



P
I
R
A
M
I
D
E

A
L
I
M
E
N
T
A
R
E



5 PORZIONI 5 COLORI



2 porzioni verdura + 3 porzioni frutta

Blu-viola: betacarotene, vit c, potassio, magnesio

Verde: acido folico, luteina, vit c, betacarotene

Bianco: polifenoli, flavonoidi, potassio, selenio, vit c

Giallo: flavonoidi, potassio, vit c, betacarotene

Arancio-rosso: licopene, antocianine

DOVE FACCIAMO LA SPESA?



Funzione del cibo

- ▶ Energetica : i **carboidrati** e i **grassi**
- ▶ Plastica: le **proteine**
- ▶ Bioregolatrice: **sali minerali e vitamine**



I carboidrati

- ▶ Pane, pasta, riso, mais, farro, orzo, cous-cous, quinoa, grano saraceno, miglio..
- ▶ Legumi: fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave
- ▶ Tuberi: patate
- ▶ Frutta e verdura
- ▶ Dolci
- ▶ Bevande zuccherate



FRAGOLE: 28 KCAL e 8 g di carboidrati per 100 g, VIT C, potassio, manganese, iodio, folati, fibra. Diuretiche, rinfrescanti, depurative.

FAGIOLINI: 31 KCAL per 100 g, VIT A e C, fibra, betacarotene. Combattono i radicali liberi.



GIUGNO



Pesche



Ciliegie



Meloni



Fragole



Albicocche



Susine



More di gelso



Sedano



Insalate



Cetrioli



Carote



Radicchio



Ravanelli



Cicoria



Fagiolini



Zucchine



Peperoni



Bietole



Pomodori



Aglione



Fave



Melanzane



Cipolle



Patate



Lattughe



© 2019 www.ilcalendariodellorto.com

seguici su 

Non esiste una «pillola della salute» che possa fornire le sostanze utili che troviamo in frutta e verdura!

Vit b1

Acido folico

ferro

Legumi

calcio

potassio



niacina

fosforo

Valori nutrizionali **fagioli**: Kcal 102 - proteine 7,9 g -
carboidrati 17 g - fibra 7,8 (insolubile 6,8)



Valori nutrizionali **pollo**: kcal 239 - proteine 27 g -
carboidrati zero - grassi 14 g

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA (EVO)



- **Acidi grassi monoinsaturi** ➡️ disturbi cardiovascolari
- **Polifenoli** (sapore amaro-piccante) ➡️ antiossidanti
- **Vitamina E**, la vitamina della bellezza
- **Squalene** contro i tumori della pelle

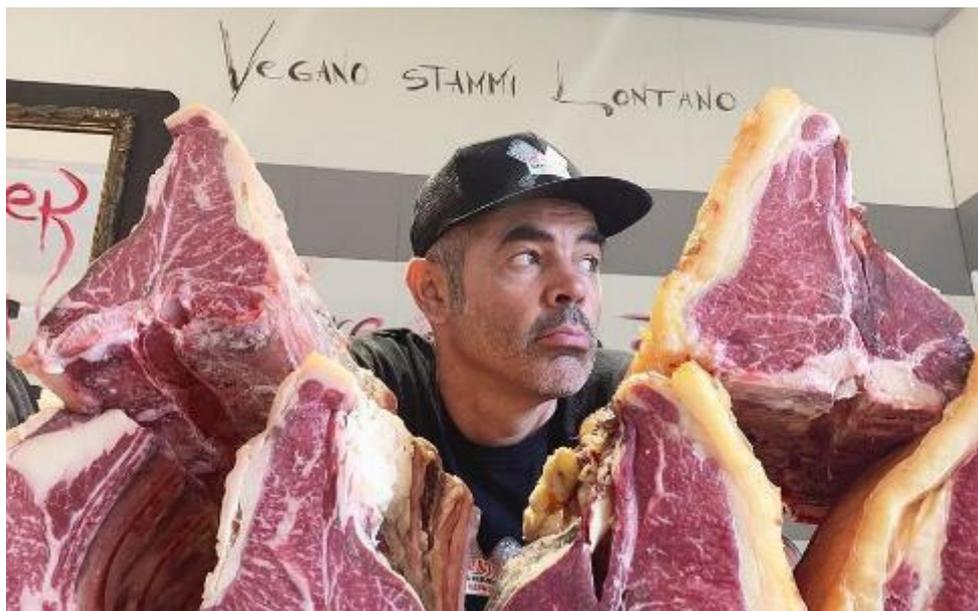
Le proteine

- ▶ Carne
- ▶ Pesce
- ▶ Uova
- ▶ Formaggi
- ▶ Salumi





PESCE O CARNE ?



