sandvitx i servir.

### Sandvitx de pollastre:

- ▶ Pa de motlle integral\*
- ▶ Un tros de pit de pollastre
- ▶ Enciam
- ▶ Tomàquet
- ▶ Maionesa\*
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\* i pebre

1. Saltegeu al pollastre en una paella. Un cop fred, esmicoleu-lo amb un ganivet.
2. Barregeu amb una mica de maionesa, sal i pebre.
3. Talleu a la juliana molt fina l'enciam i a rodanxes el tomàquet.
4. Munteu el sandvitx amb el tomàquet i l'enciam. Amaniu amb sal, pebre i un rajolí d'oli.
5. Afegiu el pollastre, tanqueu i serviu.

### Sandvitx de salmó:

- ▶ Pa de motlle amb llavors\*
- ▶ Un tros de salmó fresc (80 g)
- ▶ Cogombre
- ▶ Tomàquet
- ▶ Formatge cremós\*
- ▶ Oli d'oliva verge

1. Peleu i talleu a rodanxes fines el cogombre i el tomàquet.
2. Coeu al salmó en una paella o al vapor.
3. Escampeu el formatge crema per una cara del pa de motlle, poseu damunt les rodanxes de cogombre i tomàquet i amaniu amb oli d'oliva.
4. Disposeu el salmó ben esmicolat.
5. Acabeu de muntar el sandvitx amb més crema de formatge a l'altra llesca de pa i serviu.

\* Restringir la sal en cas d'hipertensió, i escollir les versions baixes en sal o sense sal del pa, maionesa i formatge.

# Croquetes de patata i carn



## INGREDIENTS PER A UNES DEU UNITATS

- ▶ 500 g de patates
- ▶ 150 g de carn picada de porc
- ▶ 15 g de panses
- ▶ 50 g de ceba
- ▶ Per arrebossar: farina, ou batut, pa ratllat
- ▶ Mantega
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Pebre
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Peleu la ceba i piqueu-la. Sofregiu-la en una cassola amb un rajolí d'oli i una cullerada de mantega. Afegiu-hi les panses i remeneu-ho.
2. Afegiu-hi la carn de porc, remeneu-ho i sofregiu-ho tot. Salpebreu-ho.
3. Una vegada cuit, reserveu-ho.
4. Peleu les patates a trossos i bulliu-les en un cassó amb aigua abundant. Escorreu-les bé i aixafeu-les amb una forquilla. Barregueu-hi una cullerada de mantega, i afegiu-hi sal i pebre. Ha de quedar un puré ben sòlid. Deixeu-lo refredar.
5. Unteu-vos el palmell de la mà amb una gota d'oli, agafeu una bona cullerada de puré i disposeu-lo al damunt. Esteneu-lo lleugerament amb els dits. Afegiu-hi una cullerada de farciment al mig i tanqueu-ho donant-li forma de croqueta. Aneu-les reservant.
6. Passeu les croquetes per farina, ou batut i pa ratllat.
7. Fregiu-les en una paella amb oli abundant fins que s'enrosseixin. Escorreu-les sobre un paper absorbent i serviu-les.



# Croquetes vegetals



## INGREDIENTS PER A UNES DEU UNITATS

- ▶ 200 g de cigrons cuits
- ▶ 50 g de pastanaga pelada i trossejada
- ▶ 50 g de pèsols congelats
- ▶ 50 g de mongeta tendra trossejada
- ▶ 50 g de pebrot vermell trossejat
- ▶ Espècies i herbes al gust (curri, comí, julivert, coriandre...)
- ▶ Sal\* i pebre

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. En un cassó amb aigua bullent escaldejau les verdures uns minuts i escorreu-les bé.
2. Renteu i escorreu els cigrons. Tritureu-los juntament amb les verdures fins que n'obtingueu un puré molt sòlid.
3. Amaniu-ho amb sal i pebre.
4. Feu-ne petites porcions amb una cullera donant-hi forma d'hamburguesa, i disposeu-les damunt d'un paper de cuina.
5. Congeleu-ho.
6. Poseu-ho al forn, a 200 °C durant deu minuts, o fins que les vores s'hagin enrossit.

La recepta també es pot fer amb cigrons crus, hidratats des del dia abans.

Una cop feta la massa es pot congelar, y quan vinguin de gust, cuinar directament al forn (o fregir) sense descongelar.





# Barquetes de formatge i codonyat



## INGREDIENTS

- ▶ Pa de pagès blanc
- ▶ Formatge baix en greix
- ▶ Codonyat

## ELABORACIÓ

1. Torreu el pa.
2. Talleu-lo a quadrats.
3. Talleu el formatge a làmines.
4. Talleu el codonyat a daus.
5. Munteu les barquetes, amb el pa de base, un tros de rodanxa de formatge i el codonyat al damunt.



# Sopa de farigola



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 2 llesques de pa del dia anterior
- ▶ Unes branques de farigola
- ▶ 1 all
- ▶ 400 ml d'aigua o brou vegetal
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. En un cassó amb un raig d'oli, daureu l'all.
2. Afegiu-hi les llesques de pa i daureu-les pels dos costats.
3. Mulleu-les amb l'aigua i bulliu el conjunt durant un minut.
4. Afegiu-hi la farigola. Aparteu-ho del foc, tapeu-ho i deixeu-ho infusionar durant uns minuts més.
5. Remeneu-ho amb un batedor per tal que es lligui la sopa i poseu-ho al punt de sal.
6. Serviu la sopa calenta amb un raig d'oli d'oliva per damunt.

Per augmentar-ne el valor nutritiu podeu posar un ou a la sopa calenta abans de servir-la.

Si voleu obtenir una textura més homogènia i sense grumolls, podeu passar-ho per la batedora.



# Sopa de tomàquet



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 4 tomàquets mitjans
- ▶ ½ alvocat
- ▶ ½ ceba morada
- ▶ 4 tomàquets *cherry*
- ▶ 2 c / s d'oli d'oliva verge
- ▶ Vinagre de xerès
- ▶ Pebre
- ▶ Sal\*



\* Restringir en cas d'hipertensió, augmentar la quantitat de vinagre i pebre para contrarestar.

## ELABORACIÓ

1. Netegeu els tomàquets i tal·leu-los a trossos regulars. Disposeu-los dins d'un recipient.
2. Tritureu-los amb una batedora elèctrica fins que n'obtingueu una crema fina i homogènia.
3. Afegiu-hi un polsim de sal, pebre, una cullerada de vinagre i un rajolí d'oli d'oliva verge.
4. Torneu a triturar-ho i reserveu-ho en fred. Afegiu-hi l'aigua, si escau.
5. Peleu i tal·leu la ceba morada a la juliana.
6. Tal·leu l'alvocat a làmines i els tomàquets *cherry* per la meitat.
7. Serviu la sopa de tomàquet a la base d'un plat fondo o un bol, juntament amb els altres ingredients, disposats per damunt. Acabeu-ho amb un toc de sal i de pebre.

## Crema de carbassa, gingebre i taronja



### INGREDIENTS PARA DUES RACIONS

- ▶ 100 g de carbassa
- ▶ 100 g de pastanaga
- ▶ 1 taronja
- ▶ 35 g de porro
- ▶ 1 tros d'arrel de gingebre d'un dit de gruix
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge extra
- ▶ 1 l d'aigua o brou vegetal
- ▶ Pebre negre
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

### ELABORACIÓ

1. Peleu el gingebre i talleu-lo a làmines. Reserveu-ne una làmina per a la presentació.
2. Talleu el porro i sofregiu-lo a foc lent en una cassola, amb un raig d'oli, durant deu minuts.
3. Peleu la carbassa i la pastanaga i talleu-les a trossos.
4. Afegiu-la a la cassola juntament amb el gingebre. Cobriu-ho amb aigua i deixeu-ho coure lentament.
5. Una vegada les verdures estan cuites, retireu-ne el gingebre i afegiu-hi el suc de mitja taronja i tritureu-ho tot.
6. Afegiu-hi un rajolí d'oli, salpebreu-ho i torneu a tritular-ho fins que quedi una crema fina. Coleu-la i reserveu-la.
7. Emplateu la crema tèbia i decoreu-la amb els grills de la meitat restant de la taronja.
8. Amaniu-ho amb un rajolí d'oli d'oliva per damunt.



# Sopa freda d'alvocat i blat de moro



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 2 avocats al punt
- ▶ 80 g de blat de moro en conserva (sense sucre afegit)
- ▶ 50 g de nata líquida
- ▶ 50 g de formatge cremós
- ▶ 1 llimona
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal\* i pebre

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Tritureu el blat de moro amb l'aigua de la conserva. Reserveu el líquat de blat de moro.
2. Talleu els avocats per la meitat, traieu-ne el pinyol i amb una cullera extraieu-ne la polpa. Poseu-la en un recipient alt amb suc de llimona i tritureu-ho amb aigua mineral perquè en resulti una crema semilíquida. Salpebreu-ho i reserveu-ho.
3. Bateu la nata amb una vareta fins que quedi escumosa i afegiu-hi el líquat de blat de moro perquè formi una crema més densa que la d'alvocat. Poseu-ho al punt de sal.
4. Bateu el formatge cremós amb un rajolí d'oli d'oliva.
5. En una copa, poseu-hi una cullerada de formatge batut; al damunt, la crema d'alvocat ben freda i acabeu-ho amb la crema escumosa de blat de moro i un rajolí d'oli d'oliva

# Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 patata
- ▶ ½ carbassó
- ▶ Un grapat de mongeta verda
- ▶ Un grapat de pèsols
- ▶ 1 c/s de fruita seca torrada
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Peleu i tal·leu la patata a octaus.
2. Renteu i tal·leu el carbassó a rodelles d'un dit de gruix.
3. Renteu i tal·leu la mongeta tendra a trossos.
4. Disposeu les verdures repartides en un recipient apte per coure al microones, saleu-les i mulleu-les amb una cullerada d'aigua per damunt.
5. Tapeu-ho i poseu-ho a coure durant 5 minuts a màxima potència.
6. Traieu l'envàs i afegiu-hi els pèsols. Torneu a afegir una cullerada d'aigua al recipient i poseu-ho a coure durant 3 minuts més.
7. Trinxeu la fruita seca i barregeu-la amb una cullerada d'oli i un polsim de julivert picat.
8. Traieu l'envàs del microones, poseu-ho a punt de sal i salseu-ne el contingut amb l'amaniment.

