

CATEGORIA DI ALIMENTI	CARNE	AFFETTATI	PESCE	UOVA	FORMAGGI	LEGUMI	PRIMI PIATTI (CEREALI)	PANE o Sostituti	VERDURA COTTA	VERDURA CRUDA	FRUTTA
FREQUENZE SETTIMANALI	2 - 5	0 - 1	0 - 2	1 - 2		0 - 2	5 - 7	7	2 - 12	2 - 12	0 - 7
PORZIONE RIFERIMENTO	150 - 250g	100 - 150g	200-400 g	3-4 uova medie	leggi sotto	leggi sotto	80-100g	15-35g	200 - 400g	50 - 400g	125-250g

ESEMPI E SUGGERIMENTI	
PRIMI PIATTI (CEREALI)	La base è il <u>cereale</u> : pasta, pasta integrale, riso, riso integrale, orzo, farro, cous cous, quinoa ecc. La porzione di 80-100 grammi. Ti consiglio di optare spesso per riso (variando anche sul basmati, venere, rosso, integrale ecc), quinoa, cous cous, orzo, farro ecc. Questi cereali promuovono maggiormente il senso di sazietà nel tempo, sono nutrienti e si prestano bene a molte preparazioni sane e semplici. Sono anche perfetti per essere preparati in multi-porzione e conservati 2-3 giorni in frigo, così da averli sempre a disposizione. I condimenti da prediligere sono a base di verdure e/o legumi. Per condimenti di origine animale (piatto unico con carne, pesce ecc) <u>sono da prediligere le stesse scelte di quando carne e pesce sono la portata principale del pasto</u> (le informazioni nelle caselle qui sotto): quindi ad esempio petto di pollo in dadini, listarelle di lonza di maiale, quadretti di prosciutto cotto (non quelli comprati in vaschetta, ma preso al banco, facendolo affettare spesso 5-6 millimetri e poi tagliato a casa) ecc, <u>evitando il più possibile guanciale, pancetta, salsiccia, macinato ecc</u> . Nella preparazione dei condimenti, evitare l'aggiunta di olio e preferire sfruttare padelle antiaderenti o altre cotture semplici come la bollitura in poca acqua o la cottura a vapore o in forno. L'olio per condire è molto meglio aggiungerlo a crudo a fine cottura. Mantiene invariate le proprietà nutrizionali. Bene anche pasta fresca / all'uovo (100-150g) e gnocchi di patate (250g circa).
CARNE	Preferire carne <u>non processata</u> e possibilmente magra: Fesa di pollo/tacchino a fette 200g, Controfiletti di pollo/tacchino 200g, Coscia di pollo 350g (contando il pezzo intero, da cui scartare le ossa e la <u>pelle</u> ), Lonza di maiale 200g, Braciola di maiale 250g (contando il pezzo intero, da cui scartare le ossa), Filetto di maiale 200g, Fettina di manzo/vitello (spalla, tagliata, tagli posteriori ecc) 200g. Cavallo 200g. Fegato di vitello 150g. Coniglio 300-400g (contando il pezzo intero, da cui scartare le ossa). Evitare/limitare al minimo carni elaborate o visibilmente molto grasse: Varietà quindi, ma comunque evitare Pancetta, Punta di petto, Coppa di maiale, Costine, Cotechino, Stinco, Salsiccia, Wurstel, Macinati grassi, Cotolette, Fritti. Le cotture da preferire sono la piastra, il forno o l'umido. Di solito indico dei range di peso. Ovviamente le grammature non da rispettare con precisione assoluta al grammo! 50-100g di queste opzioni puoi anche aggiungerle al primo piatto come parte del condimento.
AFFETTATI	Più per emergenza che altro, gli affettati possono essere il tuo secondo piatto a cena (o parte di esso). Opzioni: Bresaola 120-150g - Affettato di pollo o tacchino 200g - Prosciutto crudo/cotto 120-180g, Speck (magro) 120-150g - Lonzino (magro) 150g - Carne Salada o Roast Beef 150-200g. Come detto per la carne, 30-50g possono essere parte di un condimento dei primi piatti.
PESCE	Freschi: Branzino / Sgombro / Orata / Cefalo / Trota / Merluzzo / Spigola 300-400g (pezzo intero, contando gli scarti); Totano (anelli o intero) / Calamari 2-300g; Filetto Persico 200g; Filetto / Trancio di Salmone 150-200g; Gamberoni 200-300g; Sardine / Alici / Triglie 300-400g (pezzo intero, contando gli scarti); Surgelati: Merluzzo / Nasello / Platessa ecc 200-300g; Scatoletta: <i>Tonno</i> / Sgombro 100g, ben sgocciolati o al naturale!. Ogni frittura è sconsigliata. Preferire cotture semplici come la piastra, il forno (anche aggiungendo pangrattato), o l'umido (anche aggiungendo un po' di farina per legare). Puoi provare a far coincidere il giorno della spesa con quello in cui consumare pesce fresco di pescheria. Ad ogni modo, poca attenzione al pesce. Va bene anche passare qualche settimana senza mai mangiarlo, per rendere meno difficile la scelta tra "cucino qualcosa di dietetico" o "ordino fast food". Magari sfrutta giusto il tonno in scatola per qualche piatto a pranzo, visto che è super pratico!

