

le ricette del cuore



Crema Di Melanzane

Per 4 persone Kcal/porzione 156

Proteine g 5 - Lipidi tot. g 4 Glucidi disp. g 26

Amido g 0 - Zuccheri solub.g 1 - Colesterolo mg 0 Sodio mg 9

- 1 melanzana
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio d'olio extrav. d'oliva
- 5 olive nere snocciolate
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 manciata di pinoli
- Crostini di pane integrale o di cereali misti
- 1 spolverata di pepe nero macinato al momento
- Qualche foglia di basilico

1 Lavare e asciugare la melanzana, punzecchiarla con i rebbi di una forchetta e metterla in forno a 180°C. Farla cuocere per circa 45 minuti, finché la buccia non sarà morbida e la polpa tenera. Lasciare raffreddare.

2 Tagliare lo spicchio d'aglio in 2 parti ed eliminare il filetto centrale.

3 Dividere la melanzana a metà e con un cucchiaio levare tutta la polpa; mettere nel mixer assieme all'aglio, l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone e il pepe e ridurre a una soffice crema.

4 Versare il tutto in una ciotola, cospargere di olive nere tagliuzzate e pinoli; ornare con foglie di basilico. Servire con gli aperitivi su fette di pane integrale, o di cereali misti, abbrustolite.



Pomodori con l'uovo

Per 6 persone Kcal/porzione 88

Proteine g 8

Lipidi tot. g 5

Glucidi disp.g 3

Amido g 0

Zuccheri solub. g 3

Colesterolo mg 186

Sodio mg 230



- 6 grandi pomodori rossi maturi
- 6 uova
- Alcune foglie di basilico
- Noce moscata grattugiata al momento
- 1 spolverata di pepe nero macinato al momento
- 1 pizzico di sale fino
- Foglie d'insalata per guarnire

1 Lavare i pomodori, tagliare la calotta superiore e svuotarli della polpa.

2 Mettere pochissimo sale in ognuno, capovolgerli e lasciarli sgocciolare per circa 30 minuti. Asciugare quindi bene l'interno dei pomodori con carta da cucina.

3 Spezzettare le foglie di basilico e metterle sul fondo di ogni pomodoro. Rompere uova e farle scivolare nel pomodoro stando attenti a mantenere integro il tuorlo.

4 Condire con pepe nero e noce moscata. Fare cuocere nel forno riscaldato a 180°C per circa 35 minuti. Servire su un piatto caldo da portata, guarnendo con foglie d'insalata.

Crema di ceci con funghi porcini

Per 6 persone Kcal/porzione 193

Proteine g 8

Lipidi tot. g 5

Glucidi disp.g 3

Amido g 0

Zuccheri solub. g 3

Colesterolo mg 186

Sodio mg 230



-
- 2 funghi porcini
- 1 piccola cipolla
- 1 cuore di sedano
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto guarnito (prezzemolo, 1 rametto di timo, 1 foglia di alloro, 1 rametto di maggiorana)
- Pepe nero in grani e macinato al momento
- 2 cucchiaini d'olio extrav. d'oliva
- Per guarnire, qualche fogliolina di prezzemolo

1 Sciacquare bene i ceci e tenerli a bagno in acqua tiepida per una notte.

2 L'indomani versarli in una casseruola con la loro acqua, il mazzetto guarnito, qualche grano di pepe nero, il sedano e la cipolla, sbucciata e tagliarla in 4 parti.

3 Coprire la casseruola e fare cuocere a fuoco lento per 2 o 3 ore, finché i ceci non saranno tenerissimi. Eliminare quindi le erbe aromatiche e tenere 2 cucchiaini di ceci da parte.

4 Passare i restanti ceci al passaverdura o al mixer. Usare parte dell'acqua di cottura per ottenere una vellutata liscia e morbida. Tenere al caldo.

5 Pulire i funghi con cura e tagliarli a fette.

6 In un tegame antiaderente, schiacciare l'aglio, quindi unire i funghi. Far cuocere brevemente e spolverizzare con poco prezzemolo tritato.

7 Versare la crema di ceci in una zuppiera calda. Unire i funghi e i ceci interi tenuti da parte.

8 Condire con l'olio extravergine d'oliva, pepe nero macinato al momento e il prezzemolo. Servire in piatti fondi caldi o nella zuppiera.





Involtini di peperoni

Per 6 persone Kcal/porzione 60

Proteine g 3 - Lipidi tot. g 3G - Iucidi disp. g 5 - Amido g 0

Zuccheri solub. g 5 - Colesterolo mg 0 - Sodio mg 2

- 1 (o 140 g) peperone giallo
- 1 (o 140 g) peperone rosso
- 1 (o 140 g) peperone verde
- 30g di pinoli
- 2 cucchiaini d'olio extrav. d'oliva
- 1 mazzetto di basilico
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 spolverata di pepe nero macinato al momento

1 Lavare e asciugare i peperoni. Avvolgerli, uno per uno, in un foglio di carta d'alluminio ben sigillato.

2 Disporre i peperoni sulla placca del forno, metterli nel forno già caldo a 220°C e cuocerli per una decina di minuti.

3 Sfornarli e sbucciarli con la lama di un coltello. (Per sbucciarli più facilmente, una volta tolti dal forno, metterli in un sacchetto di carta o di plastica per circa 15 minuti: la buccia si solleverà da sola).

4 Tagliare i peperoni a metà, eliminare il torsolo e le nervature bianche e poi tagliare ogni metà in due falde

5 Condire i peperoni con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e lasciarli riposare per una decina di minuti.

6 Tritare grossolanamente i pinoli. Tagliare molto fine il basilico.

7 Mettere pinoli, basilico e un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva nel mortaio; pestare fino a ridurre il tutto a una crema. Spalmare questa crema sulla faccia interna di ogni falda di peperone e condire con pepe nero macinato al momento.

8 Arrotolare su se stesse le falde e fermarle con uno stecchino.

9 Disporre i peperoni su un piatto da portata o una pirofila da forno, spolverarli con il prezzemolo e infornare per 2 minuti a 200°C. Servire caldi

Minestrone di farro e fagioli

Per 6 persone Kcal/porzione 227

Proteine g 12

Lipidi tot. g 3

Glucidi disp. g 38

Amido g 30

Zuccheri solub. g 10

Colesterolo mg 0

Sodio mg 404



- 250 g di farro
- 700 g di fagioli rossi freschi o 250 g di fagioli secchi
- 250 g di pomodori
- 1 piccolo sedano
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- Qualche foglia di salvia
- Qualche foglia di maggiorana
- 1 macinata di pepe nero
- 3 cucchiaini d'olio extrav. d'oliva
- 1 pizzico di spezie in polvere (chiodi di garofano, cannella, \noce moscata)
- Qualche cucchiaino di brodo vegetale

1. Lessare i fagioli freschi e tenerli da parte. Se non si dispone di fagioli freschi usare quelli secchi, lasciandoli a bagno per una notte.

2. Tritare gli odori e farli rinvenire in una padella antiaderente con qualche cucchiaino di brodo vegetale.

3. Aggiungere il pomodoro a dadini e le spezie.

4. Quando la cipolla sarà diventata trasparente, passare il tutto al passaverdura o al mixer assieme ai fagioli lessati e un po' della loro acqua di cottura.

5. Rimettere questa crema in una casseruola e aggiungere il farro. Mescolare e fare cuocere 35-40 minuti, unendo ogni tanto poco acqua di cottura dei fagioli.

6. Versare in una zuppiera calda e, prima di servire, condire con il pepe nero macinato al momento e l'olio extravergine d'oliva.

Crema di zucchini

Per 6 persone Kcal/porzione 90

Proteine g 6

Lipidi tot. g 3

Glucidi disp. g 10

Amido g 3

Zuccheri solub. g 7

Colesterolo mg 6

Sodio mg 501



- 1 Kg di zucchini
- 0,5 l di latte parzialmente scremato
- 1 cucchiaio raso di farina di grano integrale
- 2 cucchiai d'olio extraverg. d'oliva
- Qualche fogliolina di dragoncello o poco prezzemolo
- 700 ml di brodo vegetale
- 1 porro
- 150 g di yogurt magro
- Noce moscata grattugiata al momento
- 1 spolverata di pepe macinato al momento

1 Affettare il porro e farlo appassire in padella con un pò di brodo vegetale. Aggiungere le zucchini affettate. Spolverizzare con la farina.