Podeu utilitzar diferents verdures segons la temporada (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, etc.), procurant que estiguin tallades amb la mateixa mida.



# Amanida de tres cereals amb salmó



## INGREDIENTS PER UNA RACIÓ

- ▶ 2 c/s de blat tendre
- ▶ 3 c/s d'ordi
- ▶ 2 c/s de quinoa
- ▶ 80 g de salmó fresc
- ▶ 4 espàrrecs verds
- ▶ 3 tomàquets cirerols
- ▶ 70 g de pastanaga
- ▶ Mostassa\*
- ▶ Vinagre
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Bulliu els cereals amb abundant aigua salada. El blat tendre i l'ordi han de bullir durant uns 35 minuts i la quinoa, durant uns 20 minuts. Escorreu-los, deixeu-los refredar i reserveu-los.
2. Peleu i ratlleu la pastanaga.
3. Escalduu els espàrrecs durant cinc minuts amb aigua bullent. Escorreu-los i deixeu-los refredar. Talleu-los a rodanxes i reserveu-ne les puntes senceres.
4. Talleu els tomàquets per la meitat.
5. Talleu el salmó a trossos grossos. Daureu-lo en una paella amb un rajolí d'oli.
6. Feu una vinagreta amb la mostassa, el vinagre, la sal i l'oli.
7. Barregeu els cereals bullits amb la pastanaga, els espàrrecs i el tomàquet, i saleu-ho.
8. Emplateu-ho, disposeu el salmó cuit al damunt i amaniu el conjunt amb la vinagreta de mostassa.



## Endívies farcides de quinoa i fruita seca



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 c/s de quinoa
- ▶ 4 fulles d'endívia
- ▶ 50 g de xampinyons
- ▶ 10 g d'ametlles pelades
- ▶ 1 tomàquet
- ▶ 25 g de formatge fresc tipus Burgos\*
- ▶ 1 llimona
- ▶ Coriandre
- ▶ Oli d'oliva verge

En cas d'hiperlipèemies escollir la versió baixa en greix o 0% de matèria grassa.

### ELABORACIÓ

1. Bulliu la quinoa en aigua abundant amb sal durant 20 minuts aproximadament. Escorreu-la, deixeu-la refredar i reserveu-la.
2. Piqueu els xampinyons i salteu-los en una paella amb un fil d'oli. Deixeu-los refredar.
3. Talleu a daus petits el tomàquet i el formatge fresc.
4. Barregeu la quinoa amb el tomàquet i els xampinyons. Amaniu-ho amb una vinagreta a base d'oli d'oliva, suc de llimona, ametlla picada i coriandre picat.
5. Ompliu les fulles d'endívia amb la barreja i disposeu-hi el formatge per damunt.



# Espàrrecs al vapor



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 manat d'espàrrecs verds

### Per la salsa:

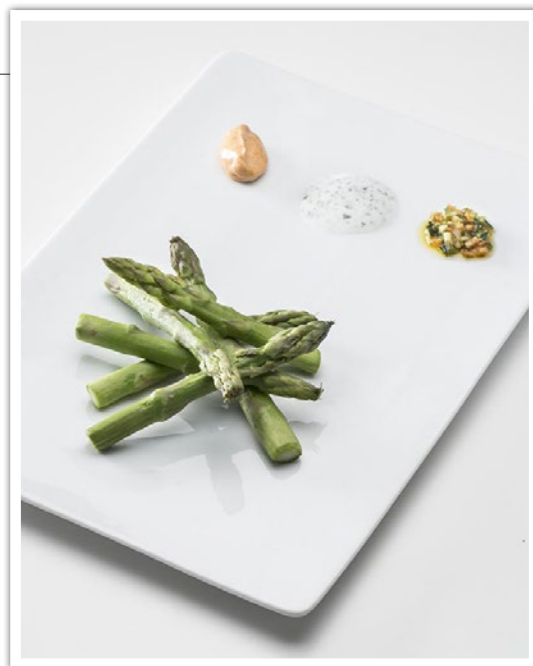
- ▶ 1 iogurt descremat
- ▶ Herbes fresques
- ▶ Llimona
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió.

## ELABORACIÓ

1. Netegeu i talleu els espàrrecs.
2. Poseu un dit d'aigua a bullir en una olla i poseu-hi a sobre un colador del mateix diàmetre que l'olla.
3. Afegiu-hi els espàrrecs, tapeu-los amb un plat i deixeu-los coure durant 4-5 minuts aproximadament fins que els espàrrecs siguin tendres. Reserveu-los.
4. Piqueu les herbes fresques i barregeu-les amb el iogurt desnatat, unes gotes d'oli d'oliva verge y unes gotes de suc de llimona o ratlladura de llimona.
5. Serviu els espàrrecs acompanyat de la salsa.

També es poden amanir amb un oli aromatitzat d'espècies o d'herbes.



# Xampizzes



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 10 xampinyons o xiitake grossos
- ▶ ½ pebrot verd
- ▶ ½ ceba vermella
- ▶ 80 g de formatge fresc 0% MG
- ▶ 4 tomàquets *cherry*
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Alfàbrega i orenga

## ELABORACIÓ

1. Preescalfeu el forn a 170 °C.
2. Netegeu totes les verdures.
3. Talleu els tomàquets *cherry* a trossets i el pebrot i la ceba vermella, a daus ben petits.
4. Talleu el formatge fresc.
5. Talleu el peu de cada bolet i col·loqueu cada capell de cap per amunt.
6. Afegiu-hi per damunt el pebrot, la ceba i els tomàquets *cherry* i coeu-ho durant deu minuts al forn.
7. Afegiu el formatge fresc damunt i gratineu un parell de minuts.
8. Prepareu l'amaniment triturant l'oli d'oliva verge amb l'alfàbrega i l'orenga picat.
9. Servir les *xampizzes* amb l'oli d'alfàbrega i orenga per sobre.



# Amanida verda amb mongetes seques i amaniment d'olivada



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 100 g de fulles verdes (enciam, canonges, ruca...)
- ▶ 80 g de mongetes seques cuites
- ▶ 2 tomàquets vermells
- ▶ ½ ceba tendra
- ▶ ½ carbassó
- ▶ 8 espàrrecs en conserva
- ▶ Unes fulles d'api
- ▶ Olivada\*
- ▶ Llimona
- ▶ Orenca
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Pebre

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Renteu les fulles verdes. Peleu la ceba i talleu-la a tires fines.
2. Renteu el carbassó i talleu-lo a làmines ben fines.
3. Ratlleu els tomàquets i amaniu-los amb pebre, oli i orenca.
4. Barregeu bé en un recipient petit el suc de llimona, l'oli d'oliva verge i una cullerada d'olivada amb un polsim de sal i pebre. Reserveu-ho.
5. Disposeu les fulles verdes intercalades amb les mongetes i el carbassó. Afegiu-hi per damunt els espàrrecs i les fulles d'api.
6. Disposeu la salsa de tomàquet per damunt i amaniu el conjunt amb la vinagreta reservada.

# Amanida de civada i cacauets



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 60 g de civada
- ▶ ¼ de col verda
- ▶ ¼ de bròquil
- ▶ 4 espàrrecs verds
- ▶ 1 pastanaga mitjana
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Pebre
- ▶ Vinagre (xerès, poma o balsàmic segons preferència)
- ▶ Comí en pols
- ▶ Un grapat de cacauets torrats sense sal
- ▶ Un grapat de panses



## ELABORACIÓ

1. Rentar l'ordi en aigua freda. Bullir segons les instruccions del paquet. Refredar sota l'aixeta, colar i reservar.
2. Netejar i tallar els espàrrecs en tres trossos, treure brots petits de bròquil i tallar la col a la juliana. Escaldu 4-5 minuts en aigua bullint. Refredar en aigua amb gel, colar i reservar.
3. Peleu la pastanaga i talleu-la a daus petits.
4. Barrejar l'ordi amb les verdures escaldades i la pastanaga crua.
5. Afegir les panses.
6. Amaniu amb una vinagreta d'oli oliva, un rajolí de vinagre, els cacauets picats, pebre i comí.
7. Servir.

# Amanida de crus amb vinagreta de llimona i llavors



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 150 g d'enciam barreja d'enciams de temporada
- ▶ ½ carbassó
- ▶ 4 espàrrecs verds
- ▶ 1 pastanaga
- ▶ 2 tomàquets
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 c/p de llavors al gust (pipes, sèsam, lli...)
- ▶ Oli d' oliva verge

## ELABORACIÓ

1. Netegeu i tal·leu a trossos les fulles d'enciam.
2. Netegeu i tal·leu el carbassó i els espàrrecs a làmines fines amb l'ajut d'un pelador o mandolina.
3. Peleu la pastanaga i feu el mateix que amb el carbassó.
4. Netegeu i tal·leu els tomàquets a vuitens.
5. Per fer la vinagreta, agafeu una part de les verdures anteriors i piqueu-les ben petites.
6. Barregeu-hi el suc de mitja llimona, les llavors i una cullerada d'oli d'oliva verge.
7. Disposeu les verdures en un plat i amaniu-les amb la vinagreta.

Podeu variar les verdures segons la preferència o la temporada.

Podeu afegir a la vinagreta fruita seca torrada o unes herbes fresques.

# Carxofes al microones



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 2 carxofes
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Vinagre balsàmic

## ELABORACIÓ

1. Peleu les fulles exteriors de la carxofa, repeleu i tal·leu la part de la tija i elimineu la part superior de totes les fulles.
2. Un cop neta, partiu cada carxofa per la meitat.
3. En un recipient apte per al microones, col·loqueu-hi les carxofes, una cullerada d'oli i una d'aigua per damunt.
4. Poseu-ho al microones durant 5-6 minuts a màxima potència.
5. Feu una vinagreta barrejant una part de vinagre per dues d'oli.
6. Serviu les carxofes calentes o tèbies amb la vinagreta.



