

CONSIGLI ALIMENTARI DELLA TUA FARMACIA

CONSIGLI GENERALI

- Suddividere l'apporto calorico in 5 assunzioni giornaliere (2 pasti principali, colazione abbondante, 2 spuntini), non lasciar passare più di 5 ore tra un pasto e l'altro e non più di 3 ore tra uno spuntino e il pasto successivo.
- Fuori pasto bere almeno 2 litri di acqua al giorno.
- Ogni assunzione di cibo deve essere composta da tutti e tre i macronutrienti, cioè carboidrati, proteine e grassi.
- Evitare bibite, succhi zuccherati, bevande gassate, merendine, caramelle...ecc.
- Preferire i carboidrati contenuti in frutta e verdura, avena, orzo e farro.
- I carboidrati da consumare con moderazione sono: pane, pasta, riso (da preferire comunque quelli integrali), pizza, biscotti, fette biscottate, grissini, patate, carote e banane. E' preferibile consumarli a pranzo, una buona scelta potrebbe essere un 60 gr di pasta integrale (che equivalgono a circa 80 gr di pasta cotta) condita con ragù magro e parmigiano. La pizza una volta a settimana, cercare di bilanciare l'elevato contenuto di carboidrati di questo alimento aggiungendo proteine, una buona scelta potrebbe essere una prosciutto e funghi o bresaola+rucola+grana o tonno. Sarebbe preferibile inoltre lasciare da parte il bordo.
- Preferire le carni bianche: pollo, tacchino, coniglio, selvaggina, ecc. In soggetti senza patologie significative anche tagli magri di carni rosse, prosciutto, bresaola, speck sgrassati.
- Mangiare pesce (soprattutto aringhe, alici, sgombri, merluzzo, trota, pesce spada, salmone, tonno) almeno 3 volte a settimana.
- Mangiare non più di 2 uova a settimana, oltre solo l'albume.
- Tra i grassi da preferire olio extravergine d'oliva, olive e mandorle.
- Sostituire lo zucchero con il fruttosio o con il miele.
- Preferire latte e yogurt parzialmente scremati (perché contengono carboidrati, proteine e grassi nelle porzioni ideali).

Note sulla dieta

DURANTE I PASTI

- Durante la preparazione del pasto non assaggi niente.
- Utilizzi sempre lo stesso luogo per il consumo del pasto.
- Se può, consumi a casa i pasti principali.
- Non mangi mai in piedi, ma, quando è il momento, prenda posto davanti ad una tavola imbandita, separando così il momento dedicato all'alimentazione da qualsiasi altra attività.
- Mastichi bene prima di inghiottire.
- Imbandisca la tavola solo con il menù programmato.
- Durante il pasto non si occupi d'altro, come la lettura o la visione del televisore.
- Al termine del pasto riponga tutto ciò che potrebbe ricordarle il cibo (pasti, bevande, piatti, tovaglie).

DURANTE LA SPESA

- Non acquisti quegli alimenti che, per sua esperienza, possono essere causa di tentazione.
- Non acquisti alimenti già preconfezionati e pronti all'uso, ma soltanto alimenti che devono essere cucinati; questo diminuirà la tentazione di concedersi degli extra.
- Compili una lista di quello che le serve con l'esatta quantità da comprare.
- Non entri mai senza lista in nessun negozio di generi alimentari.
- Acquisti solo gli alimenti presenti sulla propria lista.
- Faccia gli acquisti possibilmente a stomaco pieno.
- Qualora non le fosse possibile acquistare tutti gli alimenti prescritti nella dieta, si rifornisca di alimenti a ridotta densità calorica.

VINO, ALCOOLICI, BEVANDE

- Non beva mai alcoolici prima di mangiare, in quanto possono stimolare l'appetito oltre che causare patologia gastrica.
- Valuti la quantità consentita dalla sua prescrizione dietetica prima di aprire una bottiglia di vino, o di birra.

PASTI FUORI CASA

- Quando deve consumare un pasto fuori casa, consumi il successivo a casa sua utilizzando cibi a bassa densità calorica.
- Non si conceda alcun bis ma si serva una volta sola a portata.
- Avanzi sempre una piccola quantità se si tratta di un piatto ad alta densità calorica.
- Cerchi di stabilire cosa mangiare prima di un invito o prima di un pranzo al ristorante.

