

GUIDA ALIMENTARE PER TUTTA LA FAMIGLIA

INTRODUZIONE

Trovare un equilibrio a tavola non è facile e nessuno ce lo insegna... figuriamoci se poi bisogna trovarlo per tutta la famiglia.

Nel mio metodo ALL INCLUSIVE insegno come mangiare in modo non sano ma EQUILIBRATO. Il concetto di sano che sentiamo spesso dire in giro non mi è mai piaciuto.

Con il tempo ho imparato che non è importante mangiare sano, ma EQUILIBRATO. Perché devo rinunciare a un aperitivo con gli amici o a una pizza per perdere peso?

Se invece trovassi un equilibrio tra ciò che mi fa stare bene fisicamente e ciò che mi fa stare bene mentalmente?

Mi presento brevemente: sono Carla e sono una biologa nutrizionista amante del cibo e non sono disposta a fare rinunce.

Ho sempre pensato di mangiare in modo sano, ma poi ho pensato..SANO PER CHI?

In questa guida troverai come introdurre tutti gli alimenti in modo EQUILIBRATO...non solo tu, ma tutta la famiglia.

PAROLA D'ORDINE VARIABILITA'!

È IMPORTANTE CREARE DEI PIATTI COLORATI E VARI SENZA PASSARE TROPPO TEMPO AI FORNELLI.

Mettendo in pratica i miei consigli imparerai a preparare piatti semplici ed equilibrati senza perdere il gusto e senza passare le ore in cucina.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO: COME CREARLO!

UN PIATTO COMPLETO DEVE CONTENERE SIA PROTEINE, CARBOIDRATI, FIBRE, GRASSI E TUTTO CON LE GIUSTE PROPORZIONI.



IMMAGINA DI ESSERE IN VIAGGIO SULLA TUA AUTO, TI SEI DIMENTICATA DI FARE BENZINA E AD UN CERTO PUNTO LA TUA AUTO SI FERMA...IL NOSTRO CORPO LO POSSIAMO PARAGONARE ALLA MACCHINA E LA BENZINA AL CIBO ... SENZA TUTTI I MACRONUTRIENTI CONTENUTI IN CIASCUN ALIMENTO CI PUO' DARE, NON POSSIAMO AFFRONTARE LA GIORNATA E QUINDI ESSERE PRODUTTIVI.

MENU

Ho deciso di suddividere il menu nei 7 giorni della settimana e nei 5 pasti principali.

Troverai diverse opzioni per ciascun pasto quindi hai la possibilità di variare ogni giorno. Io ti do una giornata tipo con insaccati a pranzo e pesce a cena come proteine, ma tu puoi sostituirle con le altre proteine in modo da creare il tuo menu settimanale..l'importante è che rispetti le frequenze settimanali:

- 2 volte a settimana formaggio fresco (ricotta, crescenza o mozzarella..)
- 2 max 4 uova a testa
- 3 volte i legumi
- 2/3 volte la carne (sia rossa che bianca)
- 3 volte il pesce
- una volta gli insaccati

Ah, e non dimenticare la pizza una volta a settimana con gli amici (la puoi sostituire al formaggio) 🍕

	GIORNO 1
COLAZIONE	A SCELTA TRA: YOGURT GRECO 0% O 10%, YOGURT SENZA LATTOSIO oppure BIANCO, YOGURT VEGETALE, LATTE SENZA LATTOSIO O PARZIALMENTE SCREMATO Accompagnato da A SCELTA TRA: Corn flakes, Flocchi d'avena, Fette biscottate con la marmellata (un cucchiaino di marmellata per fetta biscottata), Biscotti secchi o integrali, Pancakes con la marmellata SE HAI ANCORA FAME: UN FRUTTO FRESCO DI STAGIONE
SPUNTINO	A SCELTA TRA: FRUTTO FRESCO DI STAGIONE <i>oppure</i> YOGURT GRECO 0% O 10%, SENZA LATTOSIO O PARZIALMENTE SCREMATO CON 3 CUBETTI DI CIOCCOLATO FONDENTE <i>oppure</i> -gr 30 di FRUTTA SECCA

PRANZO	PROTEINE: INSACCATI A SCELTA TRA: PROSCIUTTO COTTO e BRESAOLA Bresaola con rucola, scaglie di grana, succo di limone e un cucchiaino da minestra di olio extra vergine d'oliva VERDURA: Zucchine cotte al vapore, sale quanto basta, un cucchiaino da minestra di olio extra vergine d'oliva CARBOIDRATI: Un panino di piccole/medie dimensioni a testa
----------------------	--

SPUNTINO	FRUTTO DI STAGIONE N.B SE CENATE TARDI E SI HA FAME CONSIGLIO DI TENERE CAROTE/SEDANO/POMODORINI/INSALATA VERDE GIÀ LAVATA IN FRIGORIFERO IN MODO DA AMMAZZARE LA FAME
CENA	PROTEINA: Filetti di ombrina (oppure nasello, cernia, merluzzo, platessa) RICETTA In una padella anti-aderente metti un filo d'acqua e uno spicchio di aglio e i pelati o i pomodorini a ciliegia, aggiungi il FILETTO DI PESCE, sale quanto basta e cuoci per qualche minuto per lato. Al termine della cottura aggiungi un cucchiaio da minestra di olio extra vergine d'oliva CARBOIDRATI E VERDURA: CROCCHETTE DI PATATE: Lessare sia le PATATE che gli SPINACI. Quando gli spinaci con le patate saranno freddi, unirli nel mixer e frullate per ottenere una purea. Aggiungete il sale e il parmigiano e frullare ancora. TRASFERIRE IL COMPOSTO IN UNA CIOTOLA E UNIRLO CON IL PANGRATTATO. CUOCERE IN FORNO. N.B: puoi sostituire gli spinaci con qualsiasi tipo di verdura e creare le crocchette come più ti piacciono