# Rissotto de verdures i bacallà



## INGREDIENTS PER A UNA RAIÓ

- ▶ 50 g d'arròs
- ▶ ½ ceba
- ▶ 1 all
- ▶ ¼ de carbassó
- ▶ ½ pastanaga
- ▶ 60 g de bacallà dessalat
- ▶ 25 g de formatge ratllat baix en greix (amb o sense lactosa segons tolerància)
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ 100 ml de brou de verdures
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Sofregiu la ceba i l'all fins que la ceba agafi color.
2. Afegiu-hi la resta de verdures pelades i picades i sofregiu-les.
3. Incorporeu-hi l'arròs i remeneu-ho durant un minut.
4. Afegiu-hi una quarta part del brou de verdures que prèviament heu escalfat.
5. Incorporeu-hi la resta del brou a poc a poc.
6. Coeu l'arròs durant uns 15 minuts.
7. A mitja cocció, afegiu-hi el bacallà tallat a daus.
8. Passats 15 minuts, pareu el foc i afegiu-hi el formatge parmesà i una mica d'oli, i remeneu-ho fins que lligui.

## Puré ràpid de cigrons amb ou

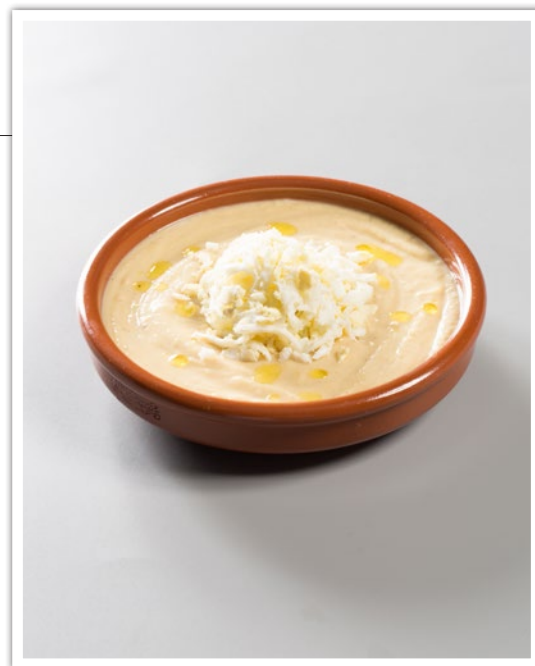


### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 75 g de cigrons cuits
- ▶ 60 ml d'aigua o brou vegetal
- ▶ 1 ou
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal
- ▶ Pebre

### ELABORACIÓ

1. Poseu un ou en un cassó amb aigua, feu-ho bullir i coeu l'ou suaument uns deu minuts. Deixeu-lo refredar i peleu-lo. Reserveu-lo.
2. Renteu els cigrons i poseu-los en un recipient per triturar.
3. Afegiu-hi l'aigua, l'oli, la sal i el pebre.
4. Tritureu-ho tot plegat.
5. Serviu-ho amb l'ou dur ratllat per sobre.





# Hamburguesa de cigrons



## INGREDIENTS PER A DUESRACIONS

### Per a l'hamburguesa:

- ▶ 200 g de cigrons cuits
- ▶ 20 g d'arròs integral
- ▶ 4 xampinyons
- ▶ 1 ceba
- ▶ 1 gra d'all
- ▶ Alfàbrega fresca
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Orenga
- ▶ Pebre
- ▶ Sal\*

\* Eviteu-la en cas d'hipertensió.

## ELABORACIÓ

1. Poseu a bullir l'arròs integral segons les instruccions del paquet i coeu-lo uns minuts mes perquè quedi una mica passat. Deixeu-lo refredar i reserveu-lo en un bol gros.
2. Netegeu els cigrons amb aigua abundant, escorreu-los i afegiu-los al bol.
3. Piqueu la ceba i l'all, i escalfeu-los fins que es comencin a enrossir en una paella amb un rajolinet d'oli. Piqueu els xampinyons, afegiu-los a la paella i ofegueu-ne el conjunt. Incorporeu-ho tot als cigrons i l'arròs.
4. Condimenteu-ho amb alfàbrega i orenga, i pasteu tot el conjunt fins que n'obtingueu una massa homogènia.
5. Doneu forma d'hamburgueses a la massa amb les mans.
6. Daureu les hamburgueses en una paella amb un rajolinet d'oli a foc mitjà, i serviu-les amb una torrada de pa integral o una amanida de temporada.

Opcionalment, se'n pot preparar força quantitat i després congelar-les.

Si es vol, també se li pot donar forma de mandonguilla i acompanyar-les amb una salsa de tomàquet.



# Soia a la marinera



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 100 g de soja en gra
- ▶ 100 g escopinyes o musclos
- ▶ 1 ceba
- ▶ 2 grans d'all
- ▶ Tomàquet fregit
- ▶ Safrà
- ▶ 1 nyora
- ▶ 1 l de brou de verdures o brou de peix
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Julivert picat
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Hidrateu la nyora amb aigua uns minuts.
2. Quan estigui hidratada separar la polpa amb l'ajuda d'una cullera. Reservar.
3. Pelar i picar la ceba i els alls.
4. Escalfar una cassola amb un raig d'oli i afegir la ceba picada amb els alls. Coure a foc baix.
5. Un cop cuita la ceba afegir el tomàquet fregit i coure 10 minuts més aproximadament, fins que estigui tot ben confitat.
6. Rentar la soja en gra i afegiu-la al sofregit juntament amb un pessic de safrà, la meitat de la polpa de nyora i el julivert picat.
7. Afegiu el brou, remenar i coure molt lentament, durant 40 minuts aproximadament.
8. Un cop la soja estigui tendra, afegir les escopinyes i deixar coure uns minuts més fins que s'obrin.
9. Servir amb una mica de julivert per sobre.

Opcional: acompanyar amb un allioli barrejat amb una punta de safrà.



# Farcells de col amb soia i conill



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 100g soia
- ▶ 250 g conill tallat a vuitens
- ▶ 1 l brou de verdures o aigua
- ▶ ½ pebrot vermell
- ▶ 2 c / s de sofregit de tomàquet i ceba
- ▶ 4 fulles de col verda
- ▶ 2 grans d'all
- ▶ 1 c / c de mel
- ▶ Vinagre balsàmic
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Farigola
- ▶ Julivert fresc
- ▶ Pebre negre molt
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Renteu la soia diverses vegades en aigua i poseu-la a coure en un cassó amb abundant aigua o brou bullint durant 40-50 minuts. Un cop tendra, escórrer i reservar.
2. Renteu i escaldeu les fulles de col en aigua bullint uns 5 minuts. Refredar, escórrer i tallar el tronc central de cada full mantenint-les el més senceres possibles, per poder embolicar.
3. Netegeu i piqueu l'all i el pebrot. Salpebreu el conill.
4. Ofegueu el conill en una cassola amb un raig d'oli d'oliva verge. Reservar.
5. En el mateix oli daureu l'all i el pebrot. Afegeu-hi el sofregit, el conill, la farigola i un raig de brou. Baixeu el foc, tapar i deixar coure suau fins que quedi ben tendre.
6. Un cop cuit i fora de foc, treure els trossos de conill, esperar que es temperin i esmicolar amb les mans assegurant que no quedin restes d'ossos. Disposar en un bol.
7. En el mateix bol, afegiu la soja ben escorreguda i una mica del sofregit de la cassola. Remenar i rectificar de sal i pebre.
8. A la cassola, retireu la farigola i afegir la mel i una mica de vinagre i arrencar el bull. Remoure fins que tingui una consistència ensucrada.
9. Afegiu una mica de salsa al bol del conill i la soia. Remenar perquè quedi una textura melosa. Reservar la resta de salsa a la mateixa cassola.
10. Esteneu les fulles de col en una superfície plana, posar una porció de farciment al mig, i embolicar formant un farcell.
11. Disposeu els farcells en la mateixa cassola amb la salsa reservada. Si és necessari es pot posar una mica més de brou.
12. Escalfeu i servir amb un rajolí d'oli d'oliva per sobre.



# Arròs amb fricandó de tofu



## INGREDIENTS

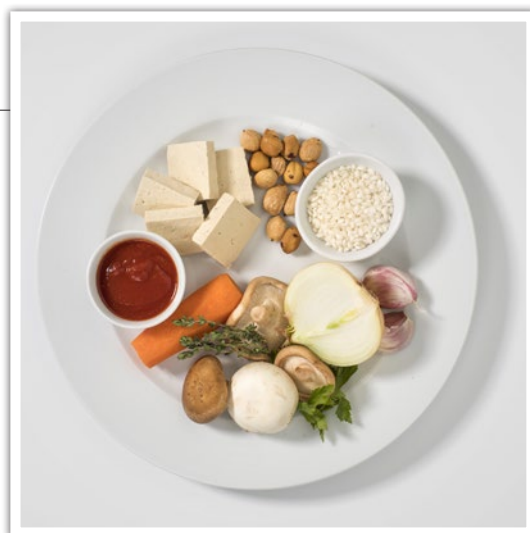
Seguir el mètode del plat per controlar quantitats

- ▶ Tofu
- ▶ Brou de verdures
- ▶ Tomàquet fregit
- ▶ Vi ranci
- ▶ Bolets
- ▶ Un grapat de fruita seca torrada
- ▶ Ceba
- ▶ Farigola
- ▶ Pastanaga
- ▶ Julivert
- ▶ All
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Arròs
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Bulliu l'arròs en un cassó amb aigua abundant. Una vegada cuit, deixeu-lo i reserveu-lo.
2. Peleu la ceba, la pastanaga i els alls, i piqueu-ho tot. Renteu els bolets, talleu-los i reserveu-los.
3. Sofregiu la ceba, la pastanaga i els alls en una cassola, amb un rajolí d'oli, durant quinze minuts. Afegiu-hi un polsim de sal, pebre i farigola.
4. Una vegada estigui ben sofregit, afegiu-hi els bolets, remeneu-ho bé i deixeu-ho uns minuts més. Afegiu-hi el vi ranci i deixeu-ho coure lentament.
5. Escorreu el tofu i talleu-lo a talls.
6. Disposeu-los en una cassola. Prepareu una picada amb la fruita seca i el julivert.
7. Dissoleu la picada amb una mica d'aigua o brou i afegiu-ho a la cassola.
8. Poseu-ho al punt de sal i pebre, i serviu-ho al costat de l'arròs blanc cuit.



