Piano alimentare personalizzato di Dibenedetto Mario

Piano alimentare personalizzato di Dibenedetto Mario

Dott.ssa Quartarella Antonella

Biologa

### Dott.ssa Antonella Quartarella Biologa nutrizionista

Human nutrition - Dietetic and Clinical nutrition - Master in Alimentazione e Nutrizione umana Sport nutrition - Diploma in nutrizione sportiva – Scuola di nutrizione e integrazione nello sport Sanis

**AVVERTENZE GENERALI**

##### − IL PESO DEGLI ALIMENTI SI RIFERISCE A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI

− Masticare con cura gli alimenti. Una buona e lenta masticazione consente di digerire e assimilare meglio gli alimenti, raggiungendo anticipatamente la sensazione di sazietà.

− Non saltare i pasti.

− Aggiungere l’olio EVO (o altro tipo) a crudo a cottura ultimata (salvo diversa indicazione nella

dieta).

− **Non limitare l’uso del sale**, alternarlo con diversi tipi: rosso, rosa, blu, affumicato.

N.B. Si consiglia di utilizzare sale marino integrale o rosa dell’Himalaya o sale alle erbe, gomasio per salare le pietanze, O MEGLIO ANCORA, da preferire l’utilizzo di spezie secche e fresche (non miscele però) in particolare curcuma, cumino, zenzero, erbe aromatiche (basilico, timo, rosmarino, menta).

− Sono controindicati tutti gli alimenti non riportati nelle liste.

− Evitare il consumo di aceto di vino e **preferire quello di mele**, in sostituzione succo di limone.

− Se si sceglie il burro per la cottura, fare attenzione che sia **CHIARIFICATO**

###### − Le grammature non devono essere intese alla lettera; esse vanno usate come strumento per capire una porzione “ideale” da cui è possibile discostarsi. 200 grammi possono essere 220 o 180, senza nessun problema. Non serve avere sempre la bilancia sott’occhio.

− **I piatti possono e devono essere combinati**, all’occorrenza. Carne bianca + verdura

può essere anche un involtino, ad esempio. Così come riso + zucchine possono diventare zucchine ripiene di riso.

##### iStock_Danger1.jpg ALIMENTAZIONE:

**RIDUCI nella loro frequenza (ai fini di un’alimentazione più sana)**

− L’uso di prodotti confezionati ricchi di sale e zuccheri ad alto indice glicemico ed insulinico, come crackers, fette biscottate, cereali da prima colazione (tipo cornflakes), biscotti, tarallini, yogurt con frutta e confetture di frutta (preferire confetture biologiche senza zuccheri aggiunti). eliminare l’utilizzo di creme spalmabili tipo nutella e dolciumi vari.

− Ogni forma di alcool

###### − I prodotti industriali per celiaci e il “senza glutine” industriale

− Limitare il più possibile l’assunzione di acidi grassi saturi animali e di acido arachidonico (precursori di prostaglandine infiammatorie): latte, formaggi, burro normale, salumi **PREDILIGI:**

###### − Tisane, camomilla senza zucchero: ottime sono le tisane di boldo, betulla, ortica, tarassaco (le puoi bere anche fredde nel corso della giornata)

− La verdura prediligila quando possibile cotta in olio di cocco/evo ripassata in padella. **CONSIGLIATISSIME LE VELLUTATE. Es. le zucchine, l’indivia e le carote, soprattutto cotte. L’insalata non è considerata come verdura.**

− CALDAMENTE CONSIGLIATO IL CONSUMO ALMENO 5-6 VOLTE A SETTIMANA (tra pranzo e

cena) DI PESCE

###### − Le verdure alla frutta NOTE IMPORTANTI

− Aggiungere spezie con un impatto favorevole sulla detossificazione. Le spezie aiuteranno a garantire un equilibrio adeguato degli enzimi detossificanti necessari per eliminare le tossine quotidiane. Le spezie ed erbe consigliate sono:

aloe cardo

radice di dente di leone (tarassaco) aneto

zenzero rafano prezzemolo menta rosmarino

zafferano

Particolare importanza va data all’acquisto della materia prima: la carne e il pesce devono provenire da macelleria (o allevamenti locali, propri) e pescheria, **non allevamenti intensivi.** Variare i tagli di carne consumati, preferendo quelli meno esterni ma più ricchi di Sali minerali, vitamine e amminoacidi di cui la sezione del muscolo è più povera. Per quanto riguarda il pesce scegli pesci piccoli e possibilmente pescati da cuocere con cotture brevi per non danneggiare gli Omega 3. Utilizzare uova di galline locali e “felici”.