FORMAGGI	Inizialmente non inseriamo formaggi come portata principale della cena, perchè sarebbe molto complicato comporre una cena equilibrata e al contempo saziante. Una spolveratina di grana nei primi piatti in cui sta bene invece, è più che ok. Per la colazione puoi provare a usare Philadelphia PROTEIN o formaggi spalmabili "proteici" analoghi tipo MilkPro, Land (Eurospin) ecc.
LEGUMI	Puoi provare a consumare legumi a pranzo 1 o 2 volte a settimana. Puoi provare o "primi piatti" in cui sostituisci i "cereali" con i legumi, aggiungendogli le stesse opzioni di condimenti o facendo zuppe miste, oppure magari buttarli in mezzo all'insalata al posto di tonno/mozzarella/uova ecc. Il classico barattolo da 200-250g sarebbe una corretta porzione. Stessa quantità se usi i prodotti surgelati. Se preferisci invece il formato secco da cuocere, la porzione sarebbe 80-100g. In questo caso potresti anche cuocerne più porzioni, dividerle e conservarle in frigo 2-3 giorni o in freezer. Puoi anche fare metà e metà porzione (o in diverse proporzioni) con i "cereali".
PANE	Teniamo una quota di carboidrati abbinata al secondo piatto. Al posto del pane comune usiamo i suoi sostituti: 200-300g di patate lesse (puoi anche prepararle per 2 giorni e tenerle in frigo), oppure i vari Crackers (Wasa, integrali, di legumi, ridotto contenuto di grassi ecc) / Gallette (SOTTILI, non solo di riso ma anche e soprattutto di mais, miste, di legumi, grano saraceno ecc) / Grissini (sottili, integrali, al sesamo ecc) Un suggerimento particolare è di provare il pane <u>Carasau</u> . Per queste opzioni la porzione è 15-35g. Questi prodotti è facile averli a disposizione sempre, sono una fonte di carboidrati abbastanza pulita che richiede masticazione un po' prolungata che rende soddisfacente quindi anche piccole porzioni. Come già fai, vanno bene anche porzioni di riso/orzo/farro "d'accompagnamento": 30-40g peso a crudo.
VERDURA COTTA	Bietola, Broccoli, Carciofi, Cavoli, Verza, Cicoria, Radicchio, Spinaci, Zucchine, Melanzane, Peperoni, Fagiolini, Zucca, ecc. Preferire la verdura fresca e di stagione, senza però farsi troppi problemi a scegliere verdura fuori stagione o surgelata, per favorire la varietà del gusto o la comodità. Preferire le cotture semplici come la piastra, il forno, la bollitura in poca acqua ecc. Come per il pesce è possibile sfruttare un po' di pangrattato, un po' di farina e le erbe aromatiche, per dare gusto senza ricorrere al fritto o formaggi o salse ecc. L'olio va aggiunto solamente a crudo a fine cottura.
VERDURA CRUDA	Radicchio 100-200g, Peperoni 100-200g, Pomodori 200-300g, Carote 200-300g, Cetrioli 3-400g, Finocchi 250-400g, Sedano 200-300g, Cicoria 200-300g, ecc. ecc. Anche per quanto riguarda la verdura cruda preferire quella di stagione, senza però farsi eccessivi problemi a sceglierne di fuori stagione per favorire la varietà e il gusto.
nota verdure	La verdura deve sempre essere presente a pranzo e cena. Le scelte devono essere più varie possibili senza consumare sempre e solo le stesse 2 o 3 scelte. L'ideale sarebbero 6-8 porzioni di verdura cotta a settimana e 6-8 porzioni di verdura cruda (sul totale delle 14 porzioni settimanali, date da 7 giorni, 2 volte al giorno). Se la verdura cruda fosse molto più gradita di quella cotta, cercare di consumare comunque quest'ultima almeno 2/3 volte a settimana, o viceversa. Quelle che proprio non ti piacciono non è essenziale che ti sforzi a inserirle. Se vari tra tutte le altre va già benissimo!
FRUTTA	Banana: 1 - Mela: 1 - Pera: 1 - Arance: 1 - Pompelmo: 1 - Kiwi 1 - Fragole 200g - Albicocche: 1/2 - Pesche: 1; - Susine o Prugne: 1/2; Ananas 100-150g; Melone 100-150g; <u>Frutti di bosco 100-125g</u> ecc. Ad ogni modo, il ruolo della frutta e della verdura è identico. Ma la frutta è di gran lunga più zuccherata. Quindi favoriamo il consumo di verdura e <u>non esageriamo con quello della frutta</u> . Uva, fichi e cachi sono eccessivamente zuccherini anche nelle piccole porzioni ed è preferibile evitarli.
UOVA	3-4 uova intere, falle come ti pare: frittata, frittata con verdure, sode, alla cock, all'occhio di bue, strapazzate, in camicia ecc.
GRASSI DA CONDIMENTO	Quali usare? Olio Extravergine d'oliva, meglio se italiano, è di gran lunga la scelta migliore. Saltuariamente può essere sostituito con burro. Quanto usarne? POCO! 15-20g al giorno. un paio di cucchiaini o 3-4 cucchiaini. Come usare l'olio? Dosalo sempre. Evitare il più possibile di usarlo per la cottura degli alimenti, e usarlo come condimento a crudo a preparazione già terminata. NON è necessario aggiungere l'olio ovunque o consumare l'olio ad ogni pasto. Quando puoi farne a meno, puoi evitarlo!!! La padella puoi provare a ungerle solo: la scaldi un po, versi 2-3 GOCCE di olio, aspetti che si scaldi così diventa meno viscoso, e ungi tutta la superficie della padella con 2 dita. Come opzioni di condimento prova a sfruttare di più: erbe aromatiche, spezie, aceto, aceto balsamico, limone, salsa di soia, salsa teryaki. Sono tutte prive di calorie (o quasi).