## Poke d'arròs integral amb verdures, bolets i sèsam



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 120 g d'arròs integral
- ▶ 150 g de xampinyons o xiitake
- ▶ 2 raves
- ▶ ¼ de col llombarda
- ▶ 100 g d'espínacs
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sèsam torrat
- ▶ Cibulet
- ▶ 2 ous de guatlla
- ▶ Sal\*

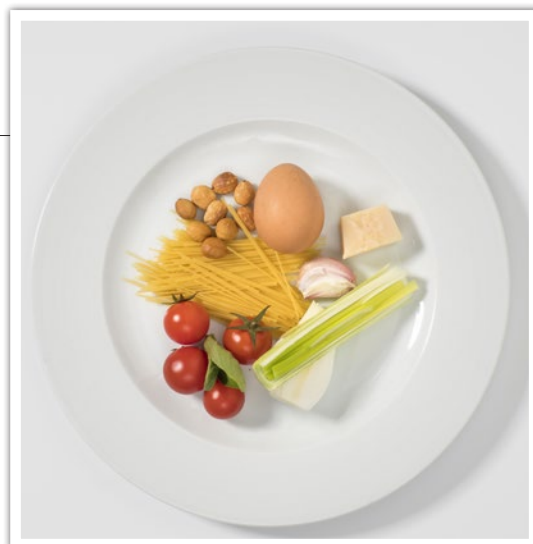
\* Evitar en cas d'hipertensió.

### ELABORACIÓ

1. Bulliu l'arròs integral seguint les instruccions del paquet, deixeu-lo refredar i reserveu-lo.
2. Netegeu els espínacs, els bolets i la col llombarda, escorreu-los i salteu-los, junts o separats, en una paella amb un rajolí d'oli d'oliva verge.
3. Netegeu els raves i talleu-los a rodanxes.
4. Disposeu l'arròs a la base d'un bol, i les verdures i els bolets al voltant, separats entre si.
5. Condimenteu el conjunt amb una mica de sal, sèsam torrat i el cibulet picat.



# Espaguetis amb tomàquets i ou



## INGREDIENTS

- ▶ Espaguetis
- ▶ Tomàquets cirerol
- ▶ Ou
- ▶ Formatge curat ratllat
- ▶ Fruita seca torrada
- ▶ All
- ▶ Ceba
- ▶ Orenca
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal\* i pebre

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Peleu l'all i la ceba, i tal·leu-los a làmines fines. Sofregiu-ho en una paella amb una mica d'oli durant deu minuts. Afegiu-hi els tomàquets sencers, barregeu-ho tot i deixeu-ho sofregir.
2. Trossegeu la fruita seca molt petita. Afegiu-la a la cassola i barregeu-ho tot.
3. Poseu l'ou en un cassó cobert d'aigua i feu-lo bullir uns deu minuts. Una vegada cuit, deixeu-lo refredar, peleu-lo i ratlleu-lo.
4. Coeu els espaguetis en un cassó amb aigua abundant el temps que indiqui el paquet. Escorreu-los i afegiu-los directament a la paella del sofregit. Barregeu-hi l'ou dur i remeneu-ho tot.
5. Amaniu-ho amb sal, pebre, orenca i formatge ratllat.
6. Afegiu-hi un rajolí d'aigua de la cocció i remeneu el conjunt fora del foc fins que el formatge es fongui i quedi ben lligat.

# Fideus d'arròs a la marinera



## INGREDIENTS

- ▶ 100 g de fideus d'arròs fi
- ▶ 4 llagostins
- ▶ 1 filet de peix blanc
- ▶ ½ ceba tendra
- ▶ 1 l de brou de peix
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal
- ▶ Pebre
- ▶ Julivert (opcional)
- ▶ Salsa de soja\*
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Daureu en una paella els llagostins amb un rajolí d'oli. Salpebreu-los i reserveu-los.
2. Talleu el peix a daus, saleu-lo i coeu-lo a la mateixa paella. Reserveu-lo.
3. Sofregiu la ceba a la mateixa paella. Reserveu-la.
4. Bulliu un minut els fideus en un cassó amb brou de peix o aigua. Escorreu-los, deixeu-los refredar i reserveu-los.
5. Piqueu el julivert.
6. Barregeu a la paella, amb una mica d'oli, els fideus, el sofregit de ceba, el peix a daus i els llagostins. Afegiu-hi salsa de soia al gust.
7. Remeneu-ho i coeu-ho un minut.
8. Serviu-ho.



# Nyoquis de patata amb salsa de pastanaga



## INGREDIENTS PER A TRES O QUATRE RACIONS

- ▶ 300 g de patata bullida
- ▶ 1 rovell d'ou
- ▶ 200 g de pastanaga bullida
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ 150 g de farina d'arròs
- ▶ Sal\* i pebre

\* Restringir en cas d'hipertensió



## Per a la salsa de pastanaga

- ▶ 4 pastanagues
- ▶ 2 c/p formatge tendre ratllat (amb o sense lactosa segons tolerància als làctics)
- ▶ 1 gra d'all
- ▶ 1 rodanxa de gingebre
- ▶ 2 c/s oli d'oliva verge
- ▶ 100 ml de brou vegetal o aigua

## ELABORACIÓ

1. Passeu la patata i la pastanaga bullides i escorregudes per un passapuré.
2. Afegiu-hi el rovell, la sal i el pebre.
3. Remeneu-ho fins que es formi una pasta. Aboqueu-hi la farina d'arròs a poc a poc i aneu remenant fins que es formi una pasta consistent.
4. Feu-ne boles petites i allargades.
5. Poseu en un cassó aigua abundant a bullir.
6. Afegiu-hi els nyoquis per tandes. A mesura que vagin pujant a la superfície, traieu-los-en i escorreu-los.
7. Per a la salsa de pastanaga:
  - Peleu i tal·leu la pastanaga a rodanxes i poseu-la a escalfar lentament amb una mica d'oli sense que es cremi.
  - Piqueu l'all i el gingebre i afegiu-los a la pastanaga. Escalfeu-ho cinc minuts i afegiu-hi el brou vegetal.
  - Retireu el gingebre de la mescla, afegir el formatge, tritureu-ho i passeu-ho per un colador perquè esdevingui una salsa ben fina.
  - Salpebreu-ho al gust
8. Serviu-ho amb la salsa a la base d'un plat i els nyoquis amb un fil d'oli d'oliva per damunt.
9. També es pot acompanyar d'altres salses segons la tolerància individual, com ara salsa carbonara, salsa de nata, salsa de tomàquet, salsa de formatge, salsa pesto...



# Rotllets d'arròs i peix



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 2 discs d'arròs
- ▶ 75 g de peix (sense espines): lluç, rap, bruixa, salmó, orada...
- ▶ 50 g d'arròs
- ▶ 1 c/c de mel
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\* i pebre
- ▶ Julivert

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Poseu l'arròs en un colador i renteu-lo amb aigua freda fins que hagi eliminat el midó i l'aigua surti transparent.
2. Bulliu-lo uns 15 minuts en un cassó amb aigua. Escorreu-lo i estireu-lo sobre una superfície plana perquè es refredi.
3. Hidrateu el disc d'arròs uns segons sobre un plat amb aigua fins que quedi flexible.
4. Agafeu-lo delicadament i escorreu-lo. Disposeu-lo damunt d'una taula.
5. Piqueu el julivert.
6. Coeu el peix al vapor o al microones. Esmicoleu-lo amb una cullera.
7. Barregeu l'arròs amb la mel, el salmó, un polsim de julivert i salpebreu-ho.
8. Col·loqueu la mescla damunt del disc.
9. Enrotlleu el disc com si fos un caneló.
10. Serviu-ho amb un rajolí d'oli per damunt.



## Dahl hindú



### INGREDIENTS

- ▶ 60 g de lleties vermelles (o pardines)
- ▶ ½ ceba
- ▶ ¼ tomàquet
- ▶ 1 all
- ▶ Un tros d'un dit de gingebre
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de comí
- ▶ 1 fulla de llorer
- ▶ 2 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

### ELABORACIÓ

1. Col·loqueu les lleties en un colador i netegeu-les amb aigua freda. Cal que l'aigua que surti del colador sigui transparent.
2. Peleu i piqueu l'all i la ceba.
3. Ratlleu el tomàquet i el gingebre.
4. En una paella amb l'oli, sofregiu-hi la ceba, l'all i el gingebre durant uns 15-20 minuts a foc suau.
5. Afegiu el tomàquet i una fulla de llorer a la paella. Remeneu-ho i deixeu-ho coure fins que el tomàquet s'hagi confitat.
6. Afegiu-hi la cúrcuma i el comí. Remeneu-ho i deixeu-ho coure durant uns segons. Apagueu el foc i reserveu-ho.
7. Bulliu les lleties amb 350-400 grams d'aigua durant 15-20 minuts. Quan siguin cuites, afegiu-hi el sofregit anterior.
8. Deixeu-ho coure uns minuts més fins que agafi espessor, i apagueu el foc.

Podeu bullir les lleties amb més aigua o menys, segons l'espessor que vulgueu.

També en podeu fer puré triturant-les al final.

Al final, podeu afegir-hi una mica de suc de llimona mentre ho remeneu.



# Tabule



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 60 g de cuscús precuit
- ▶ ½ tomàquet
- ▶ ½ ceba tendra
- ▶ 1 c/s de julivert
- ▶ 1 c/s de coriandre
- ▶ Suc de ½ llimona
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Netegeu el tomàquet i talleu-lo a daus petits.
2. Piqueu la ceba tendra.
3. Piqueu el julivert i el coriandre.
4. Col·loqueu el cuscús en un recipient ample.
5. Poseu a bullir un volum d'aigua igual que el de cuscús. Afegiu-hi sal.
6. Incorporeu l'aigua bullint al damunt del cuscús procurant que tot el cuscús quedi cobert d'aigua. Tapeu-lo i deixeu-lo reposar fins que estigui hidratat. Barregeu-lo amb una forquilla per separar els grans i reserveu-lo.
7. Amaniu el cuscús amb el suc de llimona, remeneu-lo i barregeu-lo amb el tomàquet, la ceba tendra i les herbes. Afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva verge per amanir el conjunt.

Hi podeu incorporar les espècies que més us agradin (curri, cúrcuma, comí, coriandre en pols, etc.).

# Plat complet en format tapes



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

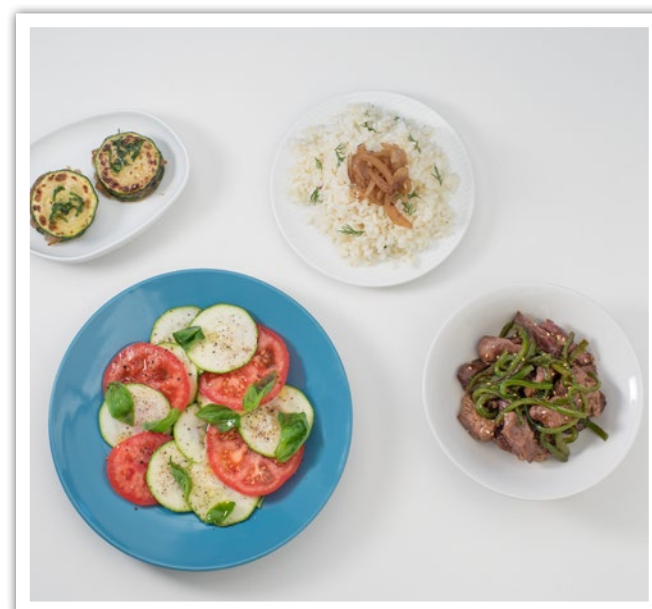
Seguir el mètode del plat per controlar quantitats

- ▶ Arròs
- ▶ Carbassó
- ▶ Tomàquet
- ▶ Ceba
- ▶ All
- ▶ Pebrot verd
- ▶ Filet de vedella
- ▶ Herbes aromàtiques (alfàbrega i fonoll)
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal\* i pebre

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Peleu la ceba i talleu-la a làmines fines. Sofregiu-la en un cassó amb un rajolinet d'oli, a foc mitjà.
2. Renteu l'arròs i coeu-lo en un cassó amb aigua abundant. Una vegada cuit, escorreu-lo i reserveu-lo.
3. Renteu el pebrot i talleu-lo a tires, i peleu l'all i piqueu-lo. Salteu-ho tot en una paella amb un fil d'oli durant uns minuts. Talleu la carn a tires, afegiu-la a la paella i salteu el conjunt a foc viu fins que s'hagi enrossit. Salpebreu-ho. Disposeu per damunt unes llavors de sèsam torrat i passeu-ne el contingut a un bol.
4. Talleu mig carbassó a làmines fines i reserveu-lo. Talleu-ne l'altra meitat a rodanxes de mig centímetre. Coeu-les en una paella amb un rajolí d'oli fins que quedin rosses pels dos costats.



5. Munteu un entrepà amb rodanxes de carbassó i la meitat de la ceba sofregida. Poseu-hi damunt una mica d'alfàbrega picada.
6. Renteu el tomàquet, talleu-lo a làmines i disposeu-lo ben estirat en un plat, i intercaleu-hi unes rodanxes fines de carbassó com si es tractés d'un *carpaccio*. Amaniu-ho amb sal, pebre, unes gotes d'oli i llimona. Podeu empolsinar-ho amb unes fulles d'alfàbrega.
7. Disposeu l'arròs en un bol amb la resta de la ceba sofregida i el fonoll picat.

# Papillota de peix blanc



## INGREDIENTS

- ▶ 150 g de filet de lluç
- ▶ 1 rodanxa de llimona
- ▶ Oli d'oliva verge

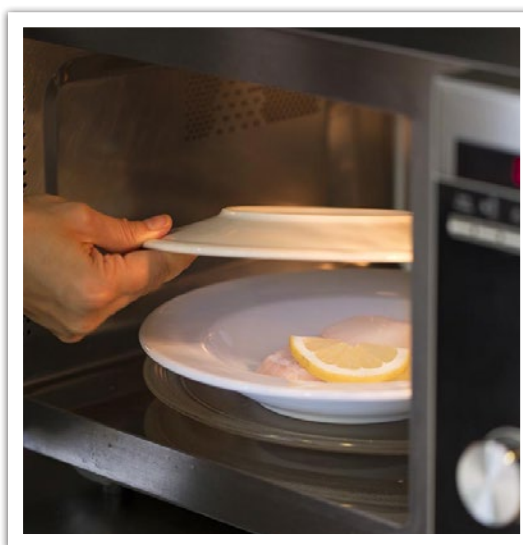
## ELABORACIÓ

### Per al peix:

1. Demaneu a la peixateria que us netegin el peix d'espines.
2. Col·loqueu a la base d'un plat apte per al microones una rodanxa de llimona perquè aportí aroma al peix.
3. Disposeu-hi al damunt el filet de lluç.
4. Afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-ho amb un plat del mateix diàmetre i introduïu-ho al microones a màxima potència durant un minut aproximadament.
5. Traieu-ho i deixeu-ho reposar durant un minut més sense destapar, perquè s'acabi de coure el peix i es refredi lleugerament. D'aquesta manera, quan s'obri l'envàs no sortirà tanta quantitat de vapor.
6. Disposeu el peix en un plat, i disposeu-hi per damunt un rajolí d'oli d'oliva verge o de llimona.



Es pot preparar amb una base de patata laminada. Només caldrà laminar la patata ben fina i coure-la entre els dos plats durant 3 minuts amb una cullerada d'aigua abans d'incorporar el peix i coure el conjunt, tal com s'explica anteriorment.



# Hamburguesa de sardines en conserva



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 llauna de sardines en oli d'oliva (120 g)
- ▶ 25 g ceba
- ▶ 1 ou
- ▶ 1 mica de farina (1 c/c)
- ▶ Julivert picat
- ▶ Comí
- ▶ Orenga
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Pebre

## ELABORACIÓ

1. Obriu la llauna de sardines i poseu a escórrer les sardines sobre un colador per eliminar tot l'oli.
2. Piqueu la ceba.
3. Bateu l'ou amb una forquilla.
4. Un cop les sardines ben escorregudes col·loqueu-les en un bol i esmicoleu-les amb una forquilla.
5. Afegiu la ceba picada, la meitat de l'ou batut, una mica de farina, el julivert, comí i orenga i una punta de pebre. Barregeu fins a obtenir una farsa compacta.
6. Posar la farsa en un cèrcol o similar sobre un paper de forn i donar forma d'hamburguesa.
7. Daurar en una paella amb unes gotes d'oli d'oliva per les dues cares.
8. Emplateu i serviu amb una amanida al gust.



# Escabetx de verat amb taronja



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

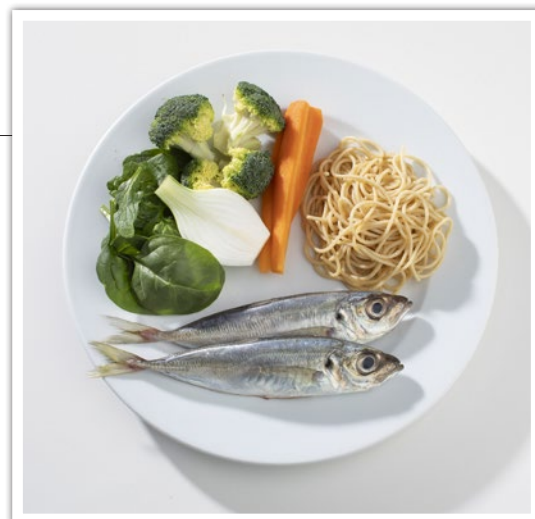
- ▶ 125 g de filets nets de verat (sardina, sorell, seitó...)
- ▶ 1 pastanaga petita
- ▶ 1 ceba tendra
- ▶ 3 grans d'all
- ▶ 6 c/s de vinagre de vi blanc o de poma
- ▶ 1 branca de romaní
- ▶ 1 branca de farigola
- ▶ 1 fulla de llorer
- ▶ 4-6 grans de pebre negre
- ▶ 1 taronja
- ▶ 1 llimona
- ▶ Aigua
- ▶ Oli d'oliva verge extra

## ELABORACIÓ

1. Peleu i talleu la ceba i la pastanaga a la juliana fina. Peleu i lamineu els alls.
2. Poseu tot en una safata o bol apte per microones juntament amb la pell de mitja taronja i de mitja llimona.
3. Afegiu els aromàtics (romaní, farigola i llorer) amb 4 cullerades d'oli d'oliva, el suc de la taronja i pebre. Tapar i coure a màxima potència durant 2 minuts.
4. Traieu l'envàs de microones i afegiu el vinagre i 2 cullerades d'aigua. Remeneu i torneu a coure 1 minut més. Posar a punt de pebre i reservar.
5. Talleu els filets de peix a porcions i submergiu-lo en l'escabetx anterior. Coure tot el conjunt durant 1 minut a màxima potència.
6. Traieu l'envàs i deixeu reposar sense destapar fins que estigui tebi.
7. Deixeu-lo reposar un dia a la nevera perquè el peix s'impregni de tots els sabors de l'escabetx.



# Sorell amb verdures i pasta integral



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

Seguir mètode del plat per controlar quantitats

- ▶ Sorell (o verat, orada, llobarro ...)
- ▶ Bròquil
- ▶ Ceba tendra
- ▶ Pastanaga
- ▶ Espinacs
- ▶ Espaguetis integrals
- ▶ Vinagre de xerès
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Herbes o espècies al gust (alfàbrega, pebre vermell, menta, comí...)
- ▶ Sal\* i pebre

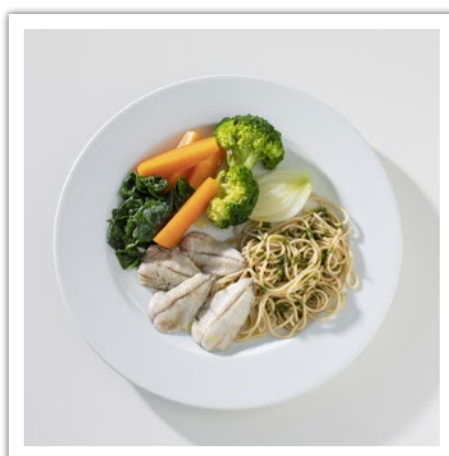
\* Evitar en cas d' hipertensió.

## ELABORACIÓ

1. Coure els espaguetis integrals segons instruccions del paquet.

### Opció 1: Plat combinat: Sorell amb verdures al vapor i espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega.

- ▶ Rentar i tallar les verdures a trossos grans.
- ▶ Filetegeu el sorell.
- ▶ Coeu a el vapor els filets de sorell i les verdures.
- ▶ Un cop cuits, serviu-los juntament amb els espaguetis escorreguts, mantenint les proporcions del plat.
- ▶ Amaniu amb oli d'alfàbrega, triturant alfàbrega fresca amb oli d'oliva verge.

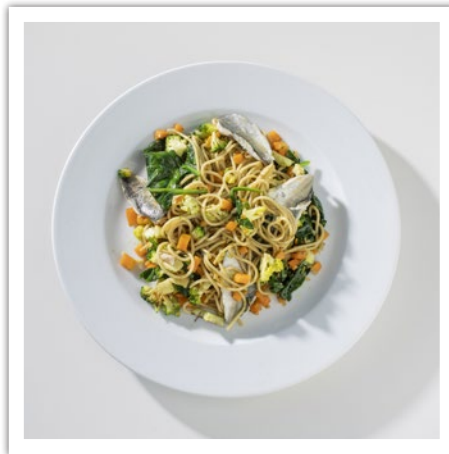




---

### **Opció 2: Plat complet: Espaguetis saltats amb verdures i peix**

- ▶ Renteu i tal·leu les verdures a trossos petits.
- ▶ Filetegeu el sorell.
- ▶ Coeu al vapor els filets de sorell i les verdures.
- ▶ Un cop cuits, salteu les verdures i els espaguetis en una paella amb una mica d'all picat.
- ▶ Afegiu el sorell al final de la cocció.
- ▶ Amaniu amb espècies o herbes al gust



---

### **Opció 3: Dos plats: Puré de verdures i sorell a la planxa amb espaguetis a l'allada i pebre vermell**

#### **Per al puré de verdures:**

- ▶ Renteu i tal·leu les verdures.
- ▶ Ofegueu-les en una cassola amb una mica d'oli.
- ▶ Afegiu una mica d'aigua o brou vegetal i coeu durant 15-20 minuts
- ▶ Salpebreu al gust.
- ▶ Tritureu i reserveu.

#### **Per als espaguetis:**

- ▶ Un cop escorreguts, salteu en una paella amb una mica d'oli d'oliva, all picat i pebre vermell.

#### **Per al sorell:**

- ▶ Coure a la planxa amb unes gotes d'oli pels dos costats.



Servir el sorell acompanyat dels espaguetis i el puré en un bol, amb un rajolí d'oli d'oliva verge per sobre.

# Tomàquets agredolços amb sardines



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 150 g de tomàquets (3-4 unitats petites)
- ▶ 50 g de carbassó (½ unitat petita)
- ▶ 2-3 sardines a filets (o sorell, verat, seitó...)
- ▶ 1 cullerada de pols d'ametlles
- ▶ 1 c/s de vinagre
- ▶ 1 c/p de sucre
- ▶ Formatge crema baix en greix
- ▶ Ratlladura de llimona i de taronja
- ▶ Pebre

## ELABORACIÓ

1. Talleu els tomàquets a rodanxes gruixudes i el carbassó a daus.
2. Afegiu la pols d'ametlles a la base d'un plat fons apte per a microones.
3. Col·loqueu a sobre el carbassó i les rodanxes de tomàquet.
4. Afegiu el vinagre, el sucre i la ratlladura de taronja.
5. Poseu-ho a coure al microones, tapat amb un plat del mateix diàmetre, durant 2 minuts i 30 segons (800 W).
6. Poseu pebre als filets de sardina i col·loqueu-los a sobre dels tomàquets i torneu a coure tot el conjunt durant 2 minuts més (800 W).
7. Deixeu reposar 1 minut sense destapar.
8. Barregeu una cullerada de postres del formatge crema amb la ratlladura de llimona.
9. Destapeu, afegiu la cullerada de formatge crema amb llimona i serviu.



# Amanida tèbia de salmó i poma



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 2 lloms de salmó (200g)
- ▶ ¼ de ceba
- ▶ ¼ de pastanaga
- ▶ ¼ de pebrot vermell
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 taronja
- ▶ 1 poma
- ▶ Orenga
- ▶ Pebre
- ▶ Vinagre de xerès
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Fulles de ruca
- ▶ Ou dur (opcional)

## ELABORACIÓ

1. Peleu, netegeu i piqueu la pastanaga, el pebrot i la ceba.
2. En un bol afegiu totes les verdures picades juntament amb una cullerada sopera de vinagre i una d'oli d'oliva verge. Reservar.
3. Coure els lloms de salmó a la planxa molt suaument.
4. Temperar-los un parell de minuts, esmicolar-los i condimentar amb la ratlladura de llimona, de taronja, l'orenga i el pebre.
5. Talleu la poma a daus petits i ratlleu la clara d'ou dur.
6. Poseu el salmó en un plat, amaniu amb la vinagreta de picada de verdures, els daus de poma, les fulles de ruca i la clara d'ou ratllada.



# Daus de peix adobat i fregit



## INGREDIENTS

- ▶ 120 g de rap
- ▶ ½ llimona
- ▶ 1 all
- ▶ Farina
- ▶ Pa ratllat
- ▶ Ou
- ▶ Orenga
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge

## ELABORACIÓ

1. Demaneu a la peixateria que us netegin el rap i que us el tallin a daus d'uns 3 cm de costat.
2. Piqueu el julivert.
3. Barregeu el suc de ½ llimona amb l'orenga, el julivert picat, l'all sencer aixafat i la sal.
4. Poseu en un recipient ample el rap, afegiu-hi la barreja anterior, remeneu-ho i deixeu-ho marinar durant 30 minuts a la nevera.
5. Arrebosseu el peix primer amb farina, a continuació amb ou i finalment amb pa ratllat. Fregiu-lo en una paella amb oli d'oliva abundant. És important que l'oli estigui ben calent per disminuir l'absorció d'aquest.
6. Escorreu-lo sobre paper absorbent i serviu-lo.



# Conill amb pinya



## INGREDIENTS

- ▶ 1 quart de conill tallat a trossos (o pollastre o gall d'indi)
- ▶ 1 ceba
- ▶ 1 tomàquet madur
- ▶ ¼ pinya
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ 1 branca de canyella
- ▶ 1 branca de farigola
- ▶ Julivert



## ELABORACIÓ

1. Daureu el conill en una paella amb un raig d'oli. Reserveu-la.
2. Peleu la pinya i tritureu-ne la meitat. Coleu-la.
3. Talleu a trossos grossos l'altra meitat i daureu-la a la paella on heu fregit el conill. Reserveu-la.
4. Peleu i talleu la ceba a juliana. Ratlleu el tomàquet.
5. A la mateixa paella, daureu la ceba a foc lent. Un cop cuita, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho sofregir a poc a poc.
6. Afegiu-hi la canyella i la farigola. Remeneu-ho.
7. Afegiu-hi el conill, els trossos de pinya i mulleu-ho amb el suc de pinya triturat. Remeneu-ho tot plegat i poseu-hi una mica d'aigua perquè ajudi a coure el pollastre i el resultat sigui un guisat sucós.
8. Poseu-ho al punt de sal i serviu-ho amb el julivert picat per damunt.

El guisat ha de quedar sucós perquè ajudi a salivar.

Si no teniu temps de fer el sofregit, ho podeu fer sense tomàquet, només amb la ceba, el suc de pinya i l'aigua.

# Pastís de gall dindi i verdures



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 80 g de pit de gall dindi (o pollastre)
- ▶ 125 ml de llet o beguda de civada
- ▶ 25 g de ceba
- ▶ 1 ou
- ▶ Pebre
- ▶ Nou moscada
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

### Opció 1 (pastís verd):

- ▶ 50 g de pebrot verd
- ▶ 50 g d'espínacs
- ▶ 25 g de carbassó

### Opció 2 (pastís vermell):

- ▶ 50 g de pebrot vermell
- ▶ 50 g de tomàquet
- ▶ 25 g de pastanaga

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Talleu el pit de gall dindi a tires. Saleu-lo i daureu-lo en una paella amb un fil d'oli. Reserveu-lo.
2. Renteu les verdures, trossegeu-les i peleu la ceba.
3. A la mateixa paella, poseu un raig d'oli i sofregiu-hi la ceba durant uns minuts.
4. Afegiu-hi la resta de verdures, salpebreu-ho i deixeu-ho coure tot plegat fins que estigui ben cuit. Reserveu-ho.
5. Barregeu en un bol ample l'ou, la beguda de civada, les verdures sofregides i el gall dindi. Poseu-hi un polsim de sal, pebre i nou moscada.
6. Tritureu-ho tot plegat fins a fer-ne una crema.
7. Poseu la barreja en motlles individuals aptes per al forn a dins d'un bany maria.
8. Poseu-ho al forn a 140 °C durant 40-45 minuts fins que el pastís hagi quallat.
9. Deixeu-lo refredar, desemmotlleu-lo i serviu-lo fred o a temperatura ambient.
10. Acompanyeu-lo d'un iogurt batut amb herbes trinxades, sal i pebre.



\*\* Es pot utilitzar llet (desnatada, semi o sencera) segons restriccions o recomanació mèdica, o fins i tot en casos de pèrdua de gana una barreja de llet i nata.

# Broqueta de pollastre amb poma



## INGREDIENTS

- ▶ 100 g de pit de pollastre
- ▶ 1 poma Golden
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge

## ELABORACIÓ

1. Barregeu en un bol l'oli d'oliva, la cúrcuma, el curri i una mica de sal.
2. Afegiu-hi el pollastre tallat a daus i remeneu-ho fins que en quedi tot impregnat.
3. Peleu la poma i talleu-la a daus d'una mida similar al pollastre.
4. Col·loqueu en una broqueta dos daus de pollastre intercalats amb dos daus de poma.
5. Repetiu l'operació amb les altres broquetes.
6. Daureu les broquetes en una paella a foc mitjà per tal que no es cremin, amb una mica d'oli d'oliva verge, per tots els costats.
7. Quan tinguin color, afegiu-hi dues cullerades soperes d'aigua i tapeu la paella perquè s'acabin de coure a foc lent durant 4-5 minuts aproximadament.
8. Deixeu-les reposar i serviu-les.



També ho podeu fer sense espècies, eliminant el punt 1 i 2 de l'elaboració o afegint-n'hi d'altres segons us agradi.

