

HI: Dieta Plant Based: è possibile renderla Sostenibile? | Planty of Food



<img:toast-farciti-plant-based.jpg>

<alt:sei-toast-con-diverso-cibo-di-origine-plant-based>

<p> Ciao a tutti, mi chiamo Samuele e vorrei approfondire insieme a te questa recente novità che sta cambiando radicalmente la vita delle persone e il sistema come noi lo conosciamo: **la dieta plant based**.

Ne hai sentito parlare? La curiosità ti ha spinto a cercare qualche informazione in più sull'argomento? Vuoi iniziarla ma non sai come renderla attuabile?

Sei nel posto giusto, iniziamo!

Indice dei contenuti:

- [Dieta plant based: che cosa è?](#)
- [I 9 vantaggi di una dieta plant based](#)
- [Dieta plant based menu settimanale: esempio pratico](#)
- [Dieta plant based ricette: idee per ogni pasto](#)
- [3 consigli definitivi per rendere la dieta plant based attuabile](#) </p>

H2: Dieta plant based: che cosa è?



<img:tavola-con-prodotti-plant-based.jpg>

<alt:tavola-con-carote-peperoni-pomodori-e-altre-verdure-colorate-plant-based
>

<p> La dieta plant based è un tipo di alimentazione sana basata su cibi di origine vegetale dove frutta, verdura, cereali integrali, legumi, noci e semi vengono alternati per rendere il nostro stile di vita più sano e naturale.

Questi alimenti, che insieme garantiscono l'apporto di tutti i macronutrienti e micronutrienti indispensabili per il benessere, sono mescolati per fornire un'alimentazione completa ed equilibrata.

Questo non significa che al suo interno include solo dieta vegana o vegetariana e che la carne debba per forza essere eliminata, anzi: Il rapporto di solito è 80% vegetale e il restante 20% da derivati animali.

L'accorgimento più importante è sempre quello dell'origine controllata, di informarsi sulle modalità di allevamento, dando sempre risalto alla qualità.

Di solito si segue questo tipo di dieta per due motivi principali:

- 1. Il benessere personale e la salute.**
- 2. La sostenibilità e l'ambiente.**

Ecco una lista di nutrienti e le loro rispettive fonti alimentari che troviamo all'interno di una dieta sana ed equilibrata che si rispetti: </p>

H3: I Nutrienti Essenziali e le loro Fonti Alimentari

<p> Le diete plant based sono ricche di nutrienti essenziali, ciascuno dei quali svolge un ruolo fondamentale per la nostra salute. Di seguito, una panoramica dei principali nutrienti e le loro fonti vegetali:</p>

H4: Proteine

<p> Contrariamente a quanto si pensa comunemente, le diete plant based possono fornire una quantità sufficiente di proteine attraverso alimenti come lenticchie, ceci, fagioli, tofu, tempeh, quinoa e seitan. Questi alimenti non solo sono ricchi di proteine, ma offrono anche una gamma completa di aminoacidi essenziali quando combinati correttamente.</p>

H4: Grassi

<p> Le fonti vegetali di grassi sani includono avocado, noci, semi di lino, semi di chia e oli vegetali come l'olio d'oliva. Questi grassi sono ricchi di acidi grassi essenziali, come gli omega-3 e gli omega-6, che sono cruciali per la salute del cuore e del cervello. </p>

H4: Carboidrati

<p> Le diete plant based sono naturalmente ricche di carboidrati complessi provenienti da cereali integrali (come riso integrale, avena e farro), verdure amidacee (come patate dolci e mais) e legumi. Questi carboidrati forniscono energia sostenuta e sono importanti per il funzionamento del sistema nervoso.</p>

H4: Vitamine e Minerali

<p> Gli alimenti vegetali sono eccellenti fonti di vitamine (come la vitamina C, la vitamina A e il complesso delle vitamine B) e minerali (come il ferro, il calcio e il magnesio). Consumare una varietà di frutta e verdura colorate aiuta a garantire un apporto equilibrato di questi nutrienti essenziali.</p>

