

CATEGORIA DI ALIMENTI		CARNE	AFFETTATI	PESCE	UOVA	FORMAGGI	LEGUMI	PRIMI PIATTI (CEREALI)	PANE o Sostituti	VERDURA COTTA	VERDURA CRUDA	FRUTTA
FREQUENZE SETTIMANALI	inteso come portata principale del pasto	2 - 5	0 - 2	1 - 3	0 - 2	0 - 2	0 - 3	6 - 7	0 - 7	2 - 12	2 - 12	0 - 14
PORZIONE RIFERIMENTO		150 - 250g	100 - 150g	200-400 g	2-3 uova medie	leggi sotto	leggi sotto	60-80g	leggi sotto	200 - 300g	50 - 300g	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 60-80 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. La pasta va comunque benissimo, come detto. 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 preferire 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 meglio aggiungerlo a crudo a fine cottura. Mantiene invariate le proprietà nutrizionali e se ne ha un migliore controllo. Bene anche pasta fresca/all'uovo 80-100g o gnocchi 200-250g.
CARNE	Preferire carne <u>non processata</u> e possibilmente magra: Fesa di pollo/tacchino a fette 120-170g, Controfiletti di pollo/tacchino 120-170g, Coscia di pollo 200-350g (contando il pezzo intero, da cui scartare le ossa e la <u>pelle</u>), Lonza di maiale 100-150g, Braciola di maiale 150-200g (contando il pezzo intero, da cui scartare le ossa), Filetto di maiale 100-150g, Fettina di manzo/vitello (spalla, tagliata, tagli posteriori ecc) 100-150g. Cavallo 100-150g. Fegato di vitello 100-150g. Coniglio 300-400g (contando il pezzo intero, da cui scartare le ossa). Evitare/limitare al minimo carni elaborate o visibilmente molto grasse: Varietà quindi, e relativamente buone quantità, ma comunque evitare Pancetta, Hamburger, Coppa di maiale, Costine, Cotechino, Stinco, Salsiccia, Wurstel, Macinati grassi, Cotolette, Fritti. Le cotture da preferire sono la piastra, il forno o l'umido. 50-80g di queste opzioni possono essere utilizzate come condimento o parte del condimento di un primo piatto.
AFFETTATI	In alcune occasioni gli affettati possono essere il tuo "secondo piatto" . Opzioni: Bresaola 80-130g - Affettato di pollo o tacchino 100-150g - Prosciutto crudo/cotto 100-150g, Speck (magro) 100-130g - Lonzino (magro) 100-130g; Carne salada o Roast Beef 100-150g. Puoi usare 20-40g di questi affettati come aggiunta a un primo piatto
PESCE	Freschi: Branzino / Sgombro / Orata / Cefalo / Trota / Merluzzo / Spigola 300-400g (pezzo intero, contando gli scarti); Totano (anelli o intero) / Calamari / Seppie 150-250g; Filetto Persico 150-200g; Filetto / Trancio di Salmone 100-150g; Gamberoni 150-250g; Sardine / Alici / Triglie 200-300g (pezzo intero, contando gli scarti); Surgelati: Merluzzo / Nasello / Platessa ecc 150-200g; 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). Considerando il pesce come un secondo piatto e quindi più un pranzo che una cena, direi che ci limiteremo maggiormente a tonno, sgombro ecc al naturale in scatola. Puoi invece usare bene ogni forma di pesce (magari limitando un pochino il salmone) come condimento di piatti unici / primi di pesce. 80-100g (prodotti freschi/surgelati) sarebbero una porzione da "condimento".
FORMAGGI	Le opzioni che ti suggerisco sono la ricotta 120-200g (fresca di mucca o confezionata light/proteica), mozzarella (o meglio mozzarella light) 100-125g, Focci di latte 150-200g, Crescenza Light 100-130g o Feta light 100-125g. Anche altre opzioni a ridotto contenuto di grassi, se ne hai, possono andare bene. Una spolverata di grana/parmigiano sui primi piatti può sempre andare benone. Puoi anche fare metà porzioni e aggiungere metà porzione di affettati.