# Broquetes de gall d'indi marinat



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 250 g de gall d'indi.
- ▶ 1 gra d'all
- ▶ 20 g de gíngebre fresc
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Curri
- ▶ Pebre vermell dolç
- ▶ Orenca
- ▶ Pebre
- ▶ 1 ceba tendra
- ▶ Julivert

## ELABORACIÓ

1. Talleu el gall d'indi a daus grossos.
2. Disposeu-ne els trossos en un bol i condimenteu-ho amb el pebre, orenca, curri, l'all picat, el gíngebre picat i un rajolí d'oli d'oliva verge. Barregeu-ho tot i deixeu-ho reposar unes hores a la nevera.
3. Punxeu en els bastons de broqueta els diferents trossos de gall d'indi marinat.
4. Coeu-ho en una paella a foc mitjà, daurant-ho per tots els costats, i serviu-ho juntament amb una amanida de ceba tendra i julivert.





## Rostit de porc amb fruita seca i dessecada



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 120 g de magre de porc
- ▶ 1 ceba petita
- ▶ 2 tomàquets petits
- ▶ 3 orellanes d'albercoc
- ▶ 10 g d'ametlles
- ▶ 10 g de panses
- ▶ 12 g de prunes
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge

### ELABORACIÓ

1. Talleu el magre de porc a daus petits.
2. Daureu-lo en una paella amb oli fins que la carn sigui rossa. Retireu-lo i reserveu-lo.
3. A la mateixa paella afegiu-hi la ceba picada i deixeu-la sofregir.
4. Un cop la ceba és cuïta, poseu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-ho confitar lentament.
5. Talleu les orellanes, les prunes i les ametlles a trossos.
6. Un cop el sofregit és cuit afegiu-hi la carn, mulleu-ho amb aigua (o brou) fins a cobrir-ho del tot i deixeu-ho estofar lentament.
7. A mitja cocció incorporeu-hi la fruita seca i les fruites dessecades.
8. El guisat ha de quedar sucós, però no líquid.



## Involtini de vedella



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 200 g de vedella magra (filet, filet, bistec...)
- ▶ ½ pebrot vermell
- ▶ 1 ceba tendra
- ▶ ½ mango a punt
- ▶ 1 c/s de maionesa light\*
- ▶ Herbes fresques (menta, alfàbrega, estragó, cibulet...)
- ▶ 1 llimona
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Pebre
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

### ELABORACIÓ

1. Demaneu a la carnisseria talls molt fins del tall de vedella seleccionat.
2. Tallar en bastons el pebrot, la ceba i el mango.
3. Saltegeu en una paella el pebrot i la ceba un minut amb una mica d'oli.
4. Esteneu els talls de carn i posar una pila de bastons de pebrot, ceba i mango. Emboliqueu com si d'un caneló es tractés. Utilitzeu un escuradents per fixar els rotllets i no es desmuntin al coure'ls.
5. Daureu-los en una paella a foc mitjà per tots els costats.
6. Per a la salsa, piqueu les herbes fresques i barregeu amb una cullerada sopera de maionesa light i unes gotes de suc de llimona.
7. Disposeu els involtini al plat, amanits amb unes gotes de llimona i oli d'oliva i serviu-los amb la maionesa d'herbes.



## Rolls de truita



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 2 ous (1 ou sencer + una clara)
- ▶ 50 g de gall dindi cuit
- ▶ 2 cullerades de formatge cremós tipus Philadelphia® o mató.
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió

### ELABORACIÓ

1. Bateu els ous, afegiu-hi sal i coeu-los en una paella amb oli molt calent, de manera que cobreixin tota la superfície com si fos una crep.
2. Aparteu la truita del foc, unteu-la amb una mica de formatge i poseu-hi damunt el gall dindi.
3. Enrotlleu la truita.
4. Acabeu de daurar-la a foc suau uns segons.
5. Talleu-la a porcions i serviu-la.

# Pastís de peix



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 200 g de peix blanc net
- ▶ 1 pastanaga
- ▶ 1 ceba
- ▶ 1 ou
- ▶ Julivert fresc
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal\* i pebre

\* Restringir en cas d'hipertensió

## ELABORACIÓ

1. Peleu i piqueu la ceba i la pastanaga a trossos petits.
2. Ofegueu-les en una paella amb un rajolí d'oli. Reserveu-les.
3. A la mateixa paella, afegiu-hi un rajolí d'oli i coeu el peix fins que agafi color. Reserveu-lo.
4. Disposeu en un recipient alt la verdura i el peix, i tritureu-ho un minut. Afegiu-hi l'ou, la sal i un rajolí d'oli. Tritureu el conjunt fins que es formi una crema.
5. Piqueu el julivert i afegiu-lo a la mescla.
6. Disposeu la mescla en motlles individuals aptes per anar al forn.
7. Coeu-ho al bany maria a 150 °C durant 25 minuts aproximadament.
8. Deixeu-ho reposar uns deu minuts, desmoltleu-ho i serviu-ho, fred o tebi

Es pot acompanyar amb una mica de maionesa amb herbes fresques, una salsa romesco o una mica de tomàquet fregit.



## Musclos aromàtics exprés



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 500 g de musclos de roca
- ▶ 50 ml de aigua
- ▶ Pebre negre
- ▶ Un tros d'arrel de gingebre
- ▶ 1 llimona
- ▶ Julivert picat
- ▶ 2 fulles de llorer



### ELABORACIÓ

1. Renteu els musclos i netegeu-los.
2. Disposeu-los en un recipient o plat gros apte per coure al microones. Afegiu-hi l'aigua, el pebre, el gingebre ratllat i el llorer.
3. Coeu-ho tapat durant quatre o cinc minuts a màxima potència (800 W).
4. Traieu-ho amb cura del microones i deixeu-ho reposar uns segons.
5. Obriu el recipient i empolsineu-ne el contingut amb la pela de llimona ratllada i el julivert.
6. Barregeu-ho tot amb una cullera i serviu-ho.

## Escopinyes amb salsa verda



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 150-180 g d'escopinyes fresques
- ▶ 50 g de pèsols congelats
- ▶ 50 g de bròquil
- ▶ 1 gra d'all
- ▶ 1c/c de farina
- ▶ Julivert picat
- ▶ 60 ml brou de peix
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Pebre
- ▶ Sal\*

\* Restringir en cas d'hipertensió.

### ELABORACIÓ

1. Netegeu el bròquil i traieu-n'he els brots.
2. Piqueu el gra d'all i sofregiu-lo en una paella amb una cullerada d'oli.
3. Un cop sofregit, abaixeu el foc, afegiu la farina i remeneu uns minuts.
4. Afegiu el brou, el bròquil i els pèsols i coure 5-6 minuts més.
5. Incorporeu les escopinyes, tapeu i coeu el conjunt uns minuts més fins que s'obrin.
6. Afegiu el julivert picat. Rectifiqueu de sal i pebre a gust.
7. Servir.

# Pollastre al curri amb poma



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ ½ pit de pollastre
- ▶ ½ iogurt (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 1 all
- ▶ 1 ceba grossa
- ▶ 1 tros d'arrel de gingebre d'un dit de gruix
- ▶ 4 c/s de beguda vegetal de coco
- ▶ 1 poma
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 llimona
- ▶ 100 g d'arròs basmati
- ▶ Oli d'oliva verge



## ELABORACIÓ

1. Talleu el pit de pollastre a tires.
2. Ratlleu l'all pelat i la ceba.
3. Sofregiu bé l'all i la ceba amb un rajolí d'oli a foc lent fins que estiguin ben confitats.
4. Afegiu-hi el gingebre tallat a làmines.
5. Aboqueu al sofregit el iogurt, la beguda de coco i el curri. Remeneu-ho i coeu-ho un minut.
6. Afegiu-hi el pollastre i un rajolí d'aigua. Tapeu-ho i deixeu-ho coure suaument fins que quedi tendre.
7. Peleu la poma, retireu-ne les llavors i talleu-la a daus. Afegiu-la a la cassola i acabeu-ho de coure uns minuts més fins que estigui tot integrat. Ha de quedar un guisat amb suc.
8. Retireu les làmines de gingebre, poseu-ho al punt de sal i amaniu-ho amb un rajolí de suc de llimona.
9. Bulliu l'arròs en un cassó amb aigua segons les instruccions del fabricant. Escorreu-lo i reserveu-lo.
10. Serviu el guisat calent acompanyat de l'arròs.

## Copa de iogurt i menta



### INGREDIENTS

- ▶ 1 iogurt natural\*
- ▶ 1 compota de poma comercial
- ▶ 1 c/p de mel o sucre morè (opcional)
- ▶ Un grapat de fulles de menta

### ELABORACIÓ

1. Piqueu les fulles de menta molt fines.
2. Bateu el iogurt amb la mel i afegiu-hi la menta.
3. Serviu-ho molt fred, combinant capes de compota amb capes de iogurt.

\* En cas de pèrdua de la gana o pèrdua de massa muscular utilitzeu iogurt tipus grec o ric en proteïnes per augmentar el valor energètic i/o proteic de la preparació.

\* En cas d'hiperlipèemies escollir iogurt desnatat.

\* En cas de diarrea escollir iogurt sense lactosa.





# Poma al microones amb canyella

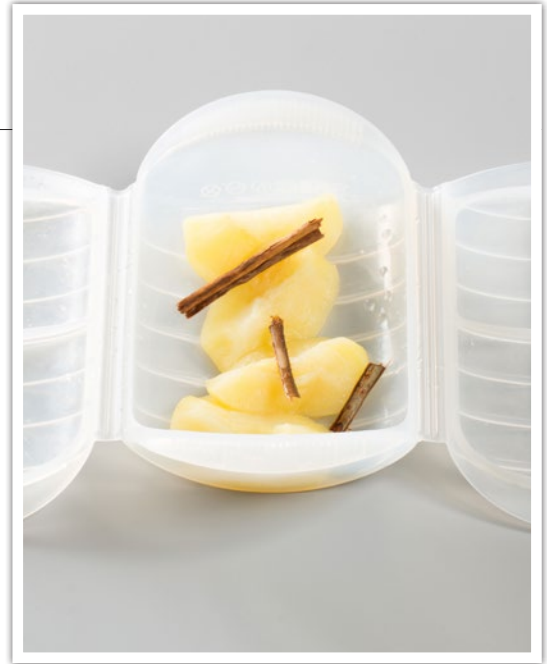


## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 poma Golden d'uns 200 g
- ▶ Canyella en pols
- ▶ 50 ml d'aigua

## ELABORACIÓ

1. Peleu la poma, traieu-ne el cor i talleu-la a quarts.
2. Poseu-la en un recipient apte per coure al microones.
3. Poseu-hi una mica de canyella per sobre i afegiu-hi un raig d'aigua.
4. Coeu-la un mínim de 6-7 minuts a màxima potència.
5. Assegureu-vos que ha quedat ben cuita perquè es pugui aixafar amb una forquilla o menjar-se amb una cullera com si fos un flam.
6. També podeu triturar-la.