H4: Fibre

<p> Le diete plant based sono generalmente più ricche di fibre rispetto alle diete che includono prodotti animali. Le fibre sono fondamentali per la salute digestiva, aiutano

a mantenere un peso equilibrato, riducono il rischio di malattie croniche come il diabete di tipo 2 e promuovono la salute del cuore.</p>

H2: I 9 Vantaggi di una dieta Plant Based



<img:sfondo-vantaggi-della-dieta-plant-based.jpg>

<alt:sfondo-grigio-con-ai-lati-frullati-e-frutta-secca-con-al-centro-titolo-vantaggi-dieta-plant-based>

<p> I vantaggi che possiamo notare portando avanti questa dieta sono davvero infiniti, ti lascio [questo](#) articolo della **National Library of Medicine** che spiega in maniera dettagliata e approfondita molti altri benefici di un'alimentazione a base vegetale.

Io, intanto, ti scrivo i 9 più comuni:</p>

H3: Obesità

<p> Esistono molti benefici nel consumare una dieta ricca di frutta e verdura fresca, uno dei quali è un migliore controllo del peso. Diversi studi hanno collegato le diete a base vegetale a un indice di massa corporea più basso, e i dati hanno mostrato che il passaggio a una dieta a base vegetale può aiutare nella perdita di peso. </p>

H3: Miglior controllo del peso

<p> Le diete plant based sono spesso ricche di fibre e nutrienti essenziali, ma più basse in calorie rispetto alle diete ricche di alimenti di origine animale. Questo può favorire il controllo del peso e la riduzione del rischio di obesità.</p>

H3: Salute cardiovascolare

<p> Sono associate a un ridotto rischio di malattie cardiovascolari, compresi disturbi come l'ipertensione e l'aterosclerosi. Questo può portare a un cuore più sano e a una ridotta probabilità di sviluppare malattie cardiache.</p>

H3: Livelli di colesterolo migliorati

<p> Riducendo l'assunzione di grassi saturi presenti principalmente negli alimenti di origine animale, le diete plant based possono aiutare a mantenere livelli di colesterolo sani nel sangue, riducendo il rischio di accumulo di placche nelle arterie.</p>

H3: Gestione del diabete

<p> Possono migliorare la sensibilità insulinica e aiutare a controllare i livelli di zucchero nel sangue, fornendo una strategia dietetica utile per chiunque sia a rischio o affetto da diabete.</p>

H3: Migliore salute digestiva

<p> L'alto contenuto di fibre nelle diete plant based promuove una buona salute digestiva, prevenendo la stitichezza e favorendo una flora intestinale sana.</p>

H3: Maggiore energia e vitalità

<p> Le diete ricche di frutta, verdura, cereali integrali e legumi possono fornire un apporto costante di energia a lungo termine, contribuendo a migliorare la vitalità e il benessere complessivo.</p>

H3: Salute ossea

<p> Sono ricche di calcio, vitamina D e altri nutrienti importanti per la salute delle ossa, contribuendo a prevenire l'osteoporosi e promuovendo ossa forti e sane nel tempo.</p>

H3: Invecchiamento più sano

<p> Grazie alla presenza di antiossidanti e fitonutrienti presenti nelle piante, le diete plant based possono contribuire a ridurre lo stress ossidativo nel corpo e a ritardare i segni dell'invecchiamento precoce.</p>

H2: Dieta plant based menu settimanale: esempio pratico



<img:sfondo-menu-settimanale-dieta-plant-based.jpg>

<alt:sfondo-menu-settimanale-dieta-plant-based-scritta-con-verdura-intorno>

<p> Comprendo che all’inizio sia difficile organizzare i pasti, ma ti assicuro che, una volta presa coscienza di quanto questa scelta cambierà la tua salute, **non rinuncerai più alla tua alimentazione sana settimanale.**

Con questo esempio potrai cominciare a sperimentare con la plant based: </p>

H3: Lunedì

- <p> **Colazione:** smoothie verde energizzante
- **Pranzo:** insalata di quinoa e ceci
- **Cena:** petto di pollo con peperoni </p>

