

La cura nel piatto

di **Monia Talenti** (biologa Nutrizionista e terapeuta alimentare)

Benvenuto nel tuo percorso di Cucina Macromediterranea

Sono felice del nostro incontro. Inizierai in questi giorni, con entusiasmo e tenacia un percorso che ti condurrà a prenderti cura di te e delle tue abitudini alimentari. Con gradualità ma senza sosta, trasformerai i tuoi menù sperimentando una modalità corretta di scegliere il giusto cibo per il tuo corpo.

Le informazioni che trovi qui indicate sono perfette per costruire un percorso fatto di cibo energeticamente vivo ed emozionalmente equilibrato; la base per una dieta anti infiammatoria, preventiva e leggera

Ecco una lista di alimenti che dovrai memorizzare e limitare quanto più possibile per ridurre lo stato infiammatorio generale del tuo corpo e in particolare per prenderti cura di stomaco e intestino.

Alimenti da evitare quanto più possibile:

Zucchero raffinato e cibi contenenti zucchero o dolcificanti

Dolci e dolci industriali

Farine 0 e 00

Mais

Patate

Riso perlato

Insaccati e affettati

Frutta fresca particolarmente dolce

Latte e lattici

Alcolici e bevande zuccherate

Primo obiettivo sarà quello di ridurre il consumo di zuccheri raffinati e cibo animale e aumentare quello dei cereali integrali.

Nella tua alimentazione quotidiana utilizzerai in particolare le proprietà nutritive e disinfiammanti del riso integrale, dei cereali in generale, dei legumi, del pesce, delle verdure di stagione, della frutta secca oleaginosa.

Carne e formaggi al massimo una volta a settimana

Fondamentale sarà tenere sotto controllo la quantità delle proteine e la loro origine. Le ricaverai prevalentemente dai legumi (50 g circa ad ogni pranzo - peso a secco) e 2/3 volte a settimana dal pesce (100 g circa, azzurro e di piccola taglia) e dalle uova (3-4 uova a settimana), riduci la carne il più possibile o eventualmente consumane quantità ridotte (100 g da abbinare ai cereali)

Procurati se riesci, prodotti biodinamici o biologici

Non eccedere con la frutta secca ma consumala quotidianamente, circa g di mandorle, noci, nocciole al giorno che puoi utilizzare come spuntino.

Ecco come procedere in linea di massima durante i pasti:

Colazione:

-**Porridge** salato o dolce (addolcito con uvetta, mele e noci, oppure con olio e salsa di soia, oppure olio e gomasio)

-**Crema di riso o avena** (versione dolce o salata)

-**Fetta di pane integrale** condita con:

- crema al cioccolato fai da te (1 c di pasta di nocciola, un mezzo c di cacao amaro)
- burro di arachidi
- Crema di mandorle e marmellata senza zuccheri (ottima la “composta di susine” marca Salvia o le marmellate di Achillea)
- Avocado

-**Cecina**

-**Un dolcetto naturale** (a scelta fra le ricette di dolci in allegato)

Bevande: tè Kukicha, caffè possibilmente d'orzo o cicoria, tè o tisane senza zucchero

Pranzo:

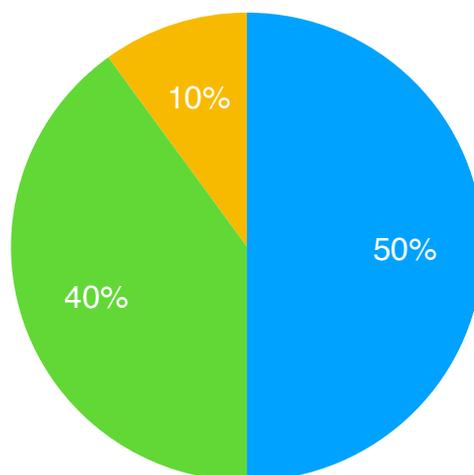
Il piatto sarà costituito da un cereale integrale (riso, miglio, avena, farro , orzo, sorgo, grano saraceno...**Circa 100 g**) o da una pasta di grani antichi (senatore cappelli, kamut...) e da proteine (legumi, pesce, tofu, uova) e delle verdure possibilmente di stagione (cipolle, carote, zucchine.....)

In queste proporzioni. Non è importante pesare, è fondamentale capire come il cereale integrale debba essere prevalente sull'apporto proteico

Cereale 50-55%, proteine 10%, il resto verdure

Attenzione a non esagerare con le proteine!

● cereali integrali ● verdure di stagione
● legumi o pesce



Spuntini a scelta fra:

- Frutta secca a guscio
- Kefir
- Cecina
- Verdure in pinzimonio
- olive

Cena:

Cena leggera, ottima se cremosa. Potrai aggiungere alle tue minestre un cucchiaio di cereale (quello avanzato dal pranzo, oppure fiocchi di avena) crostini di pane o si semi)

Ripeti un pasto come quello del pranzo se hai molta fame, altrimenti scegli una alternativa fra

Minestrone di verdure e legumi

Pasta e fagioli, minestra di lenticchie o di ceci

Oppure un piatto ricco di verdure cotte o crude, un cucchiaio di legumi (o pesce) 1 fetta di pane o piadina integrali

Lasciare la cena più leggera rispetto alla colazione e al pranzo.

Sarebbe perfetto rimanere in un apporto serale calorico intorno alla 300 kcal

Mangia a sazietà al mattino, introduci un pranzo sostanzioso e completo (se necessario da portare con te) e lascia invece un pò di appetito la sera.

Ricorda di **masticare sempre a lungo, è mooolto importante quando si mangiano cereali integrali e legumi**

Dovrai cenare presto la sera e lasciare trascorrere possibilmente 12/13 ore di riposo notturno senza cibo, fino alla colazione

Ricavati quotidianamente un pò di tempo per la tua attività fisica; svolgi circa 30-40 minuti di attività all'aperto (camminata veloce o corsa) e associa al lavoro aerobico un paio di sedute di potenziamento muscolare a settimana

Dr.ssa Monia Talenti
Biologa nutrizionista
Terapista alimentare
cell: 3516623440