

# BREVE GUIDA SU COME IMPOSTARE IL PIATTO SANO





**Lo scopo di questa mini guida è quello di insegnarvi ad impostare un corretto stile alimentare autonomamente.**

**Ecco cosa devi fare:**

- *Impara quali sono i macronutrienti e le loro fonti*
- *Costruisci il tuo piatto sano ai pasti principali*
- *Usa dei punti di riferimento per impostare le porzioni*
- *Segui la stagionalità di frutta e verdura seguendo la tabella riportata*



## **PARTIAMO DALLE FONTI DEI VARI MACRONUTRIENTI**

<b>PROTEINE</b>	<b>CARBOIDRATI</b>	<b>GRASSI</b>	<b>VERDURE</b>
Carne Pesce Uova Legumi (i legumi sono una buona fonte proteica se associata ai cereali come orzo e farro) Formaggi Affettati (bresaola, fesa di tacchino o pollo)	Pasta Cereali (orzo, farro, riso, grano saraceno) Pane e Crackers Patate Polenta	Olio d'oliva Olio di semi Olio di cocco Frutta secca Avocado Semi vari (lino, sesamo, zucca, girasole, chia)	Crucifere Verdure a foglia larga Ortaggi vari Legumi freschi (piselli e fagiolini)  Esclude patate, polenta e legumi

## I TUOI PASTI PRINCIPALI DOVREBBERO ESSERE COSÌ COMPOSTI



### Esempi di combinazioni possibili

Cereali + proteine e verdure a parte  
es. pasta con ricotta e insalata a parte

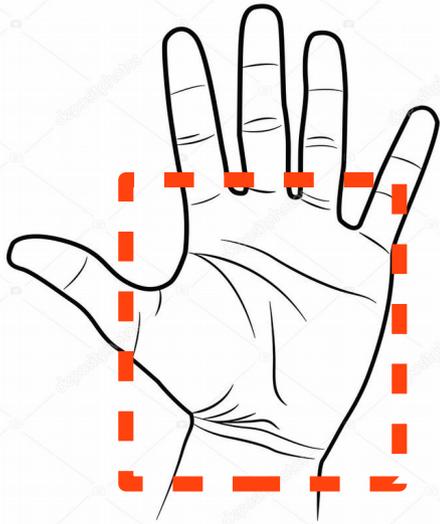
Cereali + verdure e proteine a parte  
es. pasta con cavolfiori e pollo a parte

Proteine + verdure e cereali a parte  
es. insalata mista con uova e pane a parte

Cereali + verdure + proteine  
es. pasta con tonno e zucchine

*Al posto dei cereali integrali è possibile inserire uno degli alimenti presenti nella colonna dei carboidrati (vedi pagina precedente)*

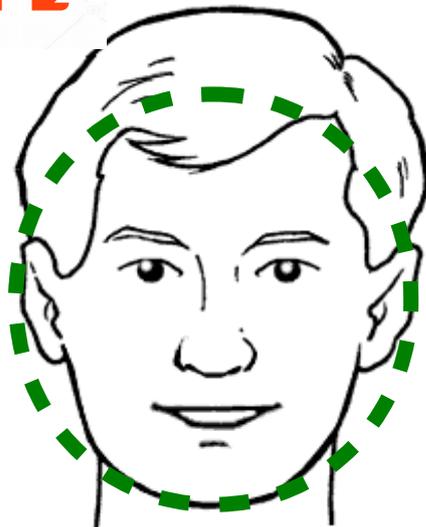
## USA QUESTI PUNTI DI RIFERIMENTO PER QUANTIFICARE LE PORZIONI DEI MACRONUTRIENTI



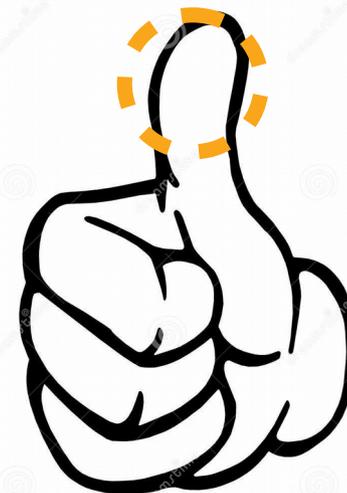
**PROTEINE**  
Palmo della mano



**CARBOIDRATI**  
Pugno



**VERDURE**  
Volto



**GRASSI**  
pollice



## ALTRI PUNTI DI RIFERIMENTO CHE TI POTREBBERO ESSERE UTILI

### 1 CUCCHIAIO DA MINESTRA CONTIENE :

Burro - Margarina..... gr 20  
Farine.....gr 12  
Fiocchi di mais.....gr 5  
Olio di semi o oliva..... gr 10  
Pastina minuta..... gr 20  
Riso.....gr 25  
Pangrattato (fresco)..... .gr 5  
Pangrattato (secco)..... .gr 8  
Formaggio grattugiato..... gr 6  
Zucchero..... gr 25  
Cacao amaro-polvere..... gr 12

### 1 CUCCHIAINO DA CAFFE' CONTIENE :

Burro - Margarina..... gr 8  
Farine.....gr 4  
Fiocchi di mais.....gr 2  
Olio di oliva o semi.....gr 5  
Pangrattato (secco)..... gr 3  
Formaggio grattugiato..... gr 2  
Zucchero.....gr 5  
Cacao amaro-polvere..... gr 4