LATTICINI



CALCIO 😊 decontrazione muscolare, ossa e denti

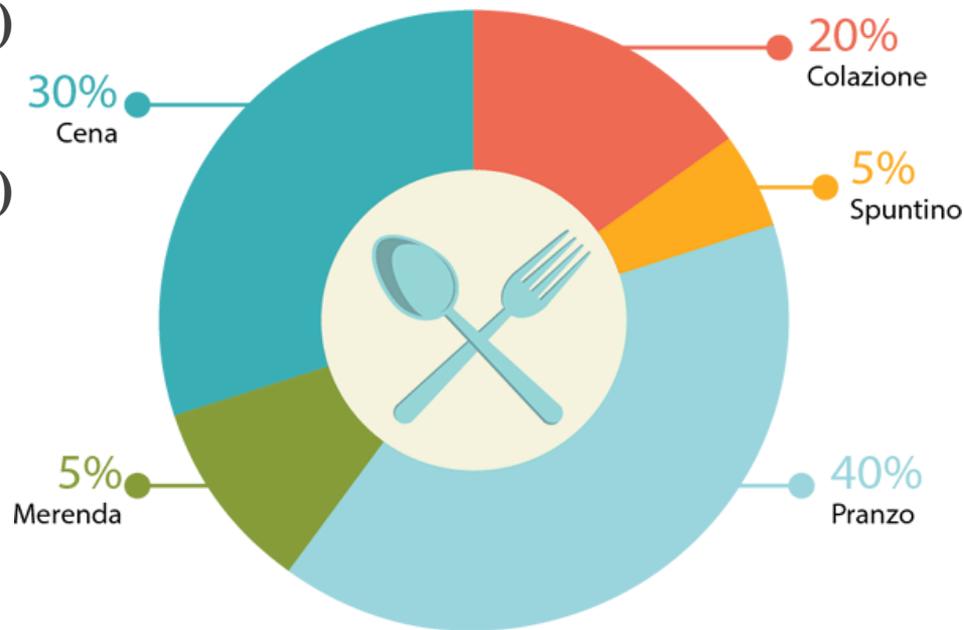
VIT B 😊 sistema nervoso

FOSFORO 😊 rigenera i tessuti, riduce la fatica



Suddivisione dei pasti giornalieri

- ▶ Colazione
- ▶ (Spuntino)
- ▶ Pranzo
- ▶ (Spuntino)
- ▶ Cena



*Pasto
equilibrato* → *carboidrati + proteine + grassi*



Colazione



- ▶ Toast + spremuta
- ▶ Uova e pane tostato
- ▶ Pane, burro e marmellata
- ▶ Latte o yogurt con cereali integrali, muesli, miele o frutta secca
- ▶ Yogurt greco e cereali
- ▶ Fette biscottate integrali con ricotta e frutta
- ▶ Fiocchi di latte, frutta e gallette
- ▶ Pancake con marmellata o miele

Metà mattina

- ▶ Panino con prosciutto/bresaola/tacchino
- ▶ Barretta energetica bilanciata
- ▶ Frutta secca e fresca
- ▶ L'ABC Parmareggio
- ▶ Cracker
- ▶ Yogurt



Pranzo

Pasta/Riso/Zuppa legumi e cereali/Patate/Legumi/Pane

+

Carne/Pesce/Uova/Prosciutto/Bresaola/

Tacchino a fette

+

Verdura

+

Frutta



Cena

Carne/Pesce/Uova/Prosciutto/Bresaola/

Tacchino a fette

+

Verdura/Minestrone/Vellutata di verdure

+

Pane

+

Frutta



ALCOOL?

Per metabolizzare l'alcool mediamente ci vogliono 4-5 ore quindi la prima parte del sonno ne risente, il tempo per riposare correttamente si dimezza e il risveglio sarà difficoltoso.

No alcool se vuoi diventare un atleta: aumenta la frequenza cardiaca e respiratoria, provoca disturbi intestinali e mal di testa!!!!



VINO BIANCO O ROSSO?

Il **VINO ROSSO** ha concentrazioni di composti fenolici antiossidanti (*resveratrolo presente nella buccia*) 20 volte maggiori rispetto al bianco. Nella lavorazione del vino bianco, infatti, le bucce vengono tolte.

I benefici del vino rosso: **rallentamento dell'invecchiamento**, **rallentamento dello sviluppo tumorale**, prevenzione delle **malattie cardiovascolari** (ictus, infarto, angina pectoris), abbassamento della **pressione arteriosa**, proprietà **antinfiammatorie** e di **prevenzione dell'arteriosclerosi**.

E il **VINO BIANCO**? Nessuna proprietà particolare, a parte la **soavità del gusto**, la **delicatezza e raffinatezza dei suoi bouquet** che lo fanno apprezzare soprattutto dai palati femminili. Ma qualche novità c'è anche per loro. Uno studio dell'epidemiologo statunitense Arthur Klataski, ha evidenziato come i vini bianchi frizzanti, o per meglio dire "mossi", contengano **idrossitirosole**, un **potentissimo antiossidante** che non si trova nell'uva, bensì si sviluppa solo durante la fermentazione (ed è presente anche nell'olio di oliva). Quindi sì anche ai prosciocchi, spumanti e champagne.

1 bicchiere di vino rosso (150 ml) → da 80 a 120 calorie



Dott.ssa Giulia Girotti

dietologia e consulenza nutrizionale

347-7332557

info@giuliagirotti.it - www.giuliagirotti.it

