

Lucia Bacciottini  
Marta Colombo Traxler

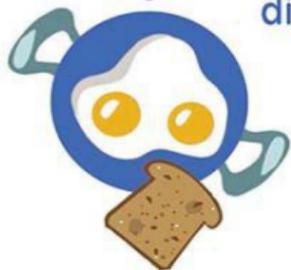
# Flexitarian

LA DIETA FLESSIBILE

# diet



buona, sana, equilibrata,  
di ispirazione vegetariana  
senza escludere  
carne e pesce



**GIUNTI** DEMETRA

## *Dedicato a Giovanna*

Testi di Lucia Bacciottini

Testi delle ricette di Marta Colombo Traxler

*Redazione:* Veronica Pellegrini

*Progetto grafico e impaginazione:* Cinzia Chiari

*Illustrazioni:* Elisabetta Stoinich

Tutte le foto sono di Lorenzo Mennonna a eccezione di:

Fotolia: [p. 52](#); ©seralex [pp. 21, 36, 37](#);  
©yooranpark [p. 48](#); ©Nitr [p. 48](#); ©fortyforks [p. 48](#);  
©karandaev [p. 48](#); ©monticellllo [p. 50](#);  
©stillkost [p. 50](#); ©Andris T [p. 52](#); ©Viktor [p. 52](#);  
©Tim UR [p. 52](#); ©Nenov Brothers [p. 52](#);  
©Andrew [p. 52](#); ©Massimiliano Gallo [p. 77](#);  
©Scisetti Alfio [p. 77](#); ©Barbara Pheby [p. 77](#);  
©mates [p. 77](#); ©kaiskynet [p. 77](#); ©Studio Gi [p. 77](#);  
©Lorenzo Brasco [p. 77](#); ©Brad Pict [p. 77](#);  
©LianeM [p. 77](#); ©nipaporn [p. 77](#); ©ilyabolotov

pp. 139, 163. Shutterstock: ©Igor Dutina p. 48.

Stockfood/La camera Chiara: ©Magdalena Paluchowska pp. 19, 83; ©Dave King p. 34; ©Jalag/Julia Hoersch p. 45; ©Jane Saunders p. 47; ©Shaun Cato-Symonds p. 54; ©Eising Studio-Food Photo & Video p. 79.

Lorenzo Mennonna ringrazia KnIndustrie e Tescoma.

*L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.*

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2016 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

Prima edizione digitale: aprile 2016

ISBN: 9788844047641



PRO.DIGI  GIUNTI

---

FESTINA LENTE

Lucia Bacciottini  
Marta Colombo Traxler

# Flexitarian

LA DIETA FLESSIBILE

# diet



buona, sana, equilibrata,  
di ispirazione vegetariana  
senza escludere  
carne e pesce

# SOMMARIO

## INTRODUZIONE

## CARNIVORI, VEGETARIANI O ONNIVORI?

La genetica del metabolismo

Vegetariani flessibili fin dalle origini

Verso una migliore nutrizione

### **Miti da sfatare**

Diete di tendenza: un'analisi comparata

### **La scelta bio**

## I VEGETALI AL CENTRO DELLA NUTRIZIONE

Si può essere vegetariani?

Punti critici della dieta vegetariana

Un'alimentazione equilibrata

Proteine

Ferro

Vitamina B12

E i non vegetali che fine fanno?

**Integratori in aiuto**

# **LA DIETA VEGETARIANA FLESSIBILE**

Perché scegliere la Flexitarian diet? 5  
buoni motivi

## **VERDURA E FRUTTA (40%)**

Un vegetale crudo e uno cotto: perché?

Vegetali di diverso colore: perché?

Frutta secca

## **CEREALI INTEGRALI (20%)**

Pani e farine integrali

**LEGUMI (15%)**

**SEMI OLEOSI (5%)**

**UOVA E LATTICINI (10%)**

Uova

Latte e derivati

**ZONA FLEXI: CARNE E**

**PESCE (10%)**

Carni

Pesci

**COMFORT FOOD**

Cioccolato

Vino

Dolci

Frutta secca salata

Pesci conservati

Insaccati

## **CIBO E PSICHE**

Sostanze psicoattive

## **SUPERTIPS PER UNA DIETA**

### **CONTEMPORANEA**

Fresco sempre

Soluzioni pocket

Gestire i pasti fuori

Gestire il timing quotidiano

**Trucchi per scegliere al ristorante**

## **DIETE FLESSIBILI PER STILI DI VITA DIVERSI**

**1** EUGENIO, MAESTRO D'ASILO.

Come ottimizzare le difese

immunitarie?

