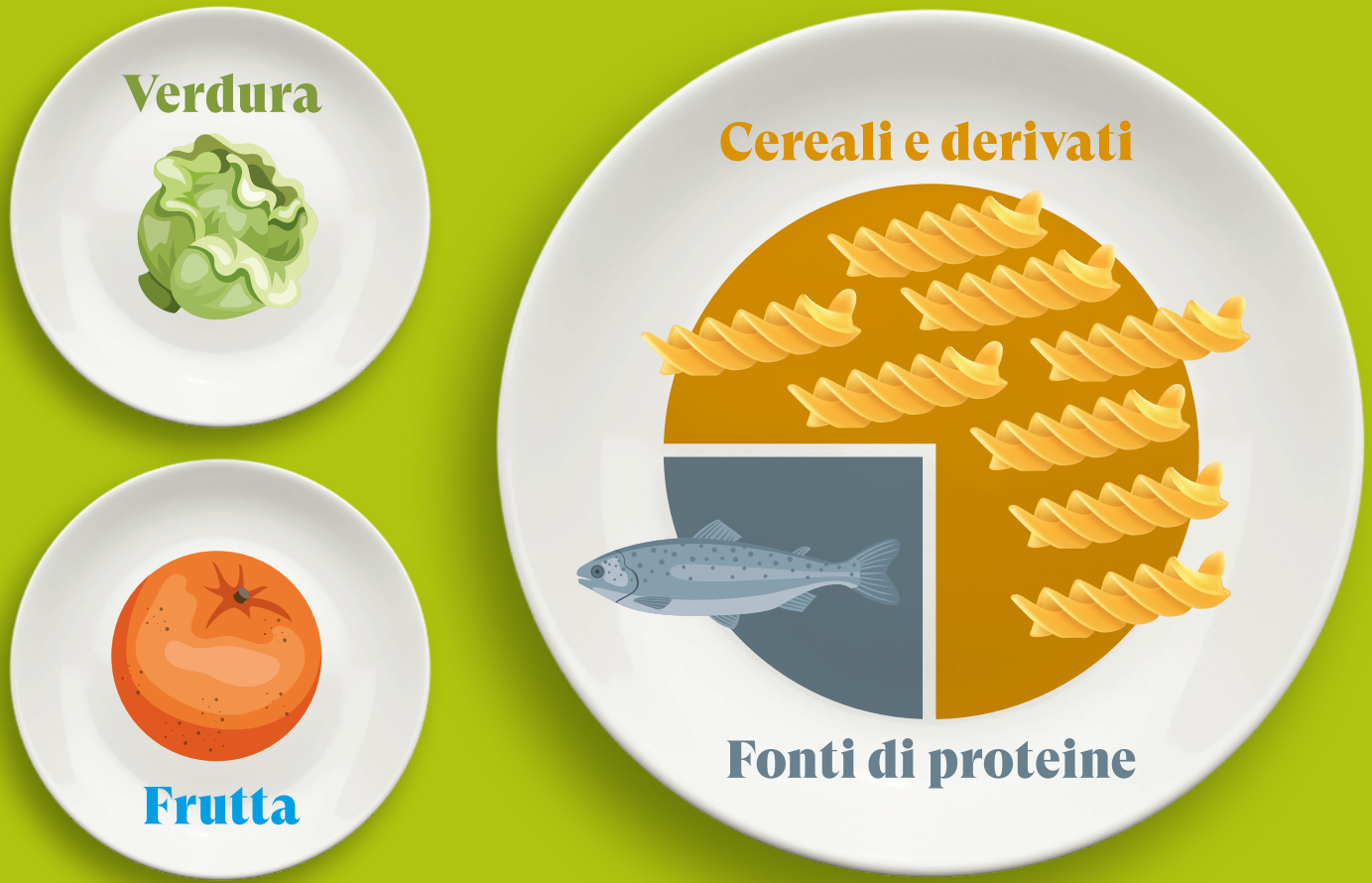
il *mio* piatto *Smart*

Il metodo che ti aiuta a comporre
un pasto bilanciato.

ROBERTA **CONCORDI**
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
340.2640702 - info@robertaconcordi.it

© Roberta Concordi - È vietata la riproduzione (totale o parziale) e la sua messa a disposizione di terzi, sia in forma gratuita sia a pagamento.

il *mio* piatto *Smart*



Acqua

Fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo.
Un paio di bicchieri a pasto e almeno altri quattro durante la giornata. Da evitare le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola, etc.).

Grassi buoni

Olio extravergine di oliva e, se vuoi, una piccola quantità di semi o frutta secca oleosa.

PRANZO **A**

Cereali e derivati:

preferibilmente integrali.
Orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso e pasta.

Fonti di proteine:

la varietà è fondamentale.
Legumi, pesce (in particolare quello azzurro), uova, formaggi (meglio freschi e magri), carne bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita salumi e carni lavorate.

Verdura

Crude o cotte, prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

Frutta

1 piccolo frutto fresco, prediligendo quelli di stagione.

© Roberta Concordi - È vietata la riproduzione (totale o parziale) e la sua messa a disposizione di terzi, sia in forma gratuita sia a pagamento.

ROBERTA **CONCORDI**
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
340.2640702 - info@robertaconcordi.it

il *mio* piatto *Smart*

PRANZO **B** / CENA

Cereali e derivati:
preferibilmente integrali.
Orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso, pane e pasta.

Fonti di proteine:
la varietà è fondamentale.
Legumi, pesce (in particolare quello azzurro), uova, formaggi (meglio freschi e magri), carne bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita salumi e carni lavorate.

Verdura
Crude o cotte, prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

Frutta
1 piccolo frutto fresco, prediligendo quelli di stagione.

Acqua
Fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo.
Un paio di bicchieri a pasto e almeno altri quattro durante la giornata.
Da evitare le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola, etc.).

Grassi buoni
Olio extravergine di oliva e, se vuoi, una piccola quantità di semi o frutta secca oleosa.

ROBERTA CONCORDI
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
340.2640702 - info@robertaconcordi.it

© Roberta Concordi - È vietata la riproduzione (totale o parziale) e la sua messa a disposizione di terzi, sia in forma gratuita sia a pagamento.

Frequenze consigliate degli *alimenti proteici*

Pesce
Minimo 3 volte a settimana (incluso il pesce azzurro: alici, sgombro, salmone preferibilmente selvaggio, tonno).

Affettati
Scegliere tra i magri, dove è possibile togliere il grasso visibile, e consumarli massimo 1 volta a settimana.

Legumi
Minimo 3 volte a settimana.

Pizza
Se mangi la pizza a cena, togli i carboidrati a pranzo.

Formaggi
Massimo 1 volta a settimana nel piatto cena o pranzo B.
Massimo 1-2 volte nel piatto pranzo A.

Colazione
Fai una colazione completa: abbina le proteine dei prodotti lattiero-caseari o della frutta secca oleosa con una dose discreta di carboidrati complessi da cereali e derivati preferibilmente integrali e un piccolo frutto. Puoi consumare anche una colazione salata o togliere le fonti proteiche, se non le gradisci.

Spuntini (n. 2)
Leggeri, semplici, con un tipo di alimento, per esempio: yogurt, frutta fresca (1 porzione standard=150g), frutta secca oleosa, una manciata di lupini dissalati.

© Roberta Concordi - È vietata la riproduzione (totale o parziale) e la sua messa a disposizione di terzi, sia in forma gratuita sia a pagamento.

ROBERTA CONCORDI
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
340.2640702 - info@robertaconcordi.it