− CARNE: preferire bovino allevato al pascolo, coniglio, pollo, tacchino e agnello biologico, vitellino.

− PESCE: preferire quello pescato e non di allevamento, di piccola taglia, cucinati: al vapore (da preferire) - al cartoccio – in umido – al forno.

− VERDURE: crude e/o cotte

− **SOFFRITTO CLASSICO (per verdure o secondi…): almeno 1 al giorno (pranzo o cena) ogni**

**giorno fino al controllo: utile in caso di stitichezza**

##### − CONSUMARE CIRCA 150 G DI VERDURE PER PASTO (SOPRATTUTTO PASSATE,

###### VELLUTATE, CENTRIFUGATE) (ad esempio 1 per ogni pasto). Alterna durante la giornata tra verdure verdi e verdure colorate.

− COME CONDIRE: L’olio non deve restare sul fondo del piatto ma consumato. L’olio va conservato

ben tappato, al buio ed al fresco (non sopra la cappa della cucina).

− La frutta dovrà essere cotta a dadini nell'olio di cocco o nel burro chiarificato.

###### SCEGLIERE SOLO E SOLTANTO FRUTTA E VERDURA (tra quella concessa) DI

**AGRICOLTURA BIOLOGICA E A KM 0 (dei piccoli produttori)** (per evitare che siano stati trattati con conservanti e pesticidi).

PUOI SCAMBIARE L’INTERO GIORNO, O I SINGOLI PASTI SEMPRE RELATIVI LO STESSO GIORNO.

###### Mangiare fuori:

Quando ceni fuori (cerca di farlo rarissime volte) scegli:

* una piadina con affettato magro (p. cotto-bresaola-fesa di tacchino con della rucola
  + Una insalata completa di fonte proteica
  + Un secondo piatto (carne o pesce) + verdura
  + Un panino con un hamburger di pollo e delle verdure
  + Una insalata di mare

*IL PRESENTE DOCUMENTO È STRETTAMENTE AD USO PERSONALE. QUESTO DOCUMENTO È PROPRIETÀ INTELLETTUALE DELLA* ***DOTT.SSA ANTONELLA QUARTARELLA****, ISCRITTA ALL’ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI, AL* ***NUMERO Pub A\_4729****, OGNI RIPRODUZIONE O DIVULGAZIONE NE È VIETATA.*

***L’AUTORE NON SI ASSUME*** *ALCUNA RESPONSABILITÀ PER L’USO IMPROPRIO DI QUESTO*

*DOCUMENTO O PER LA SUA RIPRODUZIONE E DIVULGAZIONE.*

***LA NON OSSERVANZA*** *DA PARTE DEL SOGGETTO DELLE PRESCRIZIONI ALIMENTARI SOLLEVA L’AUTORE DALLE RESPONSABILITÀ’ DI MANCATO RAGGIUNGIMENTO DELL’OBIETTIVO E DELLE FINALITÀ CONNESSE ALL’ASSOLVIMENTO DELL’INCARICO.*

**IL PIANO ALIMENTARE SI PREFIGGE L’OBIETTIVO DI PROMUOVERE**

**UN’ALIMENTAZIONE PERSONALIZZATA, NORMOCALORICA E MIRATA A FAVORIRE IL MIGLIORAMENTO DEL PROFILO LIPIDICO EMATICO ED È BASATA SUL POTERE ANTINFIAMMATORIO DEGLI ALIMENTI.**

**QUESTO APPROCCIO MIRA A MIGLIORARE IL BENESSERE GENERALE E A SOSTENERE LA SALUTE A LUNGO TERMINE.**

## NOTA BENE

**-Non saltare gli spuntini**

* **Associa sempre la fonte dei grassi ai carboidrati (la frutta secca o le olive sempre!) GLI ALIMENTI NON INDICATI NEL PIANO ALIMENTARE NON SONO CONSIGLIATI**

**Latte e derivati non sono consigliati al momento.**

**PRESTA ATTENZIONE AL QUANTITATIVO DI OLIO E FRUTTA SECCA.**

## INTEGRAZIONE CONSIGLIATA

* **Colex Mu:** assumi 1 cp al giorno, la sera dopo cena per 3 mesi

**COME PROCEDERE**

# SEGUI IL PIANO COME DESCRITTO

**+**

# 1 PASTO A SETTIMANA LIBERO

### INDICAZIONI PER ISTAMINA – Ridurre il più possibile l’assunzione di:

* Caffe .
* Alcolici, vino, birra.
* Pomodori, spinaci.
* Cioccolato/cacao.
* Fragola, banana, ananas, agrumi (arance, pompelmi), kiwi, lampone, pera, avocado
* Carne di maiale.
* Conserve, ketchup e salsa di soia.
* Pesce in scatola: conservati, marinati, salati o essiccati (sardine, tonno, sgombro, acciughe).
* Pesce affumicato.
* Crostacei e frutti di mare.
* Salsicce, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella.
* Formaggi fermentati e stagionati.
* Aceto di vino.
* Lievito.

**PIANO ALIMENTARE**

### COLAZIONE – tutti i giorni

#### *Uno a scelta tra:*

1. **COLAZIONE SALATA**: Pane di segale/integrale tostato 80 gr

**+** 2 uova intere

OPPURE 40 g bresaola/pr. crudo sgrassato/ fesa di tacchino OPPURE 50 g di salmone affumicato

**+** un cucchiaio di olio evo (10g) o 40g di avocado

1. Yogurt greco 0% bianco o Fage trublend o Hipro Danone (150g) **+** 40 g di fiocchi di avena **o**

fiocchi di riso **+** un frutto fresco (150g) **+** 15g di burro d’arachidi o frutta secca

1. Pane di segale/integrale da tostare 70 gr e farcire con 3-4 cucchiai di yogurt greco bianco **+** due cucchiai rasi di marmellata a ridotto tenore di zuccheri (20g) **+** 15g di burro d’arachidi o granella di frutta secca o 20g di cioccolata fondente >85% extra
2. **Pancakes:** (100 ml di albume + 40 g di farina di riso/avena/farro/integrale + 80g di yogurt greco 0% + un pizzico di bicarbonato e un goccio di limone. Mescola prima bicarbonato e limone in una ciotolina. Mescola albume, farina e yogurt tutti insieme e aggiungi il composto di bicarbonato e limone mischiato precedentemente) da farcire con due cucchiai rasi di marmellata a ridotto tenore di zuccheri (20g) + 15g di burro d’arachidi

**NB:** PUOI SOSTITUIRLI CON 3 PANCAKES MILK PRO da farcire con due cucchiai rasi di marmellata a ridotto tenore di zuccheri (20g)

### Nota bene: puoi preparare i pancake dalla sera o la domenica e congelarli

1. un dessert proteico milk pro (150g) + 40g di muesli o riso soffiato + 10g di frutta secca
2. 150mL di kefir milk pro (20g prot in etichetta) o mezza bottiglietta di Hipro Danone da bere (150g) + 70g di pane da tostare e farcire con due cucchiai rasi di marmellata a ridotto tenore di zuccheri (20g) + 15g di granella di nocciola o frutta secca

**Frutta secca** (anacardi-nocciole-noci-noci di Macadamia-noci Brasiliane-mandorle)

# GIORNO DI ALLENAMENTO CALCETTO

**(martedì, giovedì, sabato)**

**SPUNTINO META’ MATTINA**

40g di pane + 20g di burro d’arachidi

OPPURE 2 gallette + 15g di frutta secca o 50g di olive verdi OPPURE 1 pacchetto di crackers + 30g di olive verdi denocciolate OPPURE 30g di tarallini pugliesi + 10g di frutta secca

**PRANZO**

### Fonte di carboidrati

Pasta integrale o **cereali** (90g) OPPURE gnocchi di patate (130g) OPPURE pane integrale (110g)

**+**

### Fonte di proteine

100g di **carne magra**

OPPURE **pesce magro** o **semigrasso** 150g

OPPURE 90g di tonno in vetro al naturale o di salmone affumicato OPPURE polpo 250g

OPPURE calamari o seppie o gamberetti 200g

OPPURE 2 uova + 80ml di albume **o** 2 uova + 20g di affettato magro

**+**

### Fonte di fibre

un contorno di verdure crude e/o cotte (150/200g)

**+**

### Fonte di grassi

Un cucchiaio di olio extra vergine di oliva (10g) **PRESTA ATTENZIONE!!!**

### MERENDA POMERIGGIO CIRCA 2-1.5h PRIMA DELL’ALLENAMENTO

#### *Una a scelta tra:*

Un panino (50g) **+** 40g di affettato magro **o** 50 g di tonno in vetro al naturale/salmone affumicato **(saltuariamente) o** una frittatina con due albumi

OPPURE Yogurt greco 0% bianco o Fruyo alla frutta (150g) + 15g di riso soffiato

OPPURE mezza bottiglietta di Hipro Danone da bere (150g) + 40g di pane bianco con 20g di marmellata

**+ 10 min prima:** 20g di frutta disidratata (albicocche-mele-mango) **o** una banana IL SABATO FAI PRANZO COME PRE PARTITA E MERENDA COME POST

**CENA**

### Fonte di carboidrati Cereali (50g)

OPPURE patate (200g) OPPURE pane integrale (70g)

**+**

### Fonte di proteine

150g di **carne magra**

OPPURE **pesce magro** o **semigrasso** 200g

OPPURE 90 g di tonno in vetro o di salmone affumicato OPPURE polpo 300g

OPPURE calamari o seppie o gamberetti 250g

OPPURE un uovo + 200g di albume (puoi fare omelette: un uovo + 200g di albume + 30g di affettato magro)

OPPURE affettato magro (p. crudo sgrassato-fesa di tacchino-bresaola-speck, con meno

frequenza: 2-3 volte a settimana) 100g OPPURE 150g di manzo o vitello

**+**

### Fonte di fibre

un contorno di verdure crude e/o cotte (150/200g)

**+**

### Fonte di grassi

Un cucchiaio di olio extra vergine di oliva (10g)

# TUTTI I RESTANTI GIORNI

**COLAZIONE** Vedi sopra

**SPUNTINO META’ MATTINA**

80g di olive verdi denocciolate **o** 20g di frutta secca **o** 20g di cocco disidratato/40g cocco fresco

**PRANZO**

### Fonte di carboidrati

Pasta integrale o **Cereali** (90g) OPPURE pane integrale (110g) OPPURE gnocchi di patate (130g)

**+**

### Fonte di proteine

120g di **carne magra**

OPPURE **pesce magro** o **semigrasso** 180g

OPPURE tonno-salmone-pesce spada-sgombro fresco 150g **(dimezza l’olio se opti per**

### questa alternativa)

OPPURE 100g di salmone affumicato/ tonno in vetro OPPURE polpo 300g

OPPURE calamari o seppie o gamberetti 230g

**+**

### Fonte di fibre

un contorno di verdure crude e/o cotte (150/200g)

**+**

### Fonte di grassi

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva (10g)

**NOTA BENE**: Puoi inserire i legumi a pranzo:

120g di legumi [lenticchie, ceci, fagioli, fave] (peso secco) OPPURE 60g di legumi + 60g di riso

+ una fettina di carne o un uovo o 3-4 fette di affettato magro (bresaola, fesa di tacchino) + un contorno di verdure cotte + 1 cucchiaio di olio evo (10g)

**MERENDA POMERIGGIO**

Uno yogurt greco bianco 0% o trublend alla frutta (150g) o Hipro Danone 160g + 20g di burro d’arachidi

OPPURE 40g di bresaola o p. cotto o fesa di tacchino + 80g di olive verdi denocciolate

**CENA**

### Fonte di carboidrati Cereali (50g)

OPPURE patate (200g) OPPURE pane integrale (70g)

**+**

### Fonte di proteine

150g di **carne magra**

OPPURE **pesce magro** o **semigrasso** 200g

OPPURE 90 g di tonno in vetro o di salmone affumicato OPPURE polpo 300g

OPPURE calamari o seppie o gamberetti 250g

OPPURE un uovo + 200g di albume (puoi fare omelette: un uovo + 200g di albume + 30g di affettato magro)