2 Bagnare il composto con il brodo vegetale caldo e poi fare cuocere per 5 minuti.

3 Passare tutto al mixer. Aggiungere qualche fogliolina di dragoncello o di prezzemolo, il latte e lo yogurt, fino a ottenere la consistenza desiderata.

4 Condire con olio extravergine d'oliva, pepe e noce moscata. Servire la crema calda, in coppette o fondine, guarnendo con un cucchiaio di yogurt e una fogliolina di dragoncello.

Garmugia lucchese

Per 4 persone Kcal/porzione 154

Proteine g 10 - Lipidi tot. g 3 - Glucidi disp. g 22

Amido g 0 - Zuccheri solub. g 3

Colesterolo mg 12 - Sodio mg 1572



- 4 cipolline novelle
- 4 cucchiaini di punte di asparagi
- 3 carciofi
- 6 cucchiaini di piselli freschi
- 6 cucchiaini di fave fresche
- 100 g carne di vitella macinata
- 1,5 l di brodo di pollo o di tacchino
- 3 fette di pane casalingo integrale
- 3 cucchiaini d'olio extrav. d'oliva

1 Tagliare a fette le cipolline e farle rinvenire in una padella antiaderente con qualche cucchiaino di brodo di pollo o tacchino.

2 Pulire e tagliare i carciofi a piccoli spicchi.

3 Appena le cipolline diventeranno trasparenti, aggiungere la carne macinata e dopo pochi minuti tutte le verdure.

4 Fare insaporire un poco e poi versare il brodo.

5 Lasciare sobbollire per una trentina di minuti, fino a completa cottura delle verdure, ponendo attenzione a non cuocere troppo le verdure, che devono mantenere un bel colore verde.

6 Tagliare a metà le fette di pane integrale e servirle calde assieme alla "garmugia". Completare aggiungendo l'olio extravergine d'oliva.

Minestra di legumi misti e cannolicchi

Per 4 persone

Kcal/porzione 141

Lipidi tot. g 3

Glucidi disp. g 17

Amido g 13

Zuccheri solub. g 4

Colesterolo mg 75

Sodio mg 1237



- 200 g di cannolicchi (o altra pasta corta, preferibilmente integrale)
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla
- 30 g di fagioli con l'occhio
- 30 g di fagioli verdi di soia
- 30 g di lenticchie di Castelluccio
- 30 g di fagioli borlotti
- 30 g di ceci
- Brodo vegetale
- 2 cucchiaini d'olio extrav. d'oliva
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 spolverata di pepe macinato al momento

1. Lavare i legumi e tenerli a bagno per 6 ore in contenitori diversi.
2. Mettere i ceci a cuocere nella loro acqua in una pentola di ghisa.
3. Fare bollire per 25 minuti, poi unire i borlotti e i fagioli con l'occhio, scolati dalla loro acqua di ammollo, e cuocere per 20 minuti.
4. Aggiungere i fagioli di soia verdi, scolati dalla loro acqua, e far cuocere il tutto per altri 20 minuti.
5. Unire quindi le lenticchie, scolate dalla loro acqua, e cuocere per 10 minuti (in tutto occorrerà circa un'ora e un quarto).
6. Intanto, tritare il sedano e la cipolla e farli sfumare in una pentola capiente con poco brodo vegetale.

Zuppa di cardi

Per 4 persone Kcal/porzione 191

Proteine g 7

Lipidi tot. g 3

Glucidi disp. g 35

Amido g 1

Zuccheri solub. g 5

Colesterolo mg 0

Sodio mg 1292



- 1 grosso cardo
- 2 scalogni
- 1/2 carota
- 4 fette di pane integrale
- 1 limone
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1,5 l (abbondante) di brodo vegetale
- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva
- 1 spolverata di pepe nero macinato al momento

1 Mondare il cardo, togliendo le coste dure e i filamenti. Tagliarlo in pezzi lunghi circa 2-3 cm; eliminare le parti fibrose del cuore e spezzettarlo.

2. Mettere il tutto in recipiente, con acqua e succo di limone.

3. Porre sul fuoco una pentola di ghisa e farvi rinvenire, con un bicchiere di brodo vegetale, gli scalogni e la carota tagliata a pezzettini.

4. Quando gli scalogni saranno diventati trasparenti, aggiungere i cardo scolati.

5. Bagnare le verdure con il resto del brodo caldo e fare bollire la zuppa senza coperchio per 2-3 ore.

6. Abbrustolire le fette di pane integrale e metterle sul fuoco di una zuppiera calda. Versare la zuppa di cardi e condire con l'olio extravergine d'oliva, il pepe nero macinato al momento e il prezzemolo tagliuzzato.



Gazpacho

Per 4 persone Kcal/porzione 80

Proteine g 4 - Lipidi tot. g 3 - Glucidi disp. g 10 - Amido g 1
Zuccheri solub. g 10 - Colesterolo mg 43 - Sodio mg 9

- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla di media grandezza
- 1/2 cetriolo
- 1/3 di peperone rosso
- 2 gocce di Tabasco (facoltativo)
- 2 cucchiaini d'olio extraverg. d'oliva
- 2 cucchiaini di aceto
- Peperoncino in polvere (facoltativo)
- Dadolata di peperoni gialli e rossi, cipolla
- Per guarnire, qualche foglia di menta e basilico e cubetti di ghiaccio
- 1 uovo sodo (facoltativo)

1. Lavare le verdure, sbucciare il cetriolo, l'aglio e la cipolla. Togliere i semi e la parte interna bianca del peperone.
2. Mettere le verdure, grossolanamente tagliate, nel mixer. Frullare fino a ridurle in crema. Se necessario, aggiungere poca acqua.
3. Condire con peperoncino, olio extravergine d'oliva, aceto e Tabasco.
4. Versare questa crema in un recipiente di vetro e tenerla in frigo per almeno 2 ore.
5. Appena prima di servire, aggiungere cubetti di ghiaccio e foglie di basilico o menta.
6. Completare servendo a parte la dadolata di peperoni gialli e rossi, la cipolla e, per chi lo desidera, l'uovo sodo.

Crema di piselli

Per 4 persone Kcal/porzione 87

Proteine g 6

Lipidi tot. g 1

Glucidi disp. g 14

Amido g 0

Zuccheri solub g 4

Colesterolo mg 1

Sodio mg 245



- 300 g di piselli
- 2 cipolle
- 100 g di yogurt magro
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- 1 cucchiaino d'olio extraverg. d'oliva
- 1 spolverata di pepe nero macinato al momento

1. Affettare le cipolle e metterle in una padella antiaderente insieme con i piselli e il brodo vegetale.

2. Cuocere per una ventina di minuti, facendo attenzione a non far prosciugare troppo i piselli (all'occorrenza aggiungere altro brodo).

3. Lasciare raffreddare, quindi passare al mixer. Quando i piselli saranno ridotti in crema, unire lo yogurt.

4. Condire con olio extravergine d'oliva e pepe nero. Servire quindi in piatti fondi o in tazze, guarnendo con foglioline di prezzemolo.

Rigatoni con zucchine e piselli

Per 4 persone Kcal/porzione 403

Proteine g 16 - Lipidi tot. g 3 - Glucidi disp. g 79 - Amido g 59

Zuccheri solub. g 7 - Colesterolo mg 24 - Sodio mg 371

- 300-320 g di rigatoni integrali
- 300 g di pomodori freschi
- 150 g di fagiolini
- 180 g di zucchine
- 2 cucchiaini d'olio extraverg. d'oliva
- 200-250 g di piselli freschi o surgelati
- 1/2 cucchiaino di curry
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- Qualche foglia di basilico
- 1 spolverata di pepe nero



