

## Consigli alimentari scanditi per ogni pasto giornaliero

### Colazione

1 tazza di Caffè d'orzo/Thè/ Tisana

1 bicchiere di spremuta di arancia/ Succo di frutta senza zuccheri

1 tazzina di caffè

#### Colazione dolce:

Proteine:

- 125g di yogurt bianco magro
- 170g yogurt greco magro
- 250ml di latte /bevanda vegetale (anche sotto forma di cappuccino)

Carboidrati:

- 90g di pane integrale o comune
- 40g di fette biscottate + marmellata o miele
- 50g fiocchi d'avena
- 50g riso soffiato / cereali soffiati
- 50g Corn flakes semplici
- 40g gallette di riso/mais/grano saraceno

Grassi:

- 20g Frutta a guscio a piacere
- 20g cioccolato fondente
- 2 cucchiaini di crema di frutta a guscio (crema di nocciole 100%, arachidi 100%,...)



#### Colazione salata:

Proteine:

- 90 g di affettato magro (bresaola/fesa di tacchino)
- 100g ricotta magra
- 90g prosciutto crudo sgrassato/bresaola/fesa di tacchino o di pollo
- 60g uova (1 uovo:50/60g) + 100g albume
- 70g salmone affumicato

Carboidrati

- 90g pane integrale o comune
- 40g gallette di riso/mais/grano saraceno

Grassi:

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 20g frutta a guscio
- 2 cucchiaini di avocado

OPPURE : 120-150g di pancake proteici (da considerarsi come fonte di carboidrati e di proteine) a cui aggiungere un dolcificante a piacere (marmellata/miele) + una fonte di grassi

#### ESEMPIO DI COLAZIONE DOLCE:

- 1 tazza di latte + pane integrale e marmellata + 20 mandorle
- 125g di yogurt + cereali + 10 noci

#### ESEMPIO DI COLAZIONE SALATA:

- pane integrale + olio + bresaola
- gallette + ricotta + miele+ noci

### **Spuntino di metà mattinata e Merenda pomeridiana:**

- 40g cracker + 1 frutto
- 40g gallette di riso/mais/grano saraceno + 1 frutto
- 20g parmigiano reggiano + verdure crude
- 30g cioccolato fondente + 1 frutto
- 10g frutta a guscio + 1 frutto
- 125g yogurt magro + 20g di cocco disidratato
- verdure crude (finocchi, carote, sedano, ...)
- 90g di Lupini + verdure crude
- 1 barretta proteica
- 130g di pizza farcita
- 60g di pane + 50g affettato magro / formaggi magri

## **Pranzo**

### **Proteine:**

- 150/180g Carne bianca (pollo, coniglio, tacchino)
- 150/180g Pesce magro (merluzzo, sgombero, platessa, ...)
- 100g affettato magro (bresaola/ fesa di tacchino o pollo)
- 180g Tonno/sgombero al naturale
- 100g salmone affumicato
- 100g ricotta magra
- 125g mozzarella magra
- 50g parmigiano grattugiato o a scaglie
- 180g legumi cotti oppure 70g legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, lupini)

### **Carboidrati:**

- 130g pasta, riso, orzo, farro, quinoa, miglio (anche integrali), bulgur, grano saraceno
- 90g pane integrale o comune
  - 120g di piadina all'olio
  - 200g focaccia
- 40g gallette di riso/mais/grano saraceno
- 300g patate lesse o al forno

### **Grassi:**

- 20g olio extravergine d'oliva

### **Fibre:**

- verdure di stagione a piacere

OPPURE: piatto unico a base di legumi e verdure, 200-250g di legumi cotti

### **ESEMPI DI PRANZO:**

- Pasta con verdure + tonno + olio
- Riso + ceci (o mix di legumi) + olio + verdure come secondo
- quinoa + olio + verdure + pollo come secondo
- Pane + olio + fesa di tacchino + finocchi

## Cena

### Proteine:

- 200-250g vitello o manzo magro
- 200-250g carne bianca
- 200-250g pesce magro
- 200g legumi cotti
- 60g legumi secchi
- 120g uova (2 uova) a cui puoi aggiungere 150-200g di albume
- 125-150g di ricotta o latticini magri

### Carboidrati:

- 60g pane integrale o comune
- 300g patate lesse o al forno
- 40g gallette di riso/mais/grano saraceno

### Grassi:

- 20g olio extravergine d'oliva (1 cucchiaio)

### Fibre:

- verdure di stagione a piacere

OPPURE: piatto unico di legumi e verdure

### ESEMPI DI CENA:

- Orata al forno + patate + olio + verdure
- Tacchino ai ferri + olio + verdure + pane integrale
- minestrone di verdure + piselli + patate + olio
- vellutata di patate e zucca + vitello + olio

### ZUPPE, VELLUTATE E MINESTRONI

Le zuppe e i minestrone possono essere considerate come fonti di fibre se composti da sole verdure.

Se il minestrone o la zuppa contiene patate, il carboidrato (la patata) è già incluso nel piatto e richiederebbe una proteina per rendere il pasto completo. Se presenta legumi (fagioli, ceci, piselli, ...) questi rappresentano la quota proteiche, quindi il pasto può definirsi completo se vengono aggiunti carboidrati e grassi.

## PASTI LIBERI

**Sabato sera libero:** il pranzo del sabato deve essere proteico, cioè composto da 1 proteina e da verdure, senza aggiunta di carboidrati.

**Domenica pranzo libero:** La cena della domenica dovrà essere leggera. Una proteina e delle verdure. Oppure una semplice insalata mista, a cui puoi aggiungere carboidrati.