
BENESSERE NUTRIZIONALE · PREVENIRE LA SINDROME METABOLICA

Alimenti utili

Importante: è un elenco orientativo degli alimenti che ricorrono nelle idee nutrizionali, non una lista di alimenti da acquistare. Cosa sia adatto a te va valutato con il tuo medico o biologo nutrizionista.

FRUTTA E VERDURA



Mirtilli e frutti di bosco · Mele BIO · Kiwi · Pere · Pesche o albicocche non mature · Nespole o prugne · Finocchi · Arance (per insalata) · Cavolo nero · Insalata verde e lattughino · Carote e sedano · Cetrioli · Pomodori e pomodorini · Peperoni, zucchini, melanzane · Broccoli · Spinaci · Rucola · Avocado · Fagiolini · Patate · Limoni · Erbe aromatiche fresche (prezzemolo, menta, origano)

CEREALI INTEGRALI E PANE



Focchi di avena



**Pane di segale
integrale**



Pane integrale



Pasta integrale



**Riso venere
(o basmati)**



Riso integrale



Farro



Miglio decorticato



Quinoa



Couscous integrale



**Crackers integrali
(es. WASA)**



**Gallette di mais
o riso**

Focchi di avena · Pane di segale integrale · Pane integrale · Pasta integrale · Riso venere (o basmati) · Riso integrale · Farro · Miglio decorticato · Quinoa · Couscous integrale · Crackers integrali (es. WASA) · Gallette di mais o riso

PESCE, UOVA E PROTEINE



Sgombro fresco



Salmone fresco



Merluzzo



Tonno al naturale



**Fette di tacchino
arrosto**



Carne rossa magra



Uova di gallina



Tofu



**Ceci secchi o
in barattolo**



Lenticchie



Orata



Acciughe



Spigola



Pollo o tacchino



Fagioli

Sgombro fresco · Salmone fresco · Spigola o orata · Merluzzo · Tonno al naturale · Fette di tacchino arrosto · Carne rossa magra (1 porzione) · Uova di gallina · Tofu · Ceci secchi o in barattolo (da sciacquare) · Lenticchie



**Yogurt bianco
naturale (magro o intero)**



Yogurt greco 0%



Kefir



Ricotta vaccina



Parmigiano Reggiano

Yogurt bianco naturale (magro o intero) · Yogurt greco 0% · Kefir · Ricotta vaccina · Parmigiano Reggiano

DISPENSA E CONDIMENTI



Olio extravergine di oliva · Aceto di mele · Crema 100% mandorle · Crema 100% nocciole · Burro di arachidi 100% · Noci, mandorle · Semi di lino, chia, zucca, sesamo, semi misti · Olive verdi · Cacao amaro · Cannella e curcuma · Senape · Latte di mandorla o soia senza zuccheri · Tè verde, tisane, camomilla · Caffè d'orzo · Cioccolato fondente 85% · Cereali integrali senza zuccheri aggiunti · Eritritolo (se gradito)

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.



benesserenutrizionale.lucaborro.it

© Dr. Luca Borro — Percorsi di educazione alimentare. Tutti i diritti riservati.