H3: Martedì

- <p> **Colazione:** porridge di avena con frutta fresca
- **Pranzo:** wrap di hummus e verdure grigliate

- **Cena:** pasta di grano saraceno con pesto di basilico </p>

H3: Mercoledì

- <p> **Colazione:** toast con avocado e semi di zucca
- **pranzo:** insalata di farro con verdure grigliate
- **Cena:** bistecca di vitello con contorno insalata spinacino, pachini e cipolla. </p>

H3: Giovedì

- <p> **Colazione:** chia pudding con latte di mandorla e bacche
- **Pranzo:** bowl di riso integrale e tofu saltato
- **Cena:** frittata di fiori di zucca </p>

H3: Venerdì

- <p> **Colazione:** smoothie di frutti di bosco e spinaci
- **Pranzo:** insalata di spinaci e funghi con senape
- **Cena:** Sogliola al cartoccio con patate </p>

H3: Sabato

- <p> **Colazione:** pancake di farina d'avena con sciroppo d'acero
- **Pranzo:** minestrone di verdure con pane integrale
- **Cena:** hamburger vegani zucca e carota </p>

H3: Domenica

- <p> **Colazione:** smoothie bowl con granola
- **Pranzo:** bowl con quinoa, ceci e verdure
- **Cena:** pizza vegetariana con base di cavolfiore </p>

<p> Ho aggiunto anche una porzione di carne bianca, una di carne rossa, una di pesce e due uova per un'ipotetica settimana immaginando che tutti i prodotti provengano da fonti controllate e sostenibili e che l'ambiente di lavoro sia etico e rispettoso dei lavoratori.

Con questo menu settimanale sano potrai cominciare a sperimentare e a renderti conto di quanto sia attuabile.

Se vuoi approfondire, [qui](#) trovi un menu di 14 giorni con diverse idee e descrizioni creato da **Everyday Health**.

Nel capitolo successivo entriamo nel vivo delle ricette! </p>

H2: Dieta plant based ricette: idee per ogni pasto



<img:sfondo-ricette-dieta-plant-based.jpg>

<alt:sfondo-ricette-dieta-plant-based-scritta-con-verdure-intorno>

<p> Prendendo in esame il menu settimanale plant based precedente, ti scrivo un esempio di un giorno che personalmente apprezzo molto, il mercoledì:</p>

H3: Colazione: porridge di avena con frutta fresca

- <p> Versa 1 tazza di latte vegetale in una pentola e porta ad ebollizione.
- Aggiungi 1/2 tazza di fiocchi d'avena e mescola bene.
- Riduci il fuoco e lascia cuocere a fuoco lento per circa 5-7 minuti, mescolando occasionalmente, finché il porridge non raggiunge la consistenza desiderata.
- Trasferisci il porridge in una ciotola e guarnisci con fettine di frutta fresca come fragole, banane, mirtilli, kiwi o quella che preferisci. Aggiungi anche una spruzzata di semi di chia o di frutta secca a piacere. </p>

H3: Pranzo: wrap di hummus e verdure grigliate

- <p> Scalda una padella antiaderente a fuoco medio e aggiungi un filo d'olio.
- Taglia le verdure come peperoni, zucchine e melanzane a strisce sottili e grigliale per alcuni minuti fino a quando diventano tenere e leggermente dorate.
- Spalma un sottile strato di hummus su un tortilla di grano integrale.
- Disponi le verdure grigliate sulla tortilla e arrotola il tutto saldamente.
- Taglia il wrap in due o tre pezzi e servi con una guarnizione di insalata o verdure fresche. </p>

H3: Cena: pasta di grano saraceno con pesto di basilico

- <p> Cuoci la pasta di grano saraceno in acqua bollente e salata seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Nel frattempo, prepara il pesto di basilico frullando insieme foglie di basilico fresco, pinoli, aglio, olio d'oliva, succo di limone e un pizzico di sale fino a ottenere una consistenza omogenea.
- Scola la pasta cotta e aggiungila in una ciotola.
- Versa il pesto di basilico sulla pasta e mescola bene per condire uniformemente, se è troppo denso aggiungi acqua di cottura a piacere.
- Servi la pasta di grano saraceno con pesto di basilico, guarnendo con foglie di basilico fresco. </p>

Per altre ricette ti consiglio di visitare [Forks Over Knives](#), non te ne pentirai.