- 2 ROBERTO, IMPRENDITORE. Come controbilanciare i pasti?
- 3 ROSELLA, INFERMIERA. Come conciliare un'alimentazione bilanciata con turni irregolari?
- 4 ALESSANDRO, GIARDINIERE. Come sopportare gli sbalzi di temperatura?
- 5 EDOARDO, PIANISTA. Come gestire lo stress e gli sbalzi di umore?
- 6 MELANIA, BALLERINA. Come potenziare la prestazione fisica senza prendere peso?
- 7 SVEVA, STUDENTESSA. Come gestire la fame nervosa?

- 8 ERICA, CONTABILE. Come vincere la sonnolenza post pasto?
- 9 MICHELE, FORNAIO. Come compensare la mancanza di luce?
- 10 PAOLA, MAMMA LAVORATRICE. Come garantire una dieta equilibrata a tutta la famiglia?
- 11 CHIARA, AVVOCATO SEMPRE A DIETA. Come liberarsi per sempre dall’“effetto fisarmonica”?

## **GLI 11 PIANI VEGETARIANI FLESSIBILI**

Le diverse flessibilità

**Sostanze psicoattive funzionali e  
smart food**

Guida all'acquisto

**Biologico è meglio, sempre**

Piatti e varianti

**Smoothies e centrifugati**

Piano settimanale: istruzioni per l'uso

Pasti fuori casa

**Gluten free**

Qualcosa di pronto

Pesi e porzioni

Condimenti

Dolcificanti

**Le ricette**

**LAVORO A CONTATTO CON IL  
PUBBLICO**

Linee guida per **WORKING WEEK e  
WEEKEND**

**PIANO DIETETICO 1**

**RICETTA:** insalatina tiepida di lenticchie, funghi e seppioline

## **CONTINUI SPOSTAMENTI PER LAVORO**

Linee guida per **WORKING WEEK e WEEKEND**

## **PIANO DIETETICO 2**

**RICETTA:** vellutata di zucchine con riso rosso selvatico

## **ORARI DI LAVORO IRREGOLARI**

Linee guida per **WORKING WEEK e WEEKEND**

## **PIANO DIETETICO 3**

**RICETTA:** pera al forno con granola croccante

## **LAVORO ALL'APERTO**

Linee guida per **WORKING WEEK e**

## **WEEKEND**

### **PIANO DIETETICO 4**

**RICETTA:** hamburger di melanzana  
con salsa yogurt

### **LAVORO ARTISTICO O**

### **INTELLETTUALE**

Linee guida per **WORKING WEEK e**  
**WEEKEND**

### **PIANO DIETETICO 5**

**RICETTA:** falafel di ceci con crema di  
piselli

### **ATTIVITÀ FISICA**

### **PROFESSIONALE O**

### **AMATORIALE**

Linee guida per **WORKING WEEK e**  
**WEEKEND**

### **PIANO DIETETICO 6**

**RICETTA:** gazpacho di anguria con  
gamberi e crostini

## **LAVORO O STUDIO IN CASA**

Linee guida per **WORKING WEEK e  
WEEKEND**

## **PIANO DIETETICO 7**

**RICETTA:** sandwich di segale con  
hummus e sgombro

## **LAVORO A TEMPO PIENO IN UFFICIO**

Linee guida per **WORKING WEEK e  
WEEKEND**

## **PIANO DIETETICO 8**

**RICETTA:** panissa in barattolo con  
verdure croccanti

## **LAVORO NOTTURNO**

Linee guida per **WORKING WEEK e**

## **WEEKEND**

### **PIANO DIETETICO 9**

**RICETTA:** torta di mele e cannella con riduzione all'arancia

## **CUCINARE PER TUTTA LA FAMIGLIA**

Linee guida per **WORKING WEEK e WEEKEND**

### **PIANO DIETETICO 10**

**RICETTA:** zuppa di cannellini con gamberi e miglio

## **UNA DIETA PER PERDERE PESO**

Linee guida per **WORKING WEEK e WEEKEND**

### **PIANO DIETETICO 11**

**RICETTA:** tortilla di grano saraceno con avocado e cipollotti

## *Bibliografia e siti utili*

# INTRODUZIONE

Il cibo, da sempre, racconta la storia dell'uomo, è il canale attraverso cui l'energia del cosmo si propaga dall'ambiente a ogni essere. Quello che la terra ci offre come nutrimento non è altro che la conversione dell'energia solare in piante, fiori, frutti e quindi cibo, per noi ma anche per altri animali di cui a nostra volta ci possiamo nutrire. Ogni epoca ha avuto i suoi peculiari alimenti, con proprietà che sono cambiate nel tempo: a partire da quando il cibo era semplicemente un dono spontaneo della terra fino a quando l'uomo non ha imparato a coltivare,

