

---

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

**Dati Antropometrici**

Altezza	<b>168 cm</b>
Circonferenza polso	<b>16,0 cm</b>
Circonferenza vita	<b>100,0 cm</b>
Circonferenza fianchi	<b>110,0 cm</b>
Età	<b>37 anni</b>
Attività fisica	<b>Leggera</b>
Peso attuale	<b>80,0 kg</b>
Peso ideale	<b>61,4 kg</b>
B.M.I	<b>28,3 kg/m<sup>2</sup></b>
Peso massimo accettabile	<b>70,6 kg</b>
Peso minimo accettabile	<b>52,2 kg</b>
W/H Ratio	<b>0,91</b>
Metabolismo basale	<b>1690 kcal</b>
Fabbisogno energetico	<b>2400 kcal</b>
Fabbisogno con sport	<b>2599 kcal</b>

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

**Colazione**



Caffe' in tazza

1 Tazzina 30 g (0 kcal)



Pane integrale

2 Fette 60 g (134 kcal)

Pane di segale

2 Fette 60 g (131 kcal)

Pane di farro

60 g (201 kcal)

Pane tostato

1 Fetta 40 g (119 kcal)



Marmellata ridotto zucchero

6 Cucchiaini 30 g (36 kcal)



Albicocche

A piacere (42 kcal)

Amarene

A piacere (63 kcal)

Ananas

A piacere (60 kcal)

Arance

A piacere (51 kcal)

Banane

A piacere (97 kcal)

Ciliege

A piacere (57 kcal)

Clementine

A piacere (55 kcal)

Cocomero

A piacere (48 kcal)

Fichi

A piacere (65 kcal)

Fichi-d'india

A piacere (53 kcal)

Fragole

A piacere (54 kcal)

Kaki

A piacere (97 kcal)

Kiwi

A piacere (66 kcal)

Lamponi

A piacere (34 kcal)

Limoni

A piacere (16 kcal)

Mandaranci

A piacere (79 kcal)

Mandarini

A piacere (108 kcal)

Mela

A piacere (79 kcal)

Melagrane

A piacere (94 kcal)

Melone

A piacere (66 kcal)

Mirtilli

A piacere (37 kcal)

Mora

A piacere (12 kcal)

Nespole

A piacere (22 kcal)

Pera

A piacere (52 kcal)

Pesca

A piacere (54 kcal)

Pompelmo

A piacere (52 kcal)

Prugne

A piacere (63 kcal)

Ribes

A piacere (16 kcal)

Uva

A piacere (91 kcal)

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

**Spuntino Matt.**

	Crackers non salati	1 Pacchetto 30 g (132 kcal)
	Crackers integrali	1 Pacchetto 30 g (122 kcal)
	Wasa di segale integrale	30 g (100 kcal)
	Galette di avena	30 g (116 kcal)
	Galette di farro	30 g (112 kcal)
	Galette d'orzo	30 g (107 kcal)
	Anacardi	20 g (119 kcal)
	Mandorle dolci - secche	20 g (120 kcal)
	Noci - secche	20 g (137 kcal)
	Nocciole - secche	20 g (131 kcal)
	Pinoli	20 g (119 kcal)
	Arachidi - tostate	20 g (119 kcal)
	Albicocche	A piacere (42 kcal)
	Amarene	A piacere (63 kcal)
	Ananas	A piacere (60 kcal)
	Arance	A piacere (51 kcal)
	Banane	A piacere (97 kcal)
	Ciliege	A piacere (57 kcal)
	Clementine	A piacere (55 kcal)
	Cocomero	A piacere (48 kcal)
	Fichi	A piacere (65 kcal)
	Fichi-d'india	A piacere (53 kcal)
	Fragole	A piacere (54 kcal)
	Kaki	A piacere (97 kcal)
	Kiwi	A piacere (66 kcal)
	Lamponi	A piacere (34 kcal)
	Limoni	A piacere (16 kcal)
	Mandaranci	A piacere (79 kcal)
	Mandarini	A piacere (108 kcal)
	Mela	A piacere (79 kcal)
	Melagrane	A piacere (94 kcal)
	Melone	A piacere (66 kcal)
	Mirtilli	A piacere (37 kcal)
	Mora	A piacere (12 kcal)
	Nespole	A piacere (22 kcal)
	Pera	A piacere (52 kcal)
	Pesca	A piacere (54 kcal)
	Pompelmo	A piacere (52 kcal)
	Prugne	A piacere (63 kcal)



**Dottor Marco Gallizioli e Dott.ssa Federica Blesio**

*Biologi Nutrizionisti Clinici e Sportivi*

*Esperti in strategie di dimagrimento e nutrizione sportiva*

*NutriZone - Centro Rehabilita Brescia*

*info@studionutrizione.com - www.studionutrizione.com*

---

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

...Continua Spuntino Matt.

Ribes

A piacere (16 kcal)

Ribes rosso

A piacere (12 kcal)

Uva

A piacere (91 kcal)

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

**Pranzo**

	Pasta di semola integrale	1 Piatto 90 g (291 kcal)	
	Pasta di farro	90 g (292 kcal)	
	Riso integrale	1 Piatto 90 g (303 kcal)	
	Riso nero venere	90 g (303 kcal)	
	Riso rosso	80 g (280 kcal)	
	Riso basmati	80 g (281 kcal)	
	Cous cous integrale	80 g (275 kcal)	
	Farro	90 g (301 kcal)	
	Orzo perlato	90 g (287 kcal)	
	Kamut	90 g (303 kcal)	
	Amaranto	80 g (296 kcal)	
	Miglio	80 g (284 kcal)	
	Quinoa	80 g (294 kcal)	
	Grano saraceno	90 g (282 kcal)	
	Pane integrale	4 Fette 120 g (268 kcal)	
	Pane di segale	4 Fette 120 g (262 kcal)	
	Pane di farro	90 g (301 kcal)	
	Pane tostato	3 Fette 100 g (299 kcal)	
	Bresaola	100 g (151 kcal)	<b>2/7</b>
	Prosciutto cotto - magro	100 g (132 kcal)	2/7
	Prosc.cruo di Parma magro	100 g (145 kcal)	2/7
	Tacchino - fesa	100 g (107 kcal)	2/7
	Ceci in scatola - scolati	1/2 Vasetto 120 g (120 kcal)	<b>2/7</b>
	Fagioli - Borlotti in scatola - scolati	1/2 Vasetto 120 g (109 kcal)	2/7
	Fagioli - Cannellini in scatola - scolati	1/2 Vasetto 120 g (91 kcal)	2/7
	Lenticchie in scatola - scolate	1/2 Vasetto 120 g (98 kcal)	2/7
	Piselli in scatola - scolati	1/2 Vasetto 120 g (81 kcal)	2/7
	Ceci secchi	50 g (158 kcal)	2/7
	Fagioli - Borlotti secchi	50 g (139 kcal)	2/7
	Fagioli - Cannellini secchi	50 g (139 kcal)	2/7
	Fave secche	50 g (112 kcal)	2/7
	Lenticchie secche	40 g (116 kcal)	2/7
	Piselli surgelati	100 g (72 kcal)	2/7
	Fagioli - Borlotti freschi	110 g (146 kcal)	2/7
	Fave fresche	150 g (61 kcal)	2/7
	Lupini - ammollati	100 g (114 kcal)	2/7
	Piselli freschi	120 g (62 kcal)	2/7
	Gamberi	150 g (106 kcal)	<b>1/7</b>
	Polpo	150 g (85 kcal)	1/7
	Seppia	150 g (108 kcal)	1/7

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

...Continua Pranzo

Calamaro	150 g (102 kcal)	1/7
Merluzzo o nasello surgelato - filetti	200 g (136 kcal)	1/7
Pollo - petto	150 g (150 kcal)	<b>1/7</b>
Tacchino petto	150 g (201 kcal)	1/7
Uova di gallina - albume	200 g (86 kcal)	<b>1/7</b>