H2: 3 consigli definitivi per rendere la dieta Plant Based sostenibile



<img:sfondo-consigli-per-dieta-plant-based-sostenibile.jpg>

<alt:sfondo-con-ai-lati-frullati-e-frutta-secca-con-al-centro-titolo-consigli-per-dieta-plant-based-sostenibile>

H3: 1) Segui la stagionalità dei prodotti

<p> Per rendere al meglio e seguire una plant based che si rispetti, seguire il flusso del tempo e la sua stagionalità rende il tutto più semplice e veloce. Non solo risparmierai tempo mangiando cibi più freschi, ma ne guadagnerai anche economicamente, visti i costi triplicati per il mantenimento di verdura e frutta fuori stagione. </p>

H3: 2) Riduci lo spreco alimentare

<p> Anche questo è un argomento molto vasto ed interessante da affrontare, vediamo insieme dei modi per ridurre lo spreco alimentare: </p>

H4: Poni attenzione alla tua sazietà.

<p> Spesso non facciamo in tempo a renderci conto di quando siamo pieni, ingurgitiamo tutto il cibo senza nemmeno respirare e finiamo, una volta ultimato il pasto, per sentirci più stanchi e assonnati di prima.

Il mio primo consiglio è quello di porre attenzione alla quantità **realmente necessaria** al nostro corpo. Evita dunque di strafogarti riducendo le porzioni, ne guadagnerai in salute e sprecherai meno cibo.</p>

H4: Congela gli avanzi o usali il giorno successivo.

<p> Sembra banale come consiglio ma quante volte buttiamo il cibo senza fermarci a riflettere su come potrebbe essere riutilizzato?

Chiaramente questo dipende tanto dal tipo di cibo che hai cotto o preparato. **Vale comunque sempre la pena rifletterci e se possibile, non buttarlo.** </p>

H4: Guarda sempre la data di scadenza e pianifica i pasti.

<p> Magari una volta a settimana, una volta al mese, in base al tempo che vorrai/potrai dedicargli, decidi quale sarà il menù pianificandolo. Se acquisti i cibi in scadenza prossima (2 o 3 giorni) **potresti anche risparmiare economicamente**, unendo l'utile al dilettevole.</p>

H4: Se hai molto cibo in scadenza o precedentemente preparato, condividilo.

<p> **Condividere è un atto di amore e unione.** Se hai cibo in abbondanza che sta per scadere o hai cucinato troppa insalata di riso, per esempio, invita un* o più amic*, se non puoi consumarlo condividilo con un parente, con qualcuno che possa apprezzare il gesto.</p>

H3: 3) Planty of Food



<img:sfondo-planty-of-food.jpg>

<alt:sfondo-planty-of-food-logo-plant-based-con-mano-che-diventa-verde>

<p> Planty of Food è l'alternativa che può fare la differenza nel tuo quotidiano: l'obiettivo è quello **di diffondere l'alimentazione plant based**, scegliendo solo produttori italiani che adottano soluzioni etiche e responsabili.

Vengono commercializzati principalmente prodotti sfusi e vegani in confezioni con packaging compostabili, **molti dei quali certificati e biologici**.

Tutto ciò disponibile in varie modalità nello shop, per permetterti di usufruire giornalmente o quando decidi dei vari prodotti e servizi che offre l'e-commerce.

Vuoi sapere di più su Planty of Food?
Non aspettare oltre, clicca [qui](#) e scopri le novità! </p>

URL: www.plantyoffood.com/dieta-plant-based-sostenibile

Title Dieta Plant Based Sostenibile | Guida | Planty of Food (54 caratteri)

meta description: E' possibile oggi rendere sostenibile una dieta Plant Based? Sfatiamo i miti e troviamo soluzioni per una vita più ecologica e salutare | Planty of Food (152 caratteri)

Motivazione:

Sinceramente spinto da una passione per il cibo e la sua gestione, ho pensato di basare tutto su concetti chiave semplici e diretti, che potessero toccare più aree dell'argomento e potessero far capire a chi legge che è fattibile, se si vuole davvero, cercare di alimentarsi in maniera consapevole.