conservare, elaborare e trasformare ogni singolo prodotto rendendolo diverso da com'era in natura. Ogni fase della civiltà umana potrebbe essere raccontata attraverso il cibo che l'ha caratterizzata e che riflette le scelte economiche, politiche e talvolta religiose atte a soddisfare di volta in volta le esigenze dell'uomo. Farine, cereali, olio, vino hanno sostenuto il suo duro lavoro, gli hanno permesso di resistere alla fatica, al freddo e al caldo, insomma di sopravvivere al suo ambiente.

Oggi le nostre vite, ormai al riparo da pericoli e intemperie, dominate dalla sedentarietà, da attività di tipo cognitivo-intellettuale e da un'ampia offerta di cibi, naturali o

tecnologicamente trasformati (non sempre salutari), rendono necessaria una sorta di “rivoluzione nutrizionale”. Occorre ripensare alla nostra alimentazione e sviluppare una nuova consapevolezza per scegliere il migliore regime alimentare che ci garantisca il benessere psicofisico tenendo conto dei rinnovati e variegati stili di vita contemporanei. Dobbiamo guardare al cibo con occhi diversi, con un approccio che sappia integrare scienza della nutrizione (pura biochimica), arti culinarie (cultura e tradizioni gastronomiche) ed ecologia (attraverso il controllo delle filiere di produzione). Ecco allora la dieta vegetariana flessibile, il modello nutrizionale che

racchiude in sé tutte queste caratteristiche: una dieta che privilegia gli alimenti di origine vegetale (che siano biologici, stagionali e territoriali), senza eliminare del tutto quelli di origine animale. La flessibilità rispetto al concetto di vegetarianesimo sta proprio in questo: nella non esclusione di carne e pesce, introdotti nella dieta con frequenze di assunzione ridotte.

La dieta vegetariana flessibile è una modernissima dieta sartoriale, cucita su misura per le necessità nutrizionali di ognuno, tenendo conto dei diversi stili di vita e nel rispetto di quel bisogno di gratificazioni gustative ed emotive che ci appartiene. Di qui l'importanza data anche ai comfort food, veri e propri

“cibi del piacere”, che se ben dosati possono nutrire in maniera sana ed equilibrata l’“energia mentale”, appagando un tipo di fame “emozionale” e regalando momenti di soddisfazione.

La dieta vegetariana flessibile costituisce una versione “ristrutturata” della dieta mediterranea, di cui magnifica le virtù rendendo più moderne e funzionali le proporzioni fra le diverse fonti alimentari. Un vero e proprio viaggio nel mondo vegetale e nelle sue straordinarie declinazioni culinarie: zuppe e minestre, fantasiose insalate, polpette e hamburger vegetali, sfiziosi smoothies e centrifugati... Insomma, in un gustoso mondo pieno di salute!

# CARNIVORI, VEGETARIANI O ONNIVORI?

breve viaggio nella  
storia della nutrizione

Come spesso succede quando attorno a un argomento c'è molta confusione, la cosa migliore è tornare alle origini del fenomeno per cercare di comprenderne le fasi iniziali. Per riorientare il dibattito fra i fautori di diete perfette, ma che spesso propongono programmi non bilanciati, può allora risultare utile

– e anche interessante – chiedersi quale sia la dieta metabolicamente più corretta, prendendo in esame le scelte alimentari che l'uomo ha compiuto in epoche remote e che quindi costituiscono l'origine antropologica della nutrizione umana.

Prima dell'avvento della civiltà e delle scoperte che hanno determinato la quantità e la qualità del cibo a disposizione, come si nutrivano gli ominidi apparsi sulla terra circa 3,5 milioni di anni fa? Prima della scoperta del fuoco e della cottura dei cibi, prima delle coltivazioni agricole e dell'allevamento animale, i nostri antenati erano erbivori, carnivori o onnivori? La domanda ben si colloca

all'interno di una più ampia riflessione su quale sia la migliore alimentazione da seguire, oggi e per il futuro, e la risposta potrebbe rappresentare la chiave per arrivare alla soluzione. In principio gli uomini erano raccoglitori e le loro abitudini alimentari erano strettamente legate alle caratteristiche del territorio, al clima, alle stagioni e alla conseguente offerta di cibo che tali parametri potevano garantire. È facile supporre che in un ecosistema di tipo mediterraneo le principali fonti di sostentamento fossero rappresentate da frutti, bacche, erbe, radici e semi commestibili offerti spontaneamente dall'ambiente naturale, oltre che da piccoli animali come larve, vermi,

insetti, lumache o da piccoli molluschi e crostacei disponibili nelle zone fluviali e lacustri. La risposta alla domanda iniziale è dunque: **i nostri antenati erano onnivori**, si nutrivano prevalentemente di vegetali spontanei e solo occasionalmente consumavano proteine di origine animale. Solo un milione di anni dopo, con l'invenzione delle prime rudimentali armi che favorirono la caccia e la pesca, nella dieta umana iniziò a comparire qualche animale più grande.

Potremmo perciò cercare ispirazioni lontane, fin nella preistoria, per ideare un regime nutrizionale vegetariano flessibile e ricondurre l'uomo alla sua dimensione più autentica. Sebbene siano

passati milioni di anni dalla scoperta del fuoco – momento cruciale per lo sviluppo della civiltà –, sulla scala della storia evolutiva dell'uomo quell'arco temporale è davvero irrisorio: tutti i sistemi metabolici del corpo umano, ovvero gli enzimi necessari alla digestione, alla distribuzione e alla conversione del cibo in energia – frutto di una selezione genetica avvenuta nella preistoria – sono infatti quasi del tutto invariati da allora.



Se ancora oggi abbiamo quegli stessi enzimi, potremmo allora pensare che sia

sufficiente ripristinare la dieta dei nostri antenati per trovare la soluzione alla nutrizione moderna. Naturalmente la questione è più complessa: se da un lato è molto importante avere consapevolezza della dieta dei nostri predecessori, perché è quella che più si avvicina alla nostra condizione naturale, dobbiamo d'altro canto declinare quel paradigma in codici moderni, ispirarci alla **primitiva dieta vegetariana flessibile** per trasformarla e costruire un piano nutrizionale adatto all'uomo contemporaneo, che non vive più nei boschi bensì nelle foreste-metropoli, lontano dalla natura e dalle sorgenti alimentari dirette.

# LA GENETICA DEL METABOLISMO

Bisogna inoltre considerare che nel corso di milioni di anni si sono innescati meccanismi biologici di adattamento del metabolismo. Sebbene il nostro codice genetico sia quasi del tutto identico a quello dei nostri lontanissimi predecessori, l'uso che ne abbiamo fatto si è modificato nel tempo: geni identici possono, infatti, funzionare in maniera diversa. Interessante, no? Una grande novità nel campo della genetica, a cui siamo da sempre abituati a pensare come a qualcosa di immutabile (e per una parte del DNA è in effetti proprio così). È vero che il sistema metabolico

dell'uomo si è formato nella preistoria in funzione degli alimenti disponibili in natura, ma consideriamo che **la genetica è flessibile**: riesce a modulare le produzioni enzimatiche in base agli stimoli che arrivano al corpo attraverso alimenti diversi.

Non intendo addentrarmi in capitoli troppo complessi della biologia, ma non posso fare a meno di citare l'**epigenetica**, quella branca della biologia molecolare che studia le modulazioni del codice genetico attribuibili a stimoli esterni, inclusi il cibo e le sostanze non nutrizionali in esso contenute. Possono essere attivati e disattivati geni o modificate proteine che regolano l'attivazione dei geni per

fornire enzimi utili alla digestione, al trasporto e all'assimilazione delle sostanze contenute nel cibo: questo grande sistema, variamente modulabile e modificabile, è definito **metabolomica**.

Non vado oltre, ma questo accenno era necessario per dimostrare la **complessità del sistema nutrizione**, che non può essere riassunta in semplici formule magiche da riviste di benessere. Ma la buona notizia è che proprio in questa complessità risiede il segreto della sopravvivenza!

## **VEGETARIANI FLESSIBILI FIN DALLE ORIGINI**

A conclusione del breve viaggio nella

storia della nutrizione, possiamo affermare che l'uomo è nato **vegetariano flessibile crudista**, corredato di enzimi in grado di digerire una molteplicità di cibi (prevalentemente crudi), ma che nel corso della sua storia ha imparato a trasformare le sorgenti alimentari reperibili in natura e che i nostri geni e i nostri enzimi si sono in parte adattati ai nuovi tipi di alimenti. Questo processo di adattamento ha funzionato bene finché le innovazioni e le variazioni nutrizionali non sono diventate così rapide (coltivazioni intensive e trasformazioni industriali del cibo) da non poter essere più supportate dalle capacità elastiche del nostro sistema

metabolico.

Per questo motivo è necessario ricostruire un rapporto di **funzionalità** tra l'uomo e il suo ecosistema, attraverso un nuovo tipo di alimentazione: una dieta **vegetariana flessibile moderna**.

## **VERSO UNA MIGLIORE NUTRIZIONE**

Una volta individuate le radici della nutrizione umana, occorre fare una distinzione tra dieta di sopravvivenza e dieta di benessere.

Se nel suo percorso evolutivo l'uomo ha dovuto compiere delle precise scelte alimentari per sopravvivere all'ambiente, oggi le condizioni sono

cambiate e il nostro rapporto con il cibo non risponde soltanto al criterio della sopravvivenza, cioè della soddisfazione dei fabbisogni energetici, ma anche a quello del benessere, della longevità e dell'adeguatezza allo stile di vita che si conduce. Se l'obiettivo è il benessere, non basta una dieta standard ma, pur restando all'interno del paradigma vegetariano flessibile moderno, occorre valutare caso per caso qual è la dieta ottimale, in base all'età, allo stile di vita, alle attività svolte.

La migliore nutrizione da seguire, quella che vogliamo proporre in questo libro, è **una dieta vegetariana flessibile adeguata alle esigenze di ognuno.**

Nei diversi piani alimentari proposti,

non si considerano soltanto gli apporti calorici dei pasti o la distribuzione dei macro e dei micronutrienti, ma anche il giusto apporto di sostanze bioattive contenute negli alimenti. Sostanze che non servono a produrre calorie, ai fini del movimento o della termoregolazione, e nemmeno a creare strutture biologiche come cellule e tessuti, ma che sono in grado di regolare numerose attività biologiche e importanti funzioni dell'organismo, come l'attività antiossidante e quella antinfiammatoria, la stimolazione del sistema immunitario, la modulazione del metabolismo ormonale, l'attività antibatterica e antivirale ecc. Gli **alimenti** che contengono queste speciali sostanze

bioattive – dette anche nutraceutici perché svolgono una funzione benefica per la salute, come una sorta di farmaco naturale – sono detti **funzionali**.



## MITI DA SFATARE

Attorno all'alimentazione esistono tanti luoghi comuni e falsi miti che generano interrogativi del tipo:

- Non vanno mai associati proteine e carboidrati?
- Il latte fa male?
- La frutta va mangiata sempre lontano dai pasti?
- Non si combinano mai due tipi diversi di proteine?

- La frutta secca può essere una componente fondamentale della dieta?

Interrogativi che devono essere contestualizzati e non considerati in maniera categorica e assoluta; la risposta corretta è, in tutti i casi, “DIPENDE”: la nutrizione è una scienza molto complessa, che non può essere banalizzata né assolutizzata. Ed è proprio a questa complessità che dobbiamo la sua versatilità e la possibilità di trasformare il rapporto con il cibo da un rapporto di approssimazione a un rapporto di adeguatezza, per la soddisfazione di esigenze personalizzate e uniche.

Una nota particolare merita la longevità, la vera invenzione dell'età contemporanea: se prima era un privilegio di pochi, oggi sembra essere un progetto di molti. Ricordiamoci però

che la longevità non è esattamente un progetto biologico: la biologia ha altri obiettivi, come la sopravvivenza e la riproduzione, mentre la longevità è stata supportata dalla migliorata qualità della vita e da adeguati trattamenti farmacologici. E oggi sappiamo che anche una dieta adeguata gioca un ruolo fondamentale nella possibilità di allungare la vita.

## **DIETE DI TENDENZA: UN'ANALISI COMPARATA**

Di fronte a un libro che propone una nuova dieta sorge spontaneo chiedersi: ma allora, tutte le diete che ci vengono continuamente proposte non sono

virtuose? Non hanno ragioni biologiche e nutrizionali altrettanto valide della vegetariana flessibile? Premessa doverosa: bisogna sempre diffidare delle mode. La dieta è materia da professionisti della nutrizione e improvvisate di VIP e personal trainer vanno sempre valutate con molta cautela.

Cerchiamo quindi di fare chiarezza sul panorama delle diete, che si arricchisce continuamente di nuove proposte spesso in contraddizione tra loro, e che più sono estreme più sembrano efficaci e miracolose.

## **Diete iperproteiche acidificanti**

Le cosiddette diete chetogeniche, esplose negli anni Novanta del secolo scorso e nei primi anni Duemila, hanno promosso le proteine in tutte le forme: carni, pesci, affettati magri come bresaole di manzo, pollo e tacchino (e senza mai accennare al contenuto di nitriti e nitrati), barrette e bevande in polvere, assunte spesso in maniera arbitraria e poco consapevole. Queste diete, che puntavano a ridurre la massa grassa e ad aumentare quella magra, hanno determinato un'attenzione esasperata su un unico aspetto della nutrizione: essere magri e pieni di muscoli. Ma un eccesso di proteine animali può comportare problematiche funzionali (apparato digerente, reni,

fertilità), patologiche (infiammazioni croniche e malattie degenerative) e di tipo estetico-morfologico (pensiamo ai corpi femminile che, sottoposti a diete iperproteiche e a duri allenamenti, erano sì asciutti ma molto muscolosi e androgeni).

## **Diete alcalinizzanti**

Abbandonata l'acidificazione, considerata miracolosa soltanto qualche mese prima, è esplosa la tendenza opposta e l'alcalinizzazione è diventata il nuovo vessillo del salutismo. Queste diete prevedono alimenti che una volta metabolizzati tendono a produrre cataboliti (sostanze di scarto) alcalini, lasciando soprattutto ai reni il compito

di eliminare i cataboliti acidi prodotti dalla maggior parte delle vie metaboliche. Pasti con un corretto equilibrio fra cibi alcalini e acidi possono in effetti facilitare il mantenimento di un pH neutro nel sangue, fondamentale per le principali funzioni metaboliche.

IL PIATTO IPERPROTEICO



Ma va detto che non sono gli alimenti in sé a condizionare il valore del pH, che è regolato piuttosto da meccanismi di bilanciamento che lo mantengono sempre stabile. Poiché i cibi alcalinizzanti sono in prevalenza vegetali, queste diete possono apparire virtuose, ma come sempre quando ci si focalizza su un solo aspetto della nutrizione si rischia di cadere nell'approssimazione. Non è corretto considerare il nostro organismo solo in termini di acidificazione o di alcalinizzazione, bisogna tener conto anche del fabbisogno di proteine, grassi e vitamine, per non parlare poi del gusto personale. Queste diete non costituiscono una soluzione nutrizionale

completa e bilanciata e andrebbero considerate come occasionali strategie di ribilanciamento di quelle acidificanti.

## **Diete detox (disintossicanti)**

Da seguire soltanto per qualche giorno e sempre dietro la supervisione di un nutrizionista, sono diete a forte prevalenza di cibi vegetali, spesso in forma liquida (come centrifugati, spremute ecc.) e che prevedono un apporto calorico inferiore a quanto necessario per soddisfare il metabolismo giornaliero. Al di là del beneficio immediato (rapida perdita di peso e sensazione di benessere), non garantiscono apporti nutrizionali completi e adeguati a lunghi periodi.

# Diete per intolleranze alimentari

Le intolleranze esistono e sono scientificamente spiegabili, ma meno certe sono le tecniche per testarle. È fondamentale affidarsi a dei professionisti, ma va detto che nei test si possono verificare molti falsi negativi o positivi e che le intolleranze possono cambiare nel tempo. Le diete per le intolleranze non possono costituire un piano alimentare adeguato sul lungo termine, ma piuttosto, se ben costruite e validate, possono aiutare a eliminare i sintomi legati all'assunzione di sostanze "non tollerate" dall'organismo (da reintrodurre parzialmente una volta

ridotta la sintomatologia).

## **Dieta macrