

SLĂBIM SĂNĂTOS

Guida ai pasti equilibrati

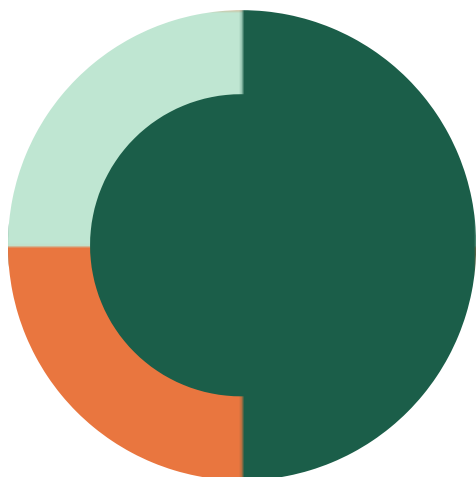
Come mangiare in modo semplice, sentirti
sazia e mantenere i muscoli, a qualsiasi
età.



Daniela Boboc · Ancona

Contenuto informativo. Non sostituisce il parere del medico.

Il piatto equilibrato



½ verdure – insalata, verdure al forno, minestra

¼ proteine – pollo, tacchino, pesce, uova, legumi

¼ carboidrati – riso, grano saraceno, pasta integrale, patate

+ un cucchiaino di grassi buoni: olio d'oliva, noci, avocado.

Come misurare senza bilancia

- **Proteine:** quanto il palmo della tua mano, per spessore e dimensione.
- **Carboidrati:** quanto il tuo pugno chiuso.
- **Grassi:** quanto il tuo pollice.
- **Verdure:** quanto entra in entrambe le mani.

Perché le proteine contano dopo i 45 anni

Con l'età il corpo perde gradualmente massa muscolare e in menopausa il processo accelera. Le proteine a ogni pasto, insieme al movimento, aiutano a mantenere i muscoli e a sentirti sazia più a lungo.

Quante proteine e quali fonti

25-30 g

di proteine a ogni pasto principale è un riferimento comune per gli adulti.

3 + 1

tre pasti con proteine e uno spuntino con proteine.

Fonti semplici

Petto di pollo o tacchino

Pesce e tonno

Uova

Yogurt greco

Formaggio fresco

Lenticchie e ceci

Fagioli

Frullato proteico

Spuntini con proteine (100-200 kcal)

- Yogurt greco con frutti di bosco
- Un uovo sodo e un pomodoro
- Formaggio fresco con cetriolo
- Barretta proteica piccola, quando hai fretta

Acqua e sonno

Circa 1,5-2 litri di liquidi al giorno e 7 ore di sonno ti aiutano a controllare fame e voglia di dolce.

ESEMPIO

Una giornata tipo

Circa 1.400–1.500 kcal. È un esempio, non una ricetta per tutti. Adatta le porzioni alle tue esigenze.

Pasto	Cosa mangi
Colazione	Frittata di 2 uova con verdure, una fetta di pane integrale, un frutto
Spuntino	Yogurt greco con frutti di bosco
Pranzo	Petto di pollo alla griglia, grano saraceno, grande insalata con olio d'oliva
Spuntino	Una mela e una manciata di noci
Cena	Pesce al forno, verdure al vapore, una patata piccola

Se hai fretta

Un frullato proteico con frutta e latte o bevanda vegetale può sostituire un pasto. La cena resta un vero pasto, in famiglia.

7 giorni, idee semplici

Giorno	Pranzo	Cena
Lun	Pollo alla griglia, quinoa, broccoli	Frittata con spinaci, insalata
Mar	Tacchino con grano saraceno, cetrioli	Minestra di verdure con lenticchie
Mer	Tonno con insalata di fagioli	Pesce al forno, verdure
Gio	Polpettine di tacchino, pasta integrale	Yogurt greco, uova sode, insalata
Ven	Pollo ai funghi, purè di cavolfiore	Insalata con ceci e formaggio
Sab	Salmone, riso, verdure	Frittata con verdure, pane integrale
Dom	Quello che preferisci a tavola con la famiglia	Minestra e uno spuntino con proteine

La lista della spesa

Proteine

- Petto di pollo, tacchino
- Pesce, tonno
- Uova
- Yogurt greco
- Formaggio fresco
- Lenticchie, ceci, fagioli

Verdure e frutta

- Broccoli, spinaci
- Pomodori, cetrioli
- Cavolfiore, funghi
- Mele, frutti di bosco
- Limoni

Cereali

- Grano saraceno, quinoa
- Riso, pasta integrale
- Pane integrale

Grassi buoni

- Olio d'oliva
- Noci, mandorle
- Avocado

5 regole da ricordare

- Proteine a ogni pasto
- Metà piatto di verdure
- Acqua durante tutta la giornata
- Movimento 3 volte a settimana
- La costanza conta più della perfezione

Se hai problemi di salute o prendi farmaci, parlane prima con il medico. I risultati variano da persona a persona.