Asparagi di campo	A piacere (43 kcal)
Barbabietole rosse	A piacere (28 kcal)
Bieta	A piacere (34 kcal)
Broccoletti di rapa	A piacere (44 kcal)
Carciofi	A piacere (33 kcal)
Carote	A piacere (52 kcal)
Cavolfiore	A piacere (50 kcal)
Cetrioli	A piacere (11 kcal)
Cicoria catalogna	A piacere (48 kcal)
Cipolle	A piacere (26 kcal)
Fagiolini freschi	A piacere (36 kcal)
Finocchi	A piacere (13 kcal)
Funghi chiodini	A piacere (22 kcal)
Funghi coltivati prataioli	A piacere (30 kcal)
Funghi porcini	A piacere (39 kcal)
Indivia	A piacere (16 kcal)
Insalata ns	A piacere (14 kcal)
Lattuga	A piacere (19 kcal)
Melanzane	A piacere (36 kcal)
Peperoni	A piacere (33 kcal)
Pomodori da insalata	A piacere (51 kcal)
Pomodori San Marzano	A piacere (51 kcal)
Pomodori maturi	A piacere (57 kcal)
Radicchio rosso	A piacere (6 kcal)
Porri	A piacere (46 kcal)
Radicchio verde	A piacere (7 kcal)
Rape	A piacere (18 kcal)
Ravanelli	A piacere (11 kcal)
Rughetta o rucola	A piacere (14 kcal)
Scarola	A piacere (15 kcal)
Sedano	A piacere (40 kcal)
Spinaci	A piacere (62 kcal)
Valeriana	A piacere (25 kcal)
Zucca gialla	A piacere (36 kcal)
Zucchine	A piacere (33 kcal)

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

...Continua Pranzo



Olio di oliva extra vergine estratto a  
freddo

1 Cucchiaino e 1/2 15 g (134 kcal)

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

**Merenda**



Latte di vacca parzial. scremato  
 Latte di vacca intero  
 Latte di vacca scremato  
 Latte di mandorle

1 Tazza 200 g (92 kcal)  
 1 Tazza 200 g (128 kcal)  
 1 Tazza 200 g (72 kcal)  
 1 Tazza 200 g (112 kcal)



Riso soffiato

3 Cucchiaini 30 g (105 kcal)



Albicocche  
 Amarene  
 Ananas  
 Arance  
 Banane  
 Ciliege  
 Clementine  
 Cocomero  
 Fichi  
 Fichi-d'india  
 Fragole  
 Kaki  
 Kiwi  
 Lamponi  
 Limoni  
 Mandaranci  
 Mandarinini  
 Mela  
 Melagrane  
 Melone  
 Mirtilli  
 Mora  
 Nespole  
 Pera  
 Pesca  
 Pompelmo  
 Prugne  
 Ribes  
 Uva

A piacere (42 kcal)  
 A piacere (63 kcal)  
 A piacere (60 kcal)  
 A piacere (51 kcal)  
 A piacere (97 kcal)  
 A piacere (57 kcal)  
 A piacere (55 kcal)  
 A piacere (48 kcal)  
 A piacere (65 kcal)  
 A piacere (53 kcal)  
 A piacere (54 kcal)  
 A piacere (97 kcal)  
 A piacere (66 kcal)  
 A piacere (34 kcal)  
 A piacere (16 kcal)  
 A piacere (79 kcal)  
 A piacere (108 kcal)  
 A piacere (79 kcal)  
 A piacere (94 kcal)  
 A piacere (66 kcal)  
 A piacere (37 kcal)  
 A piacere (12 kcal)  
 A piacere (22 kcal)  
 A piacere (52 kcal)  
 A piacere (54 kcal)  
 A piacere (52 kcal)  
 A piacere (63 kcal)  
 A piacere (16 kcal)  
 A piacere (91 kcal)



Cannella  
 Cacao amaro in polvere

2 g (5 kcal)  
 1 Cucchiaino 5 g (17 kcal)

