BENESSERE NUTRIZIONALE · PREVENIRE LA SINDROME METABOLICA

Idee Nutrizionali

Importante: le fotografie sono illustrative e le quantità non sono indicate. Sono spunti, non un piano da seguire: parlane sempre con il tuo medico o biologo nutrizionista.

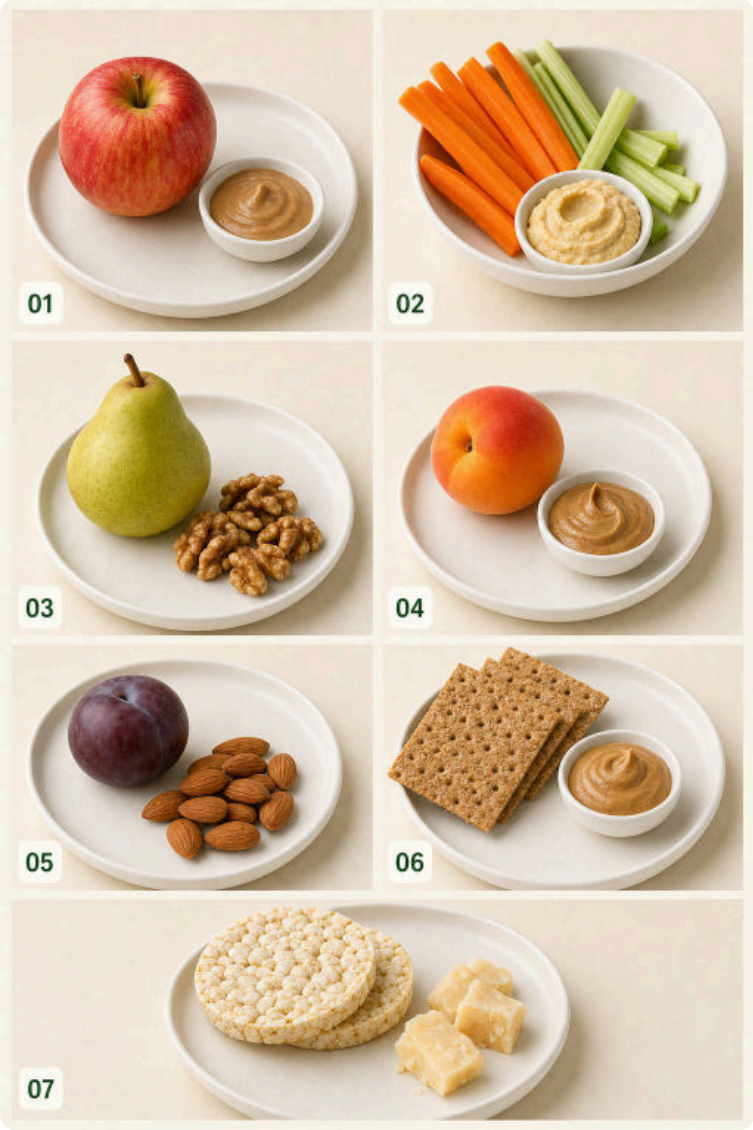
Colazione

1. **Porridge ai mirtilli** — Porridge di avena con latte di mandorla · Mirtilli freschi · Semi di lino
2. **Toast alla nocciola e kiwi** — Pane integrale con crema di nocciole 100% · Kiwi intero · Caffè o tè verde
3. **Yogurt, pesca e chia** — Yogurt greco 0% con pesca a fettine · Semi di chia
4. **Frullato alle fragole con toast** — Frullato con yogurt, fragole, cannella e semi di chia · Pane integrale tostato con crema di nocciole 100%
5. **Segale, ricotta e cacao** — Pane di segale tostato · Ricotta di vacca · Cacao amaro o cannella · Caffè amaro o tè verde

6. Bowl di yogurt o kefir — Yogurt magro o kefir · Cereali integrali senza zuccheri aggiunti · Noci o mandorle · Frutto fresco a basso indice glicemico

