

BENESSERE NUTRIZIONALE · STRATEGIE QUOTIDIANE

Il piatto bilanciato e gli abbinamenti

½ piatto **Verdure, ortaggi e frutta** — Meglio se colorate; iniziare il pasto da qui aumenta la sazietà.

¼ piatto **Proteine** — Pesce, legumi, uova, carni bianche.

¼ piatto **Carboidrati integrali** — Riso integrale, farro, orzo, quinoa, pane integrale.

+ **Una fonte di grassi sani** — Olio EVO a crudo, avocado, semi oleosi.

Cena: ½ piatto di insalata mista colorata con pomodorini, ¼ di quinoa, ¼ di ceci stufati, condito con olio EVO a crudo.

Pranzo: ½ piatto di broccoli e carote, ¼ di riso integrale, ¼ di pollo al curry, con avocado a fette; un frutto a fine pasto (il carico glicemico è già basso).

Ferro + Vitamina C — Spinaci conditi con limone; peperoni o pomodori insieme ai legumi; un'arancia dopo un piatto di cereali integrali. Il ferro non-eme dei vegetali si assorbe poco (fitati e ossalati lo ostacolano); la Vitamina C ne aumenta molto l'assorbimento. Attenzione: caffè e tè insieme ai cibi ricchi di ferro ne riducono l'assorbimento, meglio distanziarli.

Calcio + Vitamina D + Vitamina K2 — Insalata di rucola (calcio) con filetto di salmone (vitamina D) e un pezzo di formaggio stagionato (vitamina K2). La Vitamina K2 aiuta a indirizzare il calcio dove serve (ossa e muscoli) e non nelle arterie. La K2 si trova in formaggi fermentati, natto di soia, e in parte in carne, uova, latticini e yogurt.

Curcuma + Pepe nero + Grassi — Aggiungi sempre un pizzico di pepe nero e un filo d'olio quando usi la curcuma. Questa combinazione favorisce l'assorbimento della curcumina, la sostanza da cui derivano i benefici della curcuma.

Carotenoidi + Grassi — Condisci con olio (o abbinava avocado/semi) le verdure arancioni (carote, zucca) e verdi scuro (broccoli, cavoli). Contengono vitamine liposolubili (A, K, E) che si assorbono meglio in presenza di una fonte di grassi.

Cereali + Legumi — Le classiche combinazioni mediterranee: pasta e fagioli, riso e piselli. I legumi da soli non forniscono tutti gli aminoacidi essenziali; uniti ai cereali il profilo aminoacidico si completa. Ottima anche per vegetariani e per chi riduce la carne (salvo diabete di tipo 2 scompensato).

Spezie ed erbe al posto del sale — Pesce con limone e origano; carne marinata con rosmarino, paprika, cumino; verdure arrosto con aglio e timo. Gli accostamenti di sapore riducono il bisogno di sale, con lo stesso gusto e meno sodio.

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.