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

**Cena**



Pasta di semola integrale	1 Piatto 90 g (291 kcal)	
Pasta di farro	90 g (292 kcal)	
Riso integrale	1 Piatto 90 g (303 kcal)	
Riso nero venere	90 g (303 kcal)	
Riso rosso	80 g (280 kcal)	
Riso basmati	80 g (281 kcal)	
Cous cous integrale	80 g (275 kcal)	
Farro	90 g (301 kcal)	
Orzo perlato	90 g (287 kcal)	
Kamut	90 g (303 kcal)	
Amaranto	80 g (296 kcal)	
Miglio	80 g (284 kcal)	
Quinoa	80 g (294 kcal)	
Grano saraceno	90 g (282 kcal)	
Pane integrale	4 Fette 120 g (268 kcal)	
Pane di segale	4 Fette 120 g (262 kcal)	
Pane di farro	90 g (301 kcal)	
Pane tostato	3 Fette 100 g (299 kcal)	
Ceci in scatola - scolati	1 Barattolo 240 g (240 kcal)	
Fagioli - Borlotti in scatola - scolati	1 Barattolo 240 g (218 kcal)	
Fagioli - Cannellini in scatola - scolati	1 Barattolo 240 g (182 kcal)	
Lenticchie in scatola - scolate	1 Barattolo 240 g (196 kcal)	
Piselli in scatola - scolati	1 Barattolo 240 g (163 kcal)	
Ceci secchi	80 g (252 kcal)	
Fagioli - Borlotti secchi	80 g (222 kcal)	
Fagioli - Cannellini secchi	80 g (223 kcal)	
Fave secche	80 g (179 kcal)	
Lenticchie secche	100 g (291 kcal)	
Piselli surgelati	150 g (108 kcal)	
Fagioli - Borlotti freschi	200 g (266 kcal)	
Fave fresche	200 g (82 kcal)	
Lupini - ammollati	150 g (171 kcal)	
Piselli freschi	240 g (124 kcal)	



Pollo - petto	250 g (250 kcal)	<b>3/7</b>
Tacchino petto	250 g (335 kcal)	3/7
Cefalo muggine	250 g (317 kcal)	<b>2/7</b>
Dentice	250 g (252 kcal)	2/7
Halibut	250 g (285 kcal)	2/7
Merluzzo o nasello	300 g (213 kcal)	2/7
Orata fresca	300 g (363 kcal)	2/7

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

...Continua Cena

Palombo	250 g (200 kcal)	2/7
San Pietro	250 g (195 kcal)	2/7
Sogliola	250 g (207 kcal)	2/7
Spigola	250 g (205 kcal)	2/7
Trota	250 g (215 kcal)	2/7
Coregone	250 g (337 kcal)	2/7
Pesce persico	250 g (187 kcal)	2/7
Tinca	250 g (197 kcal)	2/7
Merluzzo o nasello surgelato - filetti	300 g (204 kcal)	2/7
Polpo	250 g (142 kcal)	2/7
Calamaro	250 g (170 kcal)	2/7
Seppia	250 g (180 kcal)	2/7
Gamberi	250 g (177 kcal)	2/7
Vitello - filetto	200 g (214 kcal)	<b>1/7</b>
Vitellone - fesa	200 g (206 kcal)	1/7
Vitellone - noce	200 g (212 kcal)	1/7
Uova di gallina - albume	250 g (107 kcal)	<b>1/7</b>



Asparagi di campo	A piacere (43 kcal)
Barbabietole rosse	A piacere (28 kcal)
Bieta	A piacere (34 kcal)
Broccoletti di rapa	A piacere (44 kcal)
Carciofi	A piacere (33 kcal)
Carote	A piacere (52 kcal)
Cavolfiore	A piacere (50 kcal)
Cetrioli	A piacere (11 kcal)
Cicoria catalogna	A piacere (48 kcal)
Cipolle	A piacere (26 kcal)
Fagiolini freschi	A piacere (36 kcal)
Finocchi	A piacere (13 kcal)
Funghi chiodini	A piacere (22 kcal)
Funghi coltivati prataioli	A piacere (30 kcal)
Funghi porcini	A piacere (39 kcal)
Indivia	A piacere (16 kcal)
Insalata ns	A piacere (14 kcal)
Lattuga	A piacere (19 kcal)
Melanzane	A piacere (36 kcal)
Peperoni	A piacere (33 kcal)
Pomodori da insalata	A piacere (51 kcal)
Pomodori San Marzano	A piacere (51 kcal)
Pomodori maturi	A piacere (57 kcal)