Sicuramente il vivere da solo da due anni mi ha fatto rendere conto di tante cose, due di queste sono quanto io non sopporti buttare gli alimenti scaduti e quanto, adesso, mi piaccia sentirmi bene e mangiare sano.

Considerazioni:

Ho visionato la SERP di google e mi sono accorto che tutti parlavano di dieta plant based, che cosa è e come funziona, ma nessuno come renderla "sostenibile" nel senso di praticabile. Sostenibilità nel concetto più ampio che racchiude in sé anche altre sfaccettature: ho voluto esaminarle due, quella più pratica del singolo e quella più aperta che riguarda tutti.

Link Building:

Ho aggiornato rendendo la call to action unica alla fine per Planty of Food e messo gli altri link nell'articolo in maniera più uniforme e diretta.

Keyword principale:

	Volume	Seo Difficulty	Paid Difficulty	CPC
Dieta plant based	320	31	65	0,35

Keyword secondarie:

	Volume	Seo Difficulty	Paid Difficulty	CPC
Dieta plant based ricette	10	36	100	0,00
Dieta plant based menu settimanale	110	34	7	0,45

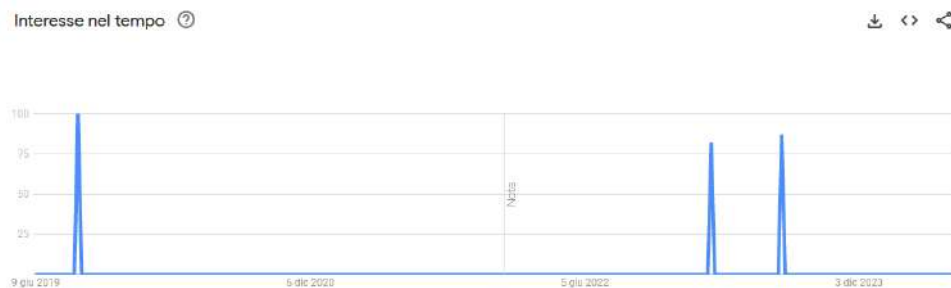
Keyword Correlate:

	Volume	Seo Difficulty	Paid Difficulty	CPC
Plant based	2400	38	20	0,98
Dieta	22.200	57	40	0,63
Dieta sana	1000	51	33	0,59
Dieta sana ed equilibrata	1000	48	35	0,64
Alimentazione plant based	110	34	42	0,58
Alimentazione sana	6.600	44	25	0,58
Alimentazione sana settimanale	480	36	25	0,44
Menu settimanale	8100	45	3	0,61
Menu settimanale sano	2900	41	8	0,61
Dieta vegana	5400	52	31	0,91
Benessere	9900	54	5	1,80

By

Ubersuggest

Ho aggiornato le keyword e creato la tabella: per le secondarie ho optato per due nuovi H2 dell'articolo, mettendole bene al centro dell'attenzione.
Poi mi sono concentrato sulle correlate e ho aggiunto e corretto il tiro utilizzando quelle più interessanti cercando di attirare l'attenzione anche da parole che portassero più volume dall'esterno, rimanendo comunque in tema.



Ho cercato “dieta plant-based” e mi sono reso conto che è un argomento, almeno qui in Italia, che non desta particolare clamore.

Tuttavia posso iniziare posizionandomi a prescindere, visto che il trend è in crescita. Le stime e le statistiche sono tutte positive, in quanto si prevede che in tutta Europa e nel mondo ci sarà un boom significativo di cultura sulla dieta plant based.

By

Google Trends

Link Building:

Ho aggiornato rendendo la call to action unica alla fine per Planty of Food e messo gli altri link nell'articolo in maniera più uniforme e diretta.

Grazie,

Samuele Delle Monache

samuele.dellemonache@libero.it