Come coadiuvare una dieta ipocalorica-dimagrante

Cellucap: integratore alimentare indicato nei casi di adiposità localizzata e di cellulite (primi stadi); favorisce lo svuotamento delle cellule adipose e migliora la microcircolazione.
1 capsula al mattino a digiuno.

Drenafluid: integratore alimentare indicato in caso di ritenzione idrica, favorisce una naturale diuresi e il drenaggio dei liquidi in eccesso; per potenziare l'azione detossificante, si associ **Epatofluid**;
1 misurino diluito in abbondante acqua da 1 a 3 volte al giorno.

Lineacap o Lineafluid: integratori alimentari che favoriscono il sequestro dei grassi assunti con la dieta, accelerano fisiologicamente il metabolismo, eliminano la sensazione della fame nervosa.
2 compresse, oppure 2 cucchiaini, 20 minuti prima di pranzo e cena con abbondante acqua.

Omega-3: significativo apporto di acidi grassi polinsaturi: perdita di peso, aumento delle prestazioni fisiche, maggiore capacità di concentrazione con aumento delle funzioni cognitive, ottimizzazione del bilancio dei lipidi plasmatici con miglioramento del quadro trigliceridi-colesterolo.

PER USO TOPICO SI CONSIGLIA:

Crema rimodellante (caffaina complex e acido linoleico coniugato): "effetto dieta" sulle cellule di accumulo dei grassi, rende la pelle morbida e vellutata, ripristinando elasticità e compattezza.

Gel drenante (oli essenziali e liporeductyl): stimolazione sensoriale con attivazione del sistema fisiologico consuma-grassi, drenaggio dei liquidi in eccesso, piacevole sensazione di freschezza, rapido assorbimento.



LUNEDÌ

400 gr di latte parzialmente scremato oppure
400 gr di yogurt bianco parzialmente scremato

(Ogni proposta di colazione riportata può essere accompagnata a piacere da tè o caffè)

1 barretta snack bilanciata Ener-Zona

135 gr feta
300 gr pomodori da insalata
250 gr cetrioli
200 gr lattuga
20 gr orzo perlato
Condire con un cucchiaino di olio extravergine di oliva
(Si può sostituire l'orzo con un frutto a fine pasto)

200 gr yogurt bianco parzialmente scremato

90 gr di petto di pollo alla piastra
380 gr di fagioloni
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
1 mela

MARTEDÌ

Toast composto da 2 fette di pane bianco o ai 5 cereali (30 gr totali), meglio se integrale (40 gr totali)

40 gr prosciutto sgrassato
20 gr di formaggio tipo fontina o sottilette light

200 gr di yogurt bianco parzialmente scremato

105 gr di mozzarella vaccina
300 gr di pomodori da insalata
Basilico o origano, sale
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
1 fetta di pane integrale (20 gr)
1 kiwi

1 spuntino salato Ener-Zona da 1 blocco

135 gr di pesce spada ai ferri
300 gr di spinaci
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 pera (circa 200 gr)

MERCOLEDÌ

160 gr di ricotta vaccina
15 gr di fruttosio
5 gr di granella di nocciola
Una spruzzata di polvere di cannella a piacere

200 gr di latte parzialmente scremato

260 gr di polpo lessato condito con un battuto di prezzemolo, aglio, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale e pepe
350 gr di melanzane alla piastra
1 piccolo panino integrale (20 gr)
240 gr di macedonia al naturale

100 gr di succo di arancia
20 gr di parmigiano

140 gr di bistecca di manzo magro ai ferri
360 gr di carciofi (oppure insalatona con finocchi, pomodori, cetrioli)
1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva
300 gr di ananas

GIOVEDÌ

1 uovo strapazzato
30 gr di prosciutto cotto sgrassato
40 gr di pane integrale
3 olive o 6 pistacchi

200 gr di yogurt bianco parzialmente scremato

Lattuga (quantità libera)
300 gr Pomodori da insalata
250 gr di cetrioli
150 gr gamberi oppure 90 g di tonno oppure 195 g di polpo oppure 135 g di feta
1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva
250 gr di cocomero

1 spuntino salato Ener-Zona da 1 blocco

120 gr di salmone al cartoccio
300 gr di pomodori da insalata
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
340 gr di fragole