---

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

...Continua Cena

Radicchio rosso	A piacere (6 kcal)
Porri	A piacere (46 kcal)
Radicchio verde	A piacere (7 kcal)
Rape	A piacere (18 kcal)
Ravanelli	A piacere (11 kcal)
Rughetta o rucola	A piacere (14 kcal)
Scarola	A piacere (15 kcal)
Sedano	A piacere (40 kcal)
Spinaci	A piacere (62 kcal)
Valeriana	A piacere (25 kcal)
Zucca gialla	A piacere (36 kcal)
Zucchine	A piacere (33 kcal)
 Olio di oliva extra vergine estratto a freddo	1 Cucchiaino e 1/2 15 g (134 kcal)

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

**Spuntino Ser.**



Tisana in tazza

1/2 Tazza 125 g (1 kcal)

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

**Durante la giornata**



Acqua	2500 g (0 kcal)
Sale da cucina	3 g (0 kcal)
Aglione	5 g (2 kcal)
Alloro	5 g (14 kcal)
Basilico	5 g (1 kcal)
Capperi sott'aceto	5 g (0 kcal)
Cumino , semi	5 g (19 kcal)
Curcuma	1 g (3 kcal)
Erba cipollina , fresca	5 g (1 kcal)
Maggiorana , secca	5 g (13 kcal)
Menta	5 g (2 kcal)
Noce moscata	5 g (19 kcal)
Origano , fresco	5 g (3 kcal)
Paprika , in polvere	5 g (15 kcal)
Pepe nero	5 g (10 kcal)
Prezzemolo	5 g (1 kcal)
Rosmarino	5 g (4 kcal)
Salvia	5 g (5 kcal)
Scalogno	5 g (1 kcal)
Tarassaco o dente di leone	5 g (1 kcal)
Timo , fresco	5 g (4 kcal)
Zafferano	5 g (16 kcal)
Zenzero	3 g (2 kcal)



***Dottor Marco Gallizioli e Dott.ssa Federica Blesio***

*Biologi Nutrizionisti Clinici e Sportivi*

*Esperti in strategie di dimagrimento e nutrizione sportiva*

*NutriZone - Centro Rehabilita Brescia*

*info@studionutrizione.com - www.studionutrizione.com*

---

**Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

## **Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

### TERAPIA ALIMENTARE PERSONALIZZATA

Si ricorda che questa terapia, in quanto rigorosamente mirata alle necessità individuali, è strettamente personale. È stata elaborata sulla base delle caratteristiche antropometriche e di composizione corporea rilevate durante la visita.

Il piano alimentare è strutturato in modo da garantire la corretta assunzione giornaliera dei macro e micronutrienti indispensabili al buon funzionamento dell'intero organismo.

È molto importante considerare la dieta come un mezzo per vivere meglio e per recuperare BENESSERE e SALUTE. I risultati di una sana e corretta alimentazione non sono immediatamente visibili, ma all'interno del nostro organismo i miglioramenti iniziano sin dal primo pasto.

È inizialmente consigliato pesare o dosare con attenzione ogni pietanza, in modo da apprendere rapidamente le quantità da consumare e, successivamente, a riconoscere il peso delle porzioni senza bisogno della bilancia.

Alcune semplici regole comportamentali potranno facilitare il raggiungimento del suo scopo. Una buona e lenta masticazione, ad esempio, consente di digerire ed assimilare al meglio gli alimenti, raggiungendo anticipatamente la sensazione di sazietà. È inoltre buona regola mangiare una grande varietà di cibi, perché nessun singolo alimento è nutrizionalmente completo, cioè capace di fornire tutti i nutrienti necessari alle funzioni metaboliche. La monotonia può, nel tempo, causare eccessi o carenze nutrizionali.

### DIETA CON SOSTITUZIONI

Il punto di forza di questa tipologia di dieta è rappresentato dalla sua versatilità: invece di indicare con rigidità gli alimenti da consumare giorno per giorno, fornisce un'indicazione dei gruppi alimentari da consumare (detti porzioni), all'interno dei quali è possibile scegliere cosa consumare in modo autonomo, in base ai propri gusti, al tempo a disposizione per cucinare. Tale approccio risulterà dunque più efficace nel lungo termine ed un ottimo strumento di apprendimento; capace di adattarsi facilmente agli impegni lavorativi, eventuali allenamenti, giorni di festività o eventi speciali.