1. Cuocere i piselli in una padella antiaderente tipo wok, aggiungendo il brodo vegetale man mano che si asciugano.
2. In una pentola capiente, portare a ebollizione 3 l di acqua.
3. Spuntare i fagiolini, lavarli ed eliminare il filamento laterale.
4. Lavare le zucchine e tagliarle a rondelle di 0,5 cm.
5. Versare nell'acqua bollente i rigatoni e i fagiolini e cuocere per 7 minuti circa. Unire le zucchine e fare bollire per 3 minuti.
6. Intanto, aggiungere ai piselli nella wok i pomodori lavati, tagliati a filetti di 1 cm. Cuocerli a fuoco vivo per 2 minuti.
7. Scolare la pasta e le verdure bene al dente, conservando un po' d'acqua di cottura.
8. Sciogliere il curry in un cucchiaino d'acqua calda.
9. Versare la pasta e la verdura nella padella con i piselli e i pomodori. Unire il curry e l'acqua di cottura tenuta e lasciare rosolare a fuoco vivo per un minuto, mescolando di continuo e facendo attenzione che la pasta resti al dente.
10. Aggiungere l'olio extravergine d'oliva, il basilico tagliuzzato con le mani, il pepe nero macinato al momento e servire subito nella zuppiera.



Maccheroni con peperoni e sardine

Per 6 persone

Kcal/porzione 443

Proteine g 20 - Lipidi tot. g 10 - Glucidi disp. g 69 - Amido g 57

Zuccheri solub. g 7 - Colesterolo mg 31 - Sodio mg 5

- 500 g di maccheroni integrali o semi-integrali
- 3 peperoni gialli
- 3 spicchi d'aglio
- 3 hg di sardine fresche (circa 18 sardine)
- 2 cucchiaino d'olio extraverg. d'oliva
- 1 mazzetto di prezzemolo

1 Lavare e asciugare i peperoni. Metterli ad abbrustolire nel forno o in una padella. Immergerli quindi in una bacinella con acqua fredda, spellarli e aprirli, togliendo semi e nervature.

2. Frullare i peperoni con gli spicchi d'aglio sgucciati, fino a ottenere una crema.

3. Lavare, diliscare e filettare le sardine.

4. Mettere sul fuoco la crena di peperoni con i filetti di sardina e cuocere per 5 minuti circa.

5. Lessare i maccheroni in abbondante acqua. Scolarli al dente e tenere da parte un po' d'acqua di cottura.

6. Ripassare i maccheroni in padella con i peperoni e le sardine, unendo poca acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

7. Versare la pasta sul piatto di servizio. Condire con l'olio extravergine d'oliva e prezzemolo tagliuzzato, e servire.

Anello di pasta fredda

Per 6 persone

Kcal/porzione 286

Proteine g 12

Lipidi tot. g 6

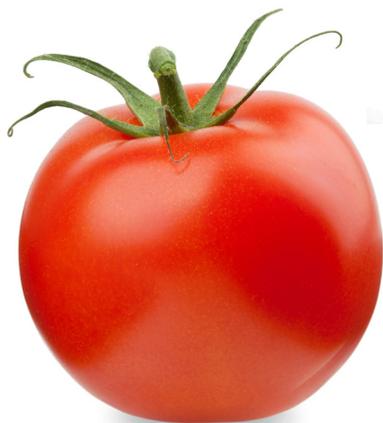
Glucidi disp. g 45

Amido g 34

Zuccheri solub. g 7

Colesterolo mg 28

Sodio mg 66



- 350 g di pomodorini Pachino
- 2 peperoni rossi
- 300 g di zucchine
- 150 g di mozzarella
- 1 spicchio d'aglio a pezzettini
- 1 peperoncino fresco piccante
- 1 mazzetto di basilico
- 2 cucchiaini d'olio extraverg. d'oliva



1. Sbollentare i pomodori, spellarli, svuotarli dei semi e tagliarli a cubetti. Riunirli in una ciotola e condirli con un cucchiaio e mezzo d'olio extravergine d'oliva, il basilico, l'aglio e il peperoncino. Lasciare marinare per più di un'ora.