COLAZIONI	3-4 Fette biscottate (o 2 fette di pane da toast) + Philadelphia <b>PROTEIN</b> (o analogo: MilkPro, Land dell'eurospin ecc ecc) + marmellata (suggerisco light ai frutti di bosco).
	Over Night Porridge: 40-50g di fiocchi d'avena per porridge con latte qb + Opzionale Polvere di cacao amaro qb + Opzionale 50-100g di frutta o <u>frutti di bosco</u> + Opzionale cucchiino di miele o marmellata light o <u>dolcificante</u> .
	Tazza di latte con 60g fiocchi d'avena + 1 porzione di frutta fresca
	Toast: 2 fette di pane da toast con sottiletta LIGHT (qualsiasi marca va bene) e affettato magro a scelta qb.
	Yogurt greco bianco magro 150-200g + cucchiaino di miele o dolcificante + 20g noci oppure 25g fiocchi d'avena + 50-100g frutta o frutti di bosco
MERENDA	1 Porzione frutta fresca al lavoro
	Niente (se non avverti la necessità) o verdura cruda da sgranocchio (tipo carote, sedano, finocchi, ravanelli, cetrioli)
Caffè, thè, infusi e simili possono sempre essere aggiunti a colazione, metà mattina o durante il pomeriggio. Molto meglio se non zuccherati.	
Per merenda e colazioni ti suggerisco di provare, specialmente in queste due settimane iniziali, ad escludere alimenti più riconducibili a "dolci": pancake, banana bread, biscotti, cioccolata... La frequenza alla quale "esponi" il palato (e il cervello) a sapori molto dolci o sapidi è alta. Questo crea un pochino di assuefazione. Sfruttare il periodo iniziale in cui la motivazione è molto alta per disintossicarsi un pochino dagli effetti di dipendenza fisica che creano alcuni sapori in particolare, può essere una buona base per un migliore equilibrio nel periodo successivo!	
Sempre legato a un discorso di motivazione iniziale, prova ad evitare alimenti solidi nella serata del mercoledì, bevendo magari qualche bevanda zero kcal. Successivamente potrai tornare a sgranocchiare qualcosa (anche magari sfruttando alcuni suggerimenti che ti darò). Ma inizialmente sarebbe bello sfruttare al massimo questo primo periodo per un inizio con subito bei risultati che restino poi anche come sostegno motivazionale per la "seconda fase"!	

ESEMPIO DI SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	Primo Piatto + Verdura	Primo Piatto + Verdura	Legumi + Verdura	Primo Piatto + Verdura	Primo Piatto + Verdura	Primo Piatto + Verdura	Genitori / Suoceri
CENA	Carne + Verdura + "Pane"	Uova + Verdura + "Pane"	Pesce + Verdura + "Pane"	Carne + Verdura + "Pane"	Pesce + Verdura + "Pane"	Fuori	Fuori

ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	Orzo con funghi e grana 15g	Orzo con sugo di melanzane e lonza di maiale	Insalata mista con ceci 240g	Riso con edamame, carote e salsa di soia	Riso con pollo e peperoni	Gnocchi con pomodoro e grana	Tagliatelle al ragù
CENA	Fettine di lonza alla piastra + Melanzane al pomodoro + "Pane"	Frittata con spinaci + Patate	Affettati magri + Verdura cruda da sgranocchio + Pane Carasau	Fettine di pollo alla piastra + Peperoni + "Pane"	Pokè HomeMade: Riso, gamberi, edamame, uovo, piselli	Pizza	Hamburger

Nell'**ESEMPIO**, l'orzo del martedì del martedì, così come il riso del venerdì li puoi condire con con un "avanzo programmato" della cena del giorno prima. L'orzo di lunedì e martedì e Il riso di giovedì e venerdì puoi anche cuocerlo in soluzione unica e conservarli in frigo (insieme o diviso, bianco o già condito ecc come preferisci). Per il mercoledì invece un esempio di pranzo "già pronto" solo da mettere insieme sempre utile anche per le volte in cui non eri ben organizzato.