Per attuare questo piano alimentare si procede SCEGLIENDO UN ALIMENTO PER CIASCUNA PORTATA tra quelli a disposizione (quest'ultima identificata da un'icona colorata sul lato sinistro), SENZA ESCLUDERNE NESSUNA, ponendo attenzione a rispettare le GRAMMATURE e le FREQUENZE SETTIMANALI, ove presenti, poste sul lato destro (ad esempio petto di pollo 150 gr 2/7). Ogni pasto (colazione, spuntino, pranzo, merenda, ...) sarà dunque composto da più portate, ciascuna di queste contenente alimenti appositamente selezionati, tra i quali poter scegliere a seconda delle necessità.

A differenza di ciò che si crede comunemente non è quello che si mangia nella singola giornata a fare la differenza, ma il risultato complessivo di calorie e nutrienti in una dieta sana, equilibrata e varia, in un arco di tempo maggiore.

## **Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

### **I 10 COMANDAMENTI DELLA DIETA**

1. Attenersi strettamente alle indicazioni fornite sia riguardo al tipo di alimenti da consumare che alla quantità è il modo migliore per raggiungere i propri obiettivi. Non mangiare NE PIU' NE MENO di quanto indicato, salvo specifiche istruzioni. Assumere gli alimenti nel momento della giornata specificato. In caso di sazietà non eliminare le portate, ma CONSUMARLE TUTTE riducendo le grammature di ogni alimento scelto. Per qualunque dubbio, perplessità o consiglio non esitare a contattarmi. Qualora non fossi reperibile, inviare un sms spiegando concisamente le varie necessità; verrà ricontattata il prima possibile.

2. Consumare frutta e verdura in quantità, variando spesso tipo, colore e sapore. Prediligere prodotti di stagione, a basso chilometraggio, provenienti da agricoltura biologica o comunque di origine nazionale. Le quantità indicate nel piano dietetico sono quelle minime per garantire un giusto apporto di fibra, quindi se ne possono consumare liberamente in quantità superiore. La fibra è importante per il nostro organismo perché regolarizza il transito intestinale, normalizza la curva glicemica derivata dall'ingestione di carboidrati e zuccheri e riduce l'assorbimento dei grassi a livello dell'intestino, regolandone così il metabolismo.

3. Pasta, riso, cereali e derivati (preferibilmente integrali) devono essere consumati quotidianamente in quanto sono la base della nostra alimentazione, fonte indispensabile di carboidrati complessi, ricchi di amminoacidi e fibra e poveri di grassi saturi. I primi piatti devono essere conditi evitando sughi pronti, poiché ricchi di olio, grassi aggiunti e conservanti. Preferire quindi la normale passata di pomodoro e, se si desidera cucinare un soffritto, ricordarsi di utilizzare l'olio della giornata. Per rendere il piatto più saporito è possibile utilizzare il parmigiano o il grana grattugiato nella quantità prestabilita (solitamente 10 gr). Si possono anche aggiungere le verdure, come melanzane, zucchine o funghi, cuocendole alla piastra o in padella ed evitando bruciature evidenti, o gli alimenti delle portate successive in modo da costituire un piatto unico.

4. I legumi, una volta considerati "la carne dei poveri", stanno assumendo un'importanza sempre maggiore nella nostra alimentazione. Sono un'ottima fonte di amido, fibra, sali minerali ed hanno un'elevata concentrazione di proteine, con un profilo amminoacidico simile alla carne, da cui deriva probabilmente il loro nomignolo. Il loro consumo va certamente incentivato e associato ai piatti principali, come condimento di pasta o riso, come contorno di secondi piatti, o anche da soli conditi con olio e spezie.

5. Anche il latte e i suoi derivati hanno un elevato contenuto di proteine e sono un'ottima fonte di calcio. Tuttavia spesso contengono molti grassi e quindi bisogna limitare il consumo di formaggi stagionati, latte intero o yogurt da latte intero e scegliere formaggi freschi o poco stagionati.