LEGUMI	Per qualche pranzo puoi sfruttare i legumi come "secondo piatto" al posto o insieme ai classici tonno/mozzarella ecc (in mezza porzione). tipo fagioli e tonno... ceci e ricotta ecc...Se parti dal prodotto secco da cucinare, la porzione è di 60-70g. Se invece scegli il prodotto in barattolo o surgelato la porzione è di 200-240g (sgocciolato). Oppure il barattolo "piccolo" da 100g potrebbe essere la tua "mezza porzione" da abbinare appunto ad un altro "secondo piatto" in mezza porzione.
PANE	Non avendo tu grande abitudine al pane e sostituti, non gli riserviamo uno spazio. Tendenzialmente si abbina il pane ai secondi piatti e simili. Essendo questi nei tuoi pranzi, ed essendo i tuoi pranzi rapidi e alla scrivania, come detto cerchiamo di ridurli solo all'osso, solo al sufficiente nutrimento.
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, il microonde! 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. Riponi molta attenzione sulla masticazione. Più riesci a tritare la verdura più sarà facile la sua digestione, con meno residuo intestinale.
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! La verdura cotta è preferibile in termini di digeribilità e sensibilità intestinale.
FRUTTA	Banana: 1 - Mela: 1 - Pera: 1 - Arance: 1 - Pompelmo: 1 - Kiwi 1/2 - Fragole 200g - Albicocche: 2- Pesche: 1; - Susine o Prugne: 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 più zuccherata. Quindi favoriamo il consumo di verdura e <u>non esageriamo con quello della frutta.</u>
UOVA	2-3 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! 10-20g al giorno. 1-2 cucchiai o 2-4 cucchiaini. Come usare l'olio? Dosalo sempre con cucchiaino o cucchiaino ed evita il più possibile di usarlo per la cottura degli alimenti, usandolo 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 unghi tutta la superficie della padella con 2 dita o il pennello da cucina. Come opzioni di condimento prova a sfruttare di più: erbe aromatiche, spezie, aceto, aceto balsamico, limone, salsa di soia, salsa teriyaki. Sono tutte prive di calorie (o quasi).

COLAZIONI	2-3 Fette biscottate con ricotta light / Yogurt bianco E Marmellata o miele
	150g Yogurt greco bianco magro o ai gusti frutta con cereali a scelta (anche granole) 15-20g.
	2 fette di pane toastato (45g) con sottiletta (50kcal) e affettato magro a scelta 20-25g
	Porridge o OverNight Porridge: 30g fiocchi d'avena per porridge con latte/latte vegetale/acqua QB + Cacao amaro in polvere qb + 50-100g frutti di bosco o frutta a scelta in pezzi. Opzionale dolcificante in gocce.
	Biscotti a scelta libera. 40-50g.
SPUNTINO e/o MERENDA	1 Porzione di frutta fresca
	150g Yogurt greco ai gusti frutta o bianco magro (con dolcificante in gocce opzionale)
	2 Fette biscottate con miele o marmellata
Caffè, thè, infusi e simili possono sempre essere aggiunti a colazione, metà mattina o durante il pomeriggio. Non zuccherati.	

ESEMPIO DI SCHEMA SETTIMANALE							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	Legumi + Verdura	Carne + Verdura	Uova + Verdura	Pesce + Verdura	Legumi e Formaggio + Verdura	Carne + Verdura	Genitori
CENA	Primo Piatto + Verdura O Piatto unico	Primo Piatto + Verdura O Piatto unico	Primo Piatto + Verdura O Piatto unico	Primo Piatto + Verdura O Piatto unico	Primo Piatto + Verdura O Piatto unico	Fuori	Leggero?

ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	Insalata mista con Fagioli	Insalata mista con Pollo	Frittata con patate e spinaci	Insalata mista con sgombero al naturale	Insalata mista con ceci e fiocchi di latte	Fettina di manzo magro + Patate e fagiolini	"LIBERO"
CENA	Riso Basmati 70g con uovo strapazzato, Piselli 50g e Carote 100g	Pasta 80g con ricotta light, pepe e spinaci 150g	Pasta 80g con sugo di pesce a scelta + Verdura cotta a parte	Gnocchi 200g con macinato di pollo e trito di verdure + Verdura cruda scondita a parte	Pasta fresca (90g) con zucchine (frullate) e gamberetti (surge) + Verdura cruda scondita a parte	"LIBERO"	Insalata mista con tonno

Nell'**ESEMPIO**, Trovi dei pranzi facilmente preparabile al mattino o alla sera prima. Per le cene trovi invece dei primi piatti o piatti unici. Tutti con tempi di preparazione anche molto brevi. Sono tutti solo ESEMPI da cui prendere spunto. Non c'è nell'esempio la cena dai tuoi genitori, ma possiamo provare a impostarla come già indicato. Il pranzo del weekend a casa può essere un secondo piatto magro con la cottura più semplice e della verdura cotta condita leggera, l'altro quello dai genitori. Una serata è maggiormente libera e conviviale. Anche l'altra può esserlo quando c'è l'occasione. Se invece foste da soli, potrebbe essere l'occasione giusta di un pasto molto leggero.