VENERDÌ

160 gr di ricotta vaccina unita a $\frac{1}{2}$ mela, 1 kiwi e $\frac{1}{2}$ pesca
16 pinoli

1 barretta snack bilanciata Ener-Zona

100 gr di prosciutto crudo sgrassato
240 gr di melone
12 olive
1 fetta di pane integrale (20gr)
175 gr di mirtilli

200 gr di yogurt bianco parzialmente scremato

120 gr di branzino filettato al forno
320 gr di biette
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
240 gr di macedonia al naturale

SABATO

400 gr di latte parzialmente scremato + caffè

1 spuntino salato Ener-Zona da un blocco

Frittata con 1 uovo e albumi

20 gr di parmigiano

200 gr di peperoni oppure 300 gr di pomodori oppure zucchine

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

1 piccolo panino integrale (20 gr)

100 gr di ciliegie (circa 7 ciliegie)

20 gr di parmigiano

1 bicchiere di vino rosso

120 gr di pollo alla piastra

Fagiolini a piacere

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

1 mela

1 mandarino

DOMENICA

400 gr di yogurt bianco parzialmente scremato

1 barretta bilanciata Ener-Zona da 1 blocco

60 gr di orzo perlato

180 gr di feta oppure 140 gr di mozzarella vaccina (oppure 90 gr di feta+70gr mozzarella)

100 gr pomodori maturi

Rucola a piacere

2 cipolline fresche

Origano o sale

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Oppure : orzo+pomodori+cetrioli+120 gr di tonno sott'olio sgocciolato

1 bicchiere di succo d'arancia

20 gr di parmigiano

1 piatto di minestra di verdure

105 gr di bistecca di manzo magro ai ferri

Insalatona con lattuga+pomodori+cetrioli+1 misurino di proteine della soia Ener-Zona

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

2 mandarini

Al fine di rendere più agevole la preparazione dei vari cibi che contengono la dieta vengono rispettivamente riportate le unità di misura casalinghe e i pesi in grammi di alcuni alimenti. Bisogna sempre tener presente che in ogni regime dietetico vi sono delle tolleranze e pertanto l'importante è avvicinarsi quanto più possibile alle porzioni suggerite dalla dieta anche se non sempre è possibile centrarle in pieno.

I pesi in grammi si riferiscono al peso che avrebbe un alimento se fosse contenuto nell'unità di misura descritta. Esempio: un cucchiaino da tè contiene 5 grammi di olio oppure di sale, una tazza da caffè contiene 60 grammi di riso oppure di farina, un bicchiere da vino contiene 125 grammi di pasta o di latte.

UNITÀ DI MISURA CASALINGHE

Descrizione	Peso in grammi
1 cucchiaino da tè	5
1 cucchiaio da tavola	10
1 tazza da caffè	60
1 tazza da tè	150
1 tazza di latte	250
1 scodella	350
1 bicchiere da vino	125/150
1 bicchiere da acqua	200

La tabella seguente riporta il peso medio in grammi di alcuni alimenti per facilitare la preparazione dei pasti senza perdere troppo tempo a pesare i singoli alimenti.

PESI DI ALCUNI ALIMENTI IN GRAMMI

1 bustina di zucchero	7-10	1 brioche piccola	25/30
1 zolletta di zucchero	6	1 brioche normale	45/50
1 vasetto di yogurt	125	1 uovo senza guscio	50/60
1 marmellata monodose	25/30	1 fetta di prosciutto cotto	15/20
1 fetta biscottata	6/8	1 fetta di prosciutto crudo	8/12
1 cracker intero	5/7	1 formaggio	20
1 grissino torinese	5	1 sottiletta	20
1 fetta di pane da toast	15	1 mozzarella	120/130
1 panino piccolo (o ½ rosetta)	30	1 scatola di tonno piccola	120
1 panino	60	1 scatola di tonno grande	160/180
1 fetta di ciabatta	60/70	1 patata piccola	100
1 biscotto secco	6/9	1 patata media	150
1 fetta piccola di polenta	100	1 patata grande	250
1 spicchio d'aglio	5	1 carciofo	100
1 carota	80	1 cipolla	150
1 gambo di sedano	50	1 melanzana	400
1 peperone	200	1 pomodoro maturo	200
1 zucchina/zucchino	200	scorza di un limone	20
succo di un limone	20		