OPPURE affettato magro (p. crudo sgrassato-fesa di tacchino-bresaola-speck, con meno frequenza: 2-3 volte a settimana) 100g

OPPURE 150g di manzo o vitello

**+**

### Fonte di fibre

un contorno di verdure crude e/o cotte (150/200g)

**+**

### Fonte di grassi

Un cucchiaio di olio extra vergine di oliva (10g)

##### SOSTITUZIONI ALIMENTI

**\*Carne magra** (pollo, tacchino, vitellino, cavallino, agnello, manzo, coniglio)

**\*Pesce magro** (scorfano, rombo, merluzzo, spigola, san pietro, tonno in vetro, salmone affumicato, branzino)

\***Pesce semigrasso** (acciuga, dentice, triglia, sarago, sardina, trota)

**Cereali:** riso integrale o riso rosso fermentato o grano saraceno o riso basmati o miglio o amaranto o quinoa o cous cous o orzo o farro

# MODALITÀ' DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

* **VERDURE**: in padella, al forno o al vapore e ripassate in padella

VERDURE: cotte in tegame conservano le loro proprieta antiossidanti e sono tollerabili a livello

intestinale. (es. versa l’olio in padella, una volta caldo aggiungi l’aglio dopo averlo schiacciato e la verdura a pezzetti e copri con un coperchio, fai stufare le verdure senza aggiungere acqua. A meta cottura aggiungi lo zenzero grattugiato).

* **CARNE:** al vapore, alla griglia, al forno, al cartoccio o a bagnomaria. Es. filetto ai ferri evitando che si formi la crosticina, straccetti
* **RISO**: il riso e un cereale ad elevato indice glicemico. Per ridurre gli amidi disponibili e quindi il carico glicemico va lessato al dente e ripassato sotto l’acqua corrente. Va poi aggiunto in padella e mantecato con le verdure quando l’olio e ben caldo, per evitare l’imbibizione del chicco.
* **PASTA:** e preferibile una cottura al dente. Ripassare poi la pasta in padella con olio caldo in modo da abbassare il carico glicemico della stessa e stimolare la funzionalita del fegato.
* **PANE:** se fresco, tostarlo
* **PATATE**: cottura bollita – lascia bollire le patate, scolale e lasciale raffreddare per bene prima a T ambiente e poi in frigo in un contenitore ben sigillato per abbassare il carico glicemico.

Cottura in olio – azione detossificante e lassativa: taglia a bastoncino le patate, lasciale immerse in acqua tiepida per 20 minuti e versa l’olio in un padellino fino a che non raggiunga la temperatura di

170° C controllando con un termometro. Asciuga le patate con un canovaccio e lasciale friggere per 10 min prestando attenzione, devono essere dorate. Scolale e togli l’olio in eccesso con una carta assorbente e grattugiaci sopra lo zenzero fresco.

* **UOVA**: no sode. Preferibile alla coque, poche , occhio di bue o frittatina.

##### LA COTTURA IN OLIO CALDO ATTIVA LA FUNZIONA EPATICA.

**FOCUS SU ALCUNI METODI DI COTTURA**

**Bollitura:** In acqua o in brodo, legumi, pasta e riso, ma anche pesce e carne sono gli alimenti per i quali e piu comunemente utilizzata la bollitura. Questo metodo di cottura consente di limitare molto l’utilizzo di grassi da condimento e di aromatizzare gli alimenti con l’aggiunta di odori e spezie. Con le pentole tradizionali si arriva alla temperatura di ebollizione dell’acqua (100°C circa) mentre con le pentole a pressione, grazie al particolare sistema utilizzato, le temperature raggiunte sono piu alte (almeno 120°C), e pertanto i tempi di cottura si possono ridurre notevolmente, **ottenendo un notevole miglioramento del profilo nutrizionale**. Qualsiasi sia il tipo di pentola che utilizziamo, la quantita di acqua necessaria per cuocere e sicuramente diversa anche a seconda del tipo di alimento. **È importante utilizzare la minor quantità di acqua possibile, per ridurre al minimo le perdite di vitamine e sali minerali, che sono abbastanza consistenti in questo caso**. Nessun problema per zuppe o bolliti di carne o pesce: il brodo, infatti, viene normalmente utilizzato come completamento di queste pietanze. Gli esperti distinguono la bollitura dalla lessatura, che vuol dire cuocere un alimento in acqua solo quando questa ha quasi raggiunto la temperatura di ebollizione (quindi circa 95°C, anziche 100°C) e dalla sbollentatura, che serve come precottura per intenerire alcuni alimenti o per congelarli in casa. Infine, l’affogatura consiste nel cuocere lentamente gli alimenti in acqua, senza pero arrivare all'ebollizione con o senza l’aggiunta di un fondo misto di verdure (cipolla, aglio, aromi, ecc..).

**Vapore:** Verdure, pesce e crostacei gli alimenti piu indicati per la cottura al vapore, che permette di cuocere gli alimenti a contatto diretto con il vapore ma senza immergerli in acqua, attraverso l’utilizzo di apposite pentole (le cosiddette vaporiere) o di cestelli a fondo forato. Non comporta perdite

significative di nutrienti e spesso anche le caratteristiche organolettiche dell’alimento, come il sapore e la consistenza, risultano piu salvaguardate. **È sicuramente il metodo di cottura da prediligere per le verdure**; **infatti, quando si parla di “benefici della verdura” molto spesso ci si riferisce a verdure ben conservate e ben cotte – appunto a vapore**. Inoltre, non richiede l’utilizzo di grassi da cottura. E tuttavia possibile cuocere solo alimenti tagliati in piccoli pezzi o fette, perche altrimenti i tempi di cottura sarebbero troppo lunghi. Stesso principio di cottura “dolce” e alla base della cottura a bagnomaria, utilizzata in genere per salse e per riscaldare in maniera delicata gli alimenti.

Infine le verdure ripassate in padella: ripassare le verdure in un classico soffritto (fatto con olio EVO) puo aiutare la produzione di bile e aiutare i processi digestivi.

##### AZIONE DETOSSIFICANTE INTESTINALE E RENALE

Crema di finocchi stufati con curcuma ed estratto di zenzero (250g di finocchi + 10g di zenzero + 1 cucchiaino di curcuma + olio evo + sale qb. Sminuzza il finocchio conservando la sua barba. Versa l’olio

in una padella e quando e caldo aggiungi i finocchi a pezzetti e le barbe chiudendo con un coperchio. Ricava a parte l’estratto di zenzero e aggiungilo a meta cottura ai finocchi o grattugia lo zenzero. Cuoci la verdura a fiamma bassa fino a quando non si sfalda. Filtrala con un colino a maglia larga

schiacciandolo bene con un cucchiaio. Aggiungi curcuma e sale se necessario.)

Insalatona di sedano rapa, sedano verde, avocado e basilico (1 cuore di sedano verde + 80g di sedano rapa + 5 foglie di basilico + avocado (10g di olio sono 40g di avocado) + 1 limone. Lava e taglia a pezzetti il sedano verde e il sedano rapa, taglia l’avocado a pezzi. In una ciotola mescola i due tipi di sedano con l’avocado e il basilico e condisci con succo di limone.)

Crema di sedano e sedano rapa con finocchietto selvatico e aneto (150g di sedano + 150g di sedano rapa + 5g di zenzero fresco grattugiato + finocchio selvatico qb + aneto qb + olio qb + sale qb. Taglia a pezzetti il sedano e il sedano rapa. Versa l’olio evo in una padella dai bordi alti. Appena l’olio sara caldo metti a cuocere il sedano e il sedano rapa a pezzetti chiudendo con un coperchio senza aggiungere acqua. Dopo 7 minuti aggiungi sopra lo zenzero, il finocchietto e l’aneto. Fai proseguire la cottura fino a quando il composto non si sfalda. Passalo con il colino a maglia larga schiacciandolo bene con un cucchiaio)

Zucchine alla scapece con aneto (2 zucchine + 450mL di olio evo + 10mL di aceto di vino rosso + aneto qb. Taglia le zucchine a rondelle sottili. In un padellino con i bordi alti versa l’olio e portalo a 170°

aiutandoti con un termometro. Friggi le zucchine in olio caldo. Prepara emulsione con 50 mL di olio rimanenti, l’aceto e le foglie di aneto. Una volta fritte le zucchine, condiscile con emulsione e lasciale marinare per una decina di minuti.)