També es pot fer amb la poma sense tallar i aconseguir una textura per menjar-se-la a cullerades. A banda de canyella, la poma es pot farcir d'altres elements un cop cuita, com un iogurt, crema...

## Mug cake de plàtan i nous



### INGREDIENTS PER A TRES RACIONS

- ▶ 100 g de plàtan madur (1 unitat mitjana)
- ▶ 15 g de xocolata > 70% cacau
- ▶ 15 g de nous
- ▶ 60 g de farina integral
- ▶ 50 g de llet\*
- ▶ 15 g d'oli d'oliva verge
- ▶ 5 g de llevat en pols
- ▶ 1 ou



### ELABORACIÓ

1. Bateu l'ou i reserveu-lo.
2. En un bol aixafeu el plàtan amb una forquilla.
3. Afegir l'ou, l'oli i la llet i barregueu bé.
4. Passeu la farina i el llevat per un colador i incorporeu-ho a la barreja. Removeu bé fins que quedi una pasta homogènia.
5. Piqueu la xocolata i les nous i afegiu a la resta de la barreja.
6. Barregueu bé tots els ingredients amb una forquilla o vareta manual.
7. Repartiu la barreja en 3 tasses de te, aptes per a microones i coeu-les cadascuna per separat, durant 2 minuts i mig aproximadament.

\* La llet pot ser sencera, semidesnatada o desnatada, amb o sense lactosa, enriquida en calci o vitamina D... segons necessitats de cada persona.

El contingut d'hidrats de carboni d'una tassa equival al d'una ració de fruita.

# Púding de pera

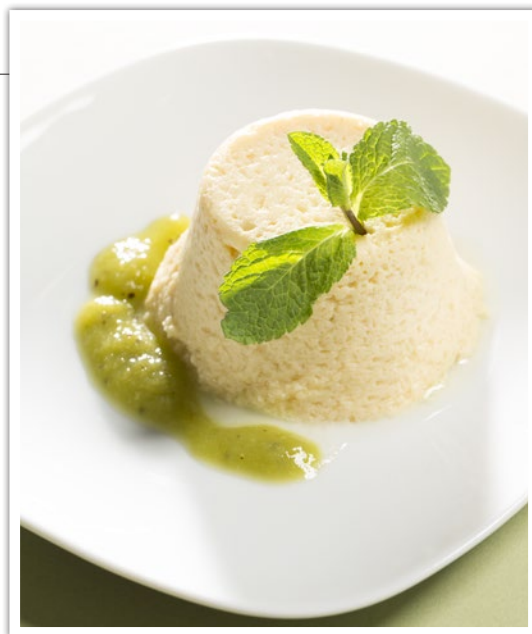


## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 200 g de pera madura (1 -2 unitats segon mida)
- ▶ 1 ou
- ▶ 50 ml de llet\*
- ▶ 1 galeta tipus maria
- ▶ 25 g pa

## ELABORACIÓ

1. Peleu la pera, traieu-ne les llavors i el cor. Tallau-la a quarts.
2. Poseu -la en un recipient apte per coure al microones, afegiu-hi un raig d'aigua i coeu-ho a màxima potència durant 4-5 minuts.
3. Bateu l'ou i la llet en un bol. Poseu-hi el pa i la galeta. Deixeu que s'estovi durant uns minuts.
4. Escorreu la pera i afegiu-la al batut. Tritureu-ho tot plegat.
5. Poseu-ho en un motlle individual apte per a microones.
6. Coeu-ho a màxima potència durant 2 minuts i 30 segons aproximadament.
7. Deixeu-ho refredar i traieu-ho del motlle per emplatar-ho.



\* En cas de pèrdua de la gana, utilitzar llet sencera i afegir una cullerada de postres de llet en pols.

\* En cas de diarrea, escollir llet desnatada o sense lactosa segons tolerància.

\* En cas d'osteoporosis, utilitzar llet enriquida en calci i vitamina D.

## Porridge de civada amb fruita



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 2 tasses de llet desnatada (o beguda vegetal, segons preferència)
- ▶ 1 tassa de civada
- ▶ 40 g de combinació de fruites vermelles i plàtan
- ▶ 40 g de combinació de nous i ametlles

### ELABORACIÓ

1. En un cassó, coeu a foc mitjà la llet i la civada durant 15 minuts, sense deixar-ho de remenar.
2. Serviu-ho en dos bols amb les fruites vermelles, algunes rodanxes de plàtan i la fruita seca a trossos.



## Plàtan al forn



### INGREDIENTS

- ▶ 1 plàtan
- ▶ 10-20 g de mató (opcional)
- ▶ 1 c/p de mel (opcional)

### ELABORACIÓ

1. Poseu el plàtan amb pela al forn a 180 °C durant 10-12 minuts, fins que la pela exterior es torni negra.
2. Deixeu-lo refredar.
3. Serviu-lo acompanyat d'una mica de mató i mel.



# Crema d'alvocat, plàtan i nous



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 90 g d'alvocat al punt
- ▶ 60 g de plàtan madur
- ▶ 80 g de llet
- ▶ 20 g de mel (opcional)
- ▶ 30 g de mató
- ▶ 20 g de nous pelades

## ELABORACIÓ

1. Poseu les nous, la mel i la llet en un recipient alt. Tritureu-ho fins que quedi ben fi.
2. Peleu el plàtan i l'alvocat i afegiu-los-hi. Acabeu de triturar-ho fins que en quedi una crema ben fina.
3. Afegiu-hi més llet, si ho voleu menys espès.

La llet pot substituir-se per beguda vegetal. Podeu afegir-hi unes gotes de suc de llimona o rebaixar la quantitat de mel.



# Roques d'ametlla amb ginebre



## INGREDIENTS PER A DIFERENTS UNITATS

- ▶ 3 clares d'ou
- ▶ 125g ametlles laminades
- ▶ 125g cereals d'esmorzar
- ▶ Ginebre fresc
- ▶ Pell de taronja
- ▶ Pell de llimona

## ELABORACIÓ

1. Escalfar el forn a 180°C.
2. Muntar les clares a punt de neu (pot ser que es necessiti un polsim de sal).
3. Ratlleu una mica de ginebre, pell de taronja i pell de llimona.
4. Afegir a les clares muntades l'ametlla picada, els cereals i les ratlladures realitzant moviments envoltants (sense batre).
5. Col·locar en una safata per al forn petites porcions de la mescla.
6. Coure al forn a 180 ° C durant 10 minuts.



Es recomana que els cereals siguin integrals i baixos en sucre. En el cas d'osteoprosi es recomanen enriquits amb calci i vitamina D.

## Avellanes garapinyades sense sucre



### INGREDIENTS PER A VÀRIES RACIONS

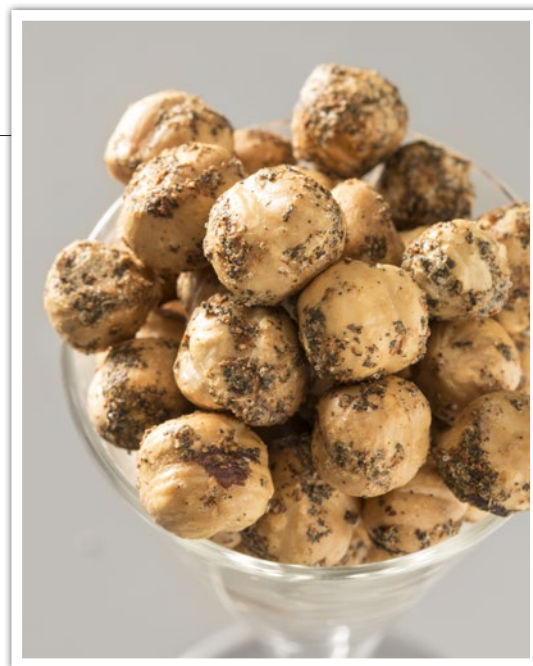
- ▶ 300 g d'avellanes pelades i torrades
- ▶ ½ clara d'ou
- ▶ 1 c/p de menta seca\*
- ▶ 1 c/p de gingebre en pols\*

\* Es poden variar segons preferència

### ELABORACIÓ

1. Bateu la clara amb una forquilla.
2. En un bol poseu les avellanes i afegiu-hi una mica de clara batuda. Remeneu-ho amb una cullera per tal que les avellanes s'impregnin de la clara. No cal que hi afegiu tota la clara, només la suficient perquè es mullin lleugerament i s'hi adhereixin els condiments.
3. Afegiu-hi un bon polsim de menta i gingebre.
4. Remeneu-ho tot plegat i disposeu les avellanes ben esteses a sobre una safata de forn.
5. Poseu-les a coure a 160 °C durant 5-6 minuts per tal que la clara s'assequi i hi quedin adherides les espècies.
6. Deixeu-les refredar i serviu-les.

Es poden variar les espècies/herbes segons preferències.





Aquesta guia forma part de la col·lecció **MENJAR DURANT EL TRACTAMENT DEL CÀNCER**, un projecte social impulsat per la **Fundació Catalunya La Pedrera**, desenvolupat per la **Fundació Alícia** amb entitats de referència, experts i usuaris. En l'elaboració d'aquesta han participat la **Unitat de Nutrició i Dietètica Clínica**, el **Servei Endocrinologia i Nutrició (Institut de Malalties Digestives i Metabòliques de l'Hospital Clínic de Barcelona)** i els **Serveis d'Oncologia Mèdica i Oncologia Radioteràpica (Institut de Malalties Hemato-Oncològiques de l'Hospital Clínic de Barcelona)**, amb la col·laboració d'**IPSEN Pharma**.

Data d'edició: juny 2021

Continguts elaborats per la Fundació Alícia  
i l'Hospital Clínic de Barcelona

És necessari obtenir l'autorització dels seus autors  
per reproduir els continguts

© de les fotografies:  
Andrea Resmini

Dissey i maquetació:  
Grafime ([www.grafime.cat](http://www.grafime.cat))

---

alícia

---

---

**Fundació  
Catalunya  
La Pedrera**

---

Amb la col·laboració de



Amb l'aval de