1 Fetta biscottata.....gr 10  
1 Cracker.....gr 5  
1 Uovo.....gr 60  
1 Grissino medio.....gr 5  
1 Vasetto yogurt..... gr125

## SEGUI LA STAGIONALITA' DI FRUTTA E VERDURA

**FRUTTA**

**GEN FEB MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC**

Arance	Arance	Arance	Arance	Ciliegie	Albicocche	Albicocche	Angurie	Fichi	Castagne	Arance	Arance
Clementine	Clementine	Kiwi	Fragole	Fragole	Amarene	Amarene	Fichi	Lamponi	Clementine	Castagne	Castagne
Kiwi	Kiwi	Limoni	Kiwi	Kiwi	Ciliegie	Angurie	Fragole	Mele	Kaki	Clementine	Clementine
Limoni	Limoni	Mele	Limoni	Lamponi	Fichi	Ciliegie	Lamponi	Meloni	Lamponi	Kaki	Kaki
Mandarini	Mandarini	Pere	Mele	Mele	Fragole	Fichi	Mele	Mirilli	Limoni	Kiwi	Kiwi
Mele	Mele	Pompelmi	Nespole	Meloni	Lamponi	Fragole	Meloni	Pere	Mele	Limoni	Limoni
Pere	Pere		Pere	Nespole	Meloni	Lamponi	Mirilli	Pesche	Pere	Mandarini	Mandarini
Pompelmi	Pompelmi		Pompelmi	Pere	Pesche	Meloni	Pere	Prugne	Uva	Mele	Mele
				Pompelmi	Susine	Mirilli	Pesche	Susine		Pere	Pere
						Prugne	Prugne	Uva		Pompelmi	Pompelmi
						Susine	Uva			Uva	Uva



**VERDURA**

Bietole da coste	Bietole da coste	Asparagi	Aglie	Bietole da coste								
Carciofi	Carciofi	Bietole da coste	Asparagi	Asparagi	Asparagi	Bietole da coste	Carote					
Carote	Carote	Carciofi	Bietole da coste	Bietole da coste	Bietole da coste	Carote	Carote	Carote	Carote	Carote	Carote	Broccoli
Broccoli	Broccoli	Carote	Carciofi	Carciofi	Carciofi	Cavoli	Cavoli	Cavoli	Broccoli	Broccoli	Broccoli	Cavolfiore
Cavolfiori	Cavolfiori	Broccoli	Carote	Carote	Carote	Cetrioli	Cetrioli	Cetrioli	Cavolfiore	Cavolfiore	Cavolfiore	Cavoli
Cavoli	Cavoli	Cavolfiori	Cavolfiori	Cavolfiori	Cavolfiori	Cicoria	Cicoria	Cicoria	Cavoli	Cavoli	Cavoli	Cicoria
Cicoria	Cicoria	Cavoli	Cavoli	Cavoli	Cavoli	Fagioli	Fagioli	Fagioli	Cicoria	Cicoria	Cicoria	Finocchi
Finocchi	Finocchi	Cicoria	Cicoria	Cicoria	Cicoria	Fagiolini	Fagiolini	Fagiolini	Finocchi	Finocchi	Finocchi	Insalate
Patate	Patate	Cipolline	Cipolline	Cipolline	Cipolline	Fave	Fave	Insalate	Insalate	Insalate	Insalate	Patate
Radicchio	Radicchio	Finocchi	Finocchi	Finocchi	Finocchi	Insalate	Insalate	Melanzane	Insalate	Insalate	Insalate	Radicchio
Rape	Rape	Insalata	Insalata	Insalata	Insalata	Melanzane	Melanzane	Patate	Melanzane	Melanzane	Melanzane	Patate
Spinaci	Sedano	Patate	Patate	Patate	Patate	Patate	Patate	Peperoni	Patate	Patate	Patate	Rape
Zucche	Spinaci	Radicchio	Radicchio	Radicchio	Radicchio	Peperoni	Peperoni	Pomodori	Peperoni	Peperoni	Peperoni	Sedano
	Zucche	Rape	Rape	Rape	Rape	Pomodori	Pomodori	Radicchio	Pomodori	Pomodori	Pomodori	Spinaci
		Sedano	Sedano	Sedano	Sedano	Radicchio	Radicchio	Ravanelli	Radicchio	Radicchio	Radicchio	Zucche
		Spinaci	Spinaci	Spinaci	Spinaci	Sedano	Sedano	Zucche	Sedano	Sedano	Sedano	
						Zucchine	Zucchine		Spinaci	Spinaci	Spinaci	
									Zucche	Zucche	Zucche	
									Zucchine	Zucchine	Zucchine	



[www.nutrigenimed.it](http://www.nutrigenimed.it)



**Dott.ssa Mary Nicastro-Biologa Nutrizionista**  
**330664449**  
**dott.ssamarynicastro@gmail.com**

**Dott. Kevin Zamai-Biologo Nutrizionista**  
**3476035679**  
**kevinnutrizionista@gmail.com**



**Dott.ssa Valentina Martinuzzo-Biologa Nutrizionista**  
**3484468265**  
**nutrizionista.martinuzzo@gmail.com**