



Dott.ssa Anna Pietroboni Zaitseva
Biologa nutrizionista

Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi AA_084774
P.IVA 16046341000
Tel. 347 1921069
pietroboni.nutrizione@gmail.com

annapietroboni_nutrizionista
 annapietroboninutrizionista

30 ottobre 2025

FORMATO VALERIO
piano alimentare per 45 giorni

COLAZIONE: Caffè a piacere, 50 g di pane integrale da tostare con 2 cucchiaini di marmellata + 2 cucchiaini di philadelphia/ricotta o di crema spalmabile 100% frutta secca

Oppure

Caffè a piacere, 50 g di pane integrale da tostare con 2-3 fettine di affettato sgrassato e/o una fettina di formaggio o con 2 cucchiai di philadelphia/ricotta o con 1 uovo + 60 g di albumi

Oppure

Caffè a piacere, un vasetto di yogurt vegetale (150 g), 4 cucchiai di cereali o granola, 5 mandorle/nocciole/anacardi o 2 noci o 1 cucchiaino di crema spalmabile 100% frutta secca

Note: E' consigliabile la colazione dolce (yogurt o pane con marmellata) nei giorni di allenamento.

METÀ MATTINA: Tè o caffè a piacere.

PRANZO:

Secondo piatto: Carne bianca g 180 o carne rossa 150 g o pesce (fresco o surgelato) 200 g o una confezione di tonno/sgombro sott'olio sgocciolato una confezione da g 120 o 2 uova o salmone affumicato g 100 o affettato magro g 100 o 120 g di formaggio fresco (es. stracchino, mozzarella, ricotta) o legumi secchi g 50 o legumi surgelati/freschi/in barattolo g 180

Contorno: Verdure a piacere

Condimento: Un cucchiaino di olio extravergine di oliva per tutto il pasto

Pane: 50 g di pane integrale o un pacchetto di crackers integrali senza sale in superficie

PRANZO 2-3 VOLTE A SETTIMANA (MEGLIO SE NEI GIORNI DI ALLENAMENTO):

Primo piatto: una porzione di pasta integrale o riso integrale o venere o rosso o altri cereali integrali 90 g (peso a crudo) da condire con verdure a piacere o sugo semplice **oppure** 280 g di primo piatto condito a piacere (peso da cotto e condito)

Contorno: Verdure a piacere

Condimento: Un cucchiaio di olio extravergine di oliva per il contorno

Note: E' possibile sostituire il primo piatto con panino/piadina integrali da 80 g + 60 g di companatico + verdure a piacere.

PRANZO 2 VOLTE A SETTIMANA:

Primo piatto: una porzione di pasta di legumi 100 g (peso a crudo) da condire con verdure a piacere o sugo semplice **oppure** 300 g di primo piatto condito a piacere (peso da cotto e condito)

Contorno: Verdure a piacere

Condimento: Un cucchiaio di olio extravergine di oliva per il contorno

PRANZI FUORI CASA (SEGUIRE IL PIÙ POSSIBILE AD OCCHIO LE PORZIONI E LE FREQUENZE INDICATE PER I PRANZI A CASA):

- Primo piatto + contorno di verdure
- Secondo piatto + contorno di verdure + pane/patate
- 1 volta a settimana 150-180 g di pizza al taglio

POMERIGGIO: Un frutto di stagione (200 g) + 5 mandorle/nocciole/anacardi o 2 noci **oppure** 15 mandorle/nocciole/anacardi o 5 noci o 15 pistacchi o un vasetto di yogurt vegetale (150 g) + un cucchiaino di gocce di cioccolato o una monoporzione di parmigiano da 30 g o 10 olive **oppure** crudità di verdure a piacere con un cucchiaio di olio o con un cucchiaio di hummus o di philadelphia

CENA:

Secondo piatto: Carne bianca g 180 o carne rossa 150 g o pesce (fresco o surgelato) 200 g o una confezione di tonno/sgombro sott'olio sgocciolato una confezione da g 120 o 2 uova o salmone affumicato g 100 o affettato magro g 100 o 120 g di formaggio

fresco (es. stracchino, mozzarella, ricotta) o legumi secchi g 50 o legumi surgelati/freschi/in barattolo g 180

Contorno: Verdure a piacere

Condimento: Un cucchiaio di olio extravergine di oliva per tutto il pasto

Pane: 50 g di pane integrale o 150 g di patate (sporadicamente e meglio patate dolci) o 20 g di pastina

Note: E' possibile preparare un minestrone/passato con verdure a piacere, la quantità indicata di legumi e la quantità indicata di pane/patate/riso/pastina.

Vellutate/passati/minestroni di sole verdure sostituiscono il contorno (è possibile aggiungere al posto dell'olio un cucchiaio di parmigiano o un formaggino piccolo).

E' possibile utilizzare brodo vegetale a piacere.

CENA 1 VOLTA A SETTIMANA:

Secondo piatto: Una porzione di secondo piatto a base di carne o pesce o legumi a piacere (massimo 220-250 g) preparata secondo le abitudini familiari

Contorno: Verdure a piacere

Condimento: Un cucchiaio di olio extravergine di oliva per tutto il pasto

Pane: 50 g di pane integrale o 150 g di patate (sporadicamente e meglio patate dolci)

RACCOMANDAZIONI

- È possibile invertire il pranzo con la cena.
- Variare il più possibile gli alimenti nell'arco della settimana, tutti gli alimenti sono indispensabili e nessuno è completo al 100% di tutti i nutrienti.
- Come verdura si possono consumare tutte le tipologie, compresi i fagiolini ed i funghi, quantità a piacere (non sono considerate verdure legumi, patate e mais).
- Come condimento utilizzare esclusivamente l'olio extravergine di oliva. In aggiunta è consentito l'utilizzo di limone o aceto, spezie ed erbe aromatiche.
- Prediligere metodi di cottura semplici come alla griglia, al forno, al vapore o in padella antiaderente.

- Utilizzare prodotti senza lattosio o a base vegetale.
- Utilizzare prodotti integrali o ai cereali.
- Tutti i pesi si intendono a crudo ed al netto degli scarti.

IDRATAZIONE: bere 1 L di acqua nell'arco della mattinata ed 1 L nell'arco del pomeriggio. Più l'acqua da consumare ai pasti. E' consigliato consumare nell'arco della giornata massimo 2-3 caffè, orzo/tè/tisane senza zucchero a piacere

FREQUENZE DEGLI ALIMENTI NELLA SETTIMANA

Legumi	→ 2-3 volte
Pesce	→ 2 volte
Carne bianca	→ 1-2 volte
Carne rossa	→ 1 volta
Affettati o salmone	→ 1 volta
Tonno/sgombro	→ 1 volta
Formaggi	→ 1 volta
Uova	→ 1 volta

UNA VOLTA A SETTIMANA È CONSENTITO UN PASTO LIBERO CON UN BICCHIERE PICCOLO DI BIRRA.

NON È CONSENTITA LA PIZZA.

IN CASO DI PASTI FUORI CASA:

- Un secondo piatto a piacere a base di carne o di pesce + un contorno di verdure a piacere condite con un cucchiaio di olio + una fettina di pane.
- Un antipasto a piacere (no fritti, no focaccia, no pane) o un contorno di verdure + un primo piatto a piacere.
- Un antipasto misto a piacere + un contorno di verdure a piacere condite con un cucchiaio di olio.
- $\frac{1}{2}$ primo piatto, $\frac{1}{2}$ secondo piatto, contorno di verdure o una fettina di pane o $\frac{1}{2}$ dolce