### **Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

6. Il pesce, ricco di acidi grassi polinsaturi a lunga catena (PUFA) meglio conosciuti come Omega-3, è un alimento indispensabile per una sana alimentazione. Appetitoso, magro ed in tantissime varietà (compresi molluschi e crostacei), il suo utilizzo va incentivato fino a raggiungere un minimo di due porzioni a settimana. Per cucinarlo è preferibile la cottura alla griglia, al cartoccio, in forno o in padella aggiungendo olio extravergine, olive nere, capperi, pomodorini ciliegina, rosmarino e limone.

Se si ha poco tempo, in commercio esistono tanti piatti pronti a base di pesce, alcuni salutari, ma altri un po' meno; nel dubbio consultare gli ingredienti sull'etichetta o chiedere delucidazioni direttamente a me. Il pesce surgelato è una buona alternativa a quello fresco perché, anche se meno fragrante, permette il suo stoccaggio nel freezer e quindi un suo utilizzo flessibile.

7. La carne e i suoi derivati sono alimenti gustosi, energetici e molto importanti da un punto di vista plastico. Infatti è in gran parte da loro che ricaviamo gli amminoacidi essenziali, ovvero i "mattoncini" con cui costruiamo le proteine che costituiscono il nostro organismo. Tuttavia la carne porta con sé molti grassi saturi che a lungo andare possono compromettere la nostra salute. Per questo bisogna preferire la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, ...) a quella rossa (manzo, maiale, vitello, ...), scegliere tagli magri, come il filetto o la fesa, eliminare il grasso visibile e la pelle. Anche il consumo di affettati e salumi va limitato a quanto indicato nella prescrizione dietetica perché ricchi di grassi saturi e sale.

8. Bevande tipo Cola, succhi di frutta con zuccheri aggiunti, aranciata vanno fortemente evitati. Basti pensare che in una bottiglia di Cola sono disciolte circa 28 zollette di zucchero, con un contenuto calorico maggiore di quello di un piatto di 100g di pasta. Bere invece molta acqua, almeno un 1,5-2 L al giorno, anche se non si avverte il senso di sete. Esistono numerose acque in commercio con proprietà benefiche sulla ritenzione idrica, la diuresi e la digestione; per esigenze specifiche contattatemi. Il consumo di alcol non è raccomandato, tuttavia la Dieta Mediterranea consente l'utilizzo del vino rosso a tavola (2 bicchieri/die uomo; 1 bicchiere/die donna) in virtù delle sue qualità organolettiche, per la presenza di polifenoli e sostanze antiossidanti e per il ruolo di spicco che ha nella tradizione culinaria italiana, eccellenza invidiata (ed esportata) in tutto il mondo.

9. La modalità di cattura degli alimenti può influenzare molto la qualità della dieta. Prediligere quindi cotture in acqua bollente, al vapore, alla piastra o in padella senza utilizzare burro, margarine od olio di semi. Se si utilizza l'olio scegliere sempre quello extravergine di oliva e sottrarlo da quello concesso durante la giornata. Evitare scottature evidenti della carne, poiché la rendono meno digeribile e sviluppano composti potenzialmente dannosi per l'organismo.

### **Prova Prova (Dieta Mediterranea 2000 Kcal)**

10. Condire i piatti in modo fantasioso rende la dieta più piacevole e meno monotona. Mentre il consumo di sale da tavola va fortemente evitato, così come quello di salse (ketchup, maionese, salsa di soia, ...), il consumo di aromi e spezie va incentivato sperimentando nuove combinazioni di sapori. Utilizzare ad esempio limone, aceto di vino, balsamico o di mele, peperoncino, pepe, curry, rosmarino, origano, timo, paprica, sesamo, ... .

L'olio extravergine di oliva è patrimonio della nostra cultura e della celeberrima Dieta Mediterranea alla quale questa prescrizione dietetica si ispira. È ricco di composti anti-ossidanti, anti-infiammatori, vitamina E ed acido oleico, tutti indispensabili per una vita sana e una normale funzionalità cardiaca. Tuttavia presenta un'elevata densità calorica ed è quindi necessario limitarne il consumo a quanto indicato nel programma alimentare.