7. Segale, ricotta e cannella — Pane di segale tostato · Ricotta vaccina · Cannella · Tè verde

Spuntino di metà mattina



1. **Mela e crema di mandorle** — Mela BIO con buccia · Crema 100% mandorle
2. **Carote, sedano e hummus** — Carote e sedano a bastoncino · Hummus di ceci fatto in casa
3. **Pera e noci** — Pera o frutto di stagione non zuccherino · Noci
4. **Albicocca e burro d'arachidi** — Albicocca o pesca non troppo matura · Burro d'arachidi 100%
5. **Frutta e mandorle** — Frutto a basso indice glicemico (es. nespola o prugna) · Mandorle
6. **Crackers e crema 100%** — Crackers integrali (es. WASA integrali) · Crema di arachidi o di mandorle 100%
7. **Gallette e parmigiano** — Gallette di mais o di riso · Parmigiano Reggiano

Pranzo

1. Zuppa di ceci e cavolo nero — Zuppa di ceci e cavolo nero · Pane di segale integrale tostato · Insalata verde con olio EVO e aceto di mele

2. Pasta integrale allo sgombro — Pasta integrale con sugo di pomodorini e sgombro · Insalata di finocchi e arancia con semi di zucca · Olio EVO per condire

3. Insalatona di tacchino e avocado — Insalatona con tacchino arrosto, lattughino, cetrioli, pomodorini, avocado · Pane integrale o di segale · Olio EVO e limone

4. Polpette di lenticchie e miglio — Polpette di lenticchie al forno · Insalata di carote, rucola, cetrioli e semi di sesamo · Miglio decorticato con olio EVO

5. Piatto unico con tonno e patate — Piatto unico: insalata con patate lesse raffreddate, fagiolini, tonno al naturale, uova sode, pomodorini · Olio EVO, senape e succo di limone

6. Farro con ceci e zucchine — Farro con ceci, zucchine e curcuma · Olio EVO a crudo · Insalata colorata con pomodori e carote

7. Riso integrale al pomodoro — Riso integrale (o basmati) con sugo di pomodoro e verdure · Spolverata di Parmigiano Reggiano · Insalata verde con olio EVO

Merenda

1. **Yogurt e semi misti** — Yogurt bianco naturale · Semi misti
2. **Frutti di bosco e mandorle** — Frutti di bosco · Mandorle sbriciolate
3. **Tè verde e frutta** — Tè verde non zuccherato · Frutto fresco a basso indice glicemico
4. **Yogurt al cacao e frutta secca** — Yogurt intero con cacao amaro spolverato · Frutta secca (noci o mandorle)
5. **Finocchi e tisana** — Finocchi crudi a bastoncino · Tisana digestiva
6. **Yogurt greco ai frutti di bosco** — Yogurt greco 0% · Semi di lino · Frutti di bosco
7. **Frutta e frutta secca** — Frutto fresco di stagione · Frutta secca

Cena

1. Sgombro e riso venere — Filetti di sgombro al vapore con limone e prezzemolo · Verdure miste grigliate (peperoni, zucchine, melanzane) · Riso venere condito con prezzemolo e olio EVO

2. Uova e farro in insalata — Uova intere strapazzate con spinaci · Farro perlato in insalata fredda · Pomodori ciliegino con origano · Olio EVO per condire

3. Salmone e couscous — Salmone fresco al forno con erbe aromatiche · Couscous integrale con zucchine e menta · Broccoli al vapore · Olio EVO per condire

4. Tofu e quinoa — Tofu saltato con broccoli e curcuma · Quinoa con prezzemolo fresco e limone · Insalata mista · Olio EVO

5. Spigola e insalata all'avocado — Spigola o orata al forno con erbe aromatiche e spezie · Pane di segale · Insalata verde con avocado · Olio EVO

6. Carne rossa e verdure al forno — Carne rossa magra ai ferri (1 volta a settimana) · Verdure di stagione al forno · Patate al vapore raffreddate, condite all'insalata · Olio EVO

7. Merluzzo e spinaci — Merluzzo al forno con limone · Spinaci ripassati con olio EVO · Pane integrale

Dopo cena

1. **Tisana senza zucchero** — Camomilla o tisana senza zucchero
2. **Ricotta al cacao** — Ricotta vaccina con cacao o cannella
3. **Cioccolato fondente 85%** — Cioccolato fondente 85%
4. **Chips di verdure al forno** — Chips di verdure non amidacee (no zucca) al forno

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.

BENESSERE NUTRIZIONALE
mangiare sano e' semplice

benesserenutrizionale.lucaborro.it

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