2. Affettare le zucchine per il lungo. Pulire i peperoni dai semi e dalle nervature bianche interne e tagliarli a falde quanto le zucchine. Arrostiti peperoni e zucchine sulla griglia calda.

3. Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua. Scolarla e condirla in una ciotola con i pomodori marinati.

4. Ungere uno stampo da budino (col buco al centro) e rivestirlo completamente gli strati alterni di zucchine e peperoni. Versarvi quindi i due terzi della pasta condita, alternando con le fettine di mozzarella tagliate e pezzetti e qualche foglia di basilico.

5. Completare con un ultimo strato di pasta. Pressare bene per rendere il tutto compatto e mettere in frigo per qualche ora.

6. Sformare in un piatto da portata rotondo, riempire il buco al centro con la restante pasta e guarnire con altre foglie di basilico.



Pennette con coda di rospo

Per 4 persone

Kcal/porzione 346

Proteine g 6 - Lipidi tot. g 1 - Glucidi disp. g 14 - Amido g 0

Zuccheri solub g 4 - Colesterolo mg 1 - Sodio mg 245

- 300 g di penne integrali o semi-integrali
- 1 zuccina
- 300 g di coda di rospo
- Peperoncino
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Qualche capperi fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 2 o 3 cucchiai di brodo vegetale
- 3 cucchiai d'olio extrav. d'oliva
- 1 pizzico d'origano

1. Tagliare le zucchine in 4 parti per il lungo e poi a cubetti.
2. Spezzettare la coda di rospo (se il pesce è intero, con la testa e le lisce fare un fumetto che, una volta filtrato, potrà essere usato come acqua per cuocere la pasta).
3. Mettere le zucchine in padella antiaderente con l'aglio tagliato a metà, il brodo vegetale, la coda di rospo e i capperi. Cuocere per 5 o 6 minuti a fuoco vivo e intanto lessare la pasta.
4. Scolare la pasta al dente, tenendo da parte poca acqua di cottura. Versare la pasta nella padella con il pesce e condire con l'origano, il peperoncino, il prezzemolo tagliuzzato e l'olio extravergine d'oliva.
5. Fare saltare la pasta per qualche minuto in padella, a fuoco vivace, unendo un po' di acqua di cottura per legare il tutto.
6. Versare in un largo piatto da portata e servire subito. La coda di rospo può essere sostituita con altre pesce o gamberi.



Zuppa di fagioli e stoccafisso

Per 6 persone Kcal/porzione 438

Proteine g 55 - Lipidi tot. g 3 - Glucidi disp. g 19 - Amido g 13
Zuccheri solub. g 4 - Colesterolo mg 30 - Sodio mg 438

- 200 g di fagioli borlotti secchi
- 200 g di porro
- 350 g di stoccafisso già bagnato
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1/2 bicchiere di brodo vegetale o di pesce
- 1 cucchiaino d'olio extraverg. d'oliva
- 1 costa di sedano
- 1 spolverata di pepe nero macinato al momento



1. Battere lo stoccafisso e tenerlo a bagno anche fino a 48 ore.
2. Lavare i fagioli e tenerli a bagno per una notte. L'indomani farli cuocere al dente nella loro acqua, a freddo.
3. Scolarli, conservando l'acqua di cottura; quindi passarne la metà del mixer fino a ridurli in poltiglia.
4. Lavare il sedano e il porro e tagliarli a pezzetti. Metterli ad appassire con un po' di brodo vegetale in una pentola di ghisa.
5. Fare sgocciolare lo stoccafisso a pezzetti, eliminare le spine e la pelle e tagliarlo a pezzetti.
6. Versare nella pentola lo stoccafisso a pezzetti, i fagioli passati e quelli interi con l'acqua di cottura (circa 1 litro e mezzo).
7. Incoperchiare la pentola e fare cuocere per una quarantina di minuti a fuoco medio-basso.
8. Spegnerne il fuoco. Condire la zuppa col prezzemolo tagliuzzato con le forbici e il pepe nero macinato al momento. Lasciare riposare qualche minuto col coperchio.
- 9 Intanto riscaldare la zuppiera. Servire la zuppa calda, con l'olio extravergine d'oliva.

UN'ALIMENTAZIONE SANA

rappresenta un fondamento della prevenzione cardiovascolare, riduce il rischio di alcuni tumori, ed è quindi raccomandata per tutti: giovani, anziani, sani e malati. Oltre all'ovvia prevenzione dell'obesità, una corretta alimentazione contribuisce a controllare la pressione arteriosa e la glicemia (ovvero i danni del diabete), ed a migliorare il profilo lipidico (colesterolo).

Mangiare sano significa mangiare tutto, ma con la frequenza e le quantità giuste. I pasti principali nell'arco della giornata dovrebbero essere cinque: colazione (sostanziosa) spuntino a metà mattinata (es. un frutto) pranzo (iniziando dalla verdura e terminando con carboidrati come pasta o riso) spuntino a metà pomeriggio cena (a base di proteine e verdure)

I cibi ricchi di grassi animali, come salumi e formaggi, si possono mangiare in quantità modeste, e non troppo frequentemente. I dolci, e condimenti grassi come il burro dovrebbero essere consumati sporadicamente.

Vediamo i vari nutrienti e i consigli più dettagliati, fermo restando che le persone obese ed i diabetici dovrebbero rivolgersi ad uno specialista dell'alimentazione.

CARBOIDRATI

Complessi: sono presenti in legumi e cereali (pasta e pane). Dovrebbero coprire metà del fabbisogno energetico giornaliero.

I legumi, ricchissimi di fibra e proteine, possono costituire un'alternativa alla carne. Privilegiare i cereali nella forma integrale per sfruttare le proprietà della fibra (che viene persa nel processo di raffinazione).

Semplici (saccarosio): sono presenti in dolci, caramelle, bibite pronte. Hanno un forte impatto sulla glicemia e quindi andrebbero limitati.

GRASSI

Formaggi: preferibili i prodotti freschi come ricotta, mozzarella, crescenza e robiola. Più il formaggio è stagionato, maggiore è il contenuto di grassi e sale. Il formaggio dovrebbe essere consumato non più di 3 volte alla settimana (va considerato come un secondo piatto).

Uova: sono una fonte di proteine ad elevato valore biologico. Tuttavia, il tuorlo è ricco di colesterolo, per questo motivo se ne consiglia un consumo non eccessivo (3/4 a settimana)

Salumi: sono preferibili quelli meno grassi e non troppo salati. Sono quindi da preferire la bresaola ed il prosciutto, crudo e cotto (avendo l'accortezza di ridurre il grasso visibile).

PROTEINE

Carne: Si dovrebbe privilegiare la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), e limitare il consumo di quella rossa, preferendo i tagli magri (vitello, manzo magro, cavallo).

Pesce: Il pesce dovrebbe essere consumato almeno 2-3 volte alla settimana. In quantità non eccessive, i pesci grassi, come salmone, sardine, sgombro e tonno, rappresentano un'ottima fonte di omega-3 (grassi "buoni"). Si raccomanda invece un uso saltuario di molluschi e crostacei, perché più ricchi di colesterolo.



FRUTTA E VERDURA

Sono alimenti ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, e devono essere sempre presenti a tavola: ogni giorno, in totale, sono consigliate 2-3 porzioni di verdura, ed altrettante di frutta.

La frutta può inoltre essere impiegata per uno spuntino fuori pasto, e la frutta secca è un'ottima fonte di omega-3 e sali minerali.

Per motivi relativi all'impatto ambientale ed alle modalità di conservazione, sarebbero da preferire i prodotti di stagione.

BEVANDE

Un bicchiere di vino ai pasti è consentito, ma un consumo eccessivo di alcol (oltre i tre bicchieri al giorno) è associato ad un maggior rischio di molteplici malattie. Non bisogna esagerare con il tè ed il caffè, in quanto stimolanti del sistema cardiovascolare. Infine, sono sconsigliate le bevande gasate, gli energy drink ed i succhi industriali, perché ricchi di zuccheri semplici.