



CONSIGLI ALIMENTARI

COLAZIONE

Mangiare

- Yogurt magro al naturale con cereali ricchi di fibre

Oppure

- 2/3 fette biscottate integrali con marmellata (senza zucchero meglio) oppure
- 4 biscotti Digestive con marmellata oppure
- toast con pane integrale (meglio con bresaola, fesa di tacchino o fesa di pollo)

Bere

- 2 bicchieri di acqua naturale
- una tazza di the verde con un po' di miele senza zucchero oppure tisana zenzero e limone o in bustina o con radice di zenzero (preparazione: tagliare due centimetri di radice in piccoli pezzettini, insieme a metà limone mettere in un pentolino con H2O fredda e fare bollire a fuoco lento, appena l'acqua bolle spegnere e lasciare riposare l'infuso 5 /10 minuti. Aggiungere miele a piacere.
- spremuta di arancia e limone (spremere 3 /4 arance e mezzo limone)
- caffè liscio meglio senza zucchero, sennò usare zucchero di canna o meglio ancora fruttosio, cercare di evitare il latte

MERENDA A META' MATTINA

Se si è fatta una colazione completa e non passano tante ore tra colazione e pranzo si può tranquillamente fare a meno. In caso contrario mangiare un frutto (mela, banana, kiwi, arancia, pera)

Oppure

Un po' di frutta secca come noci, mandorle, nocciole, pinoli, anacardi, pistacchi verdi, semi di zucca, mangiare al massimo 10 pezzi di un frutto secco a piacere (non esagerare con la frutta secca, fa molto bene ma ha tante calorie)

Bere H2O più 1 spremuta oppure centrifuga di frutta.

PRANZO

Mangiare a scelta:

- pasta integrale o al kamut 100 g (cercare di eliminare la pasta normale per chi è in sovrappeso)
- riso basmati 100 g
- farro 100 g

- riso integrale o riso venere 100 g
- zuppa di legumi e/o cereali
- spaghetti di soia 120 g
- cous-cous 120 g

importanti sono i condimenti:

1. non usare il burro ma solo olio extra vergine d'oliva
 2. condimenti a scelta: olio e grana, salsa di pomodoro, mix di verdure, pesce
- + Contorno composto da:

- 1 o 2 fette di pane integrale/kamut oppure gallette di riso o crackers integrali o meglio ancora

pane proteico (cerca di eliminare il pane normale, se sei in sovrappeso)

- insalata mista oppure verdure crude a piacere

Bere H₂O naturale (3 bicchieri)

MERENDA POMERIGGIO

- frutta secca (non esagerare- vedi merenda mattina-) + 1 frutto oppure
- barrette energetiche (con fiocchi di avena le migliori) oppure
- (anche se meno consigliato) panino con pane integrale con bresaola/fesa tacchino/fesa di pollo

CENA

Evitare di mangiare carboidrati e zuccheri, quindi:

- carne bianca o rossa (preferire la bianca alla rossa ad esempio 2 volte a settimana bianca e 1 rossa) a scelta tra:

o carne bianca: pollo, lonza di maiale tacchino, coniglio (150/200 g)

o carne rossa: (1 volta a settimana) roast beef, bistecca di manzo, hamburger di manzo, vitello, bovino (100/150 g)

oppure

- pesce 2 volte a settimana:

o merluzzo (molto magro)-200/250 g

o polpo, calamaro, rombo, sogliola (magri)-200 g o branzino, orata, tonno (semi grassi)- 150 g

o salmone, sgombro (grassi)-100 g

oppure

- zuppe e minestrone di verdure/legumi e cereali o vellutate di verdure oppure

- uova al tegamino, frittata o uova sode (consigliato 1 volta a settimana)

+ contorni a scelta tra:

- insalata verde (consiglio di mangiarla prima di tutto il resto)

- verdure cotte a volontà (zucchine, carote, carciofi, broccoli, finocchi, verze, spinaci, cavolo,

asparagi)

- legumi: ceci, lenticchie, fagioli, piselli (molto importante mangiarli – 3 volte a settimana)

Bere H₂O (3 bicchieri)

Piccoli suggerimenti:

- formaggi meglio stracchino, philadelphia, ricotta e grana
- cercare di eliminare pane e pasta "normali", meglio tutto integrale o kamut
- salumi: meglio bresaola, fesa di tacchino, fesa di pollo, roast-beef
- cioccolata (meno possibile, in caso consigliata cioccolata fondente)
- pizza (con impasto integrale o kamut)
- elimina o riduci bibite con gas (coca cola, fanta...) e alcolici
- non mangiare cibi fritti
- bere 2,5/3 litri di acqua al giorno
- prendere integratori di magnesio e potassio
- condire senza o con poco sale e usare meno zucchero possibile
- consigliata frutta e verdura di stagione
- prima di dormire bere una tisana
- prendere integratori di magnesio e potassio (1 bustina al giorno) soprattutto nei mesi caldi

Il cibo è la benzina del tuo corpo, migliore sarà la qualità, migliore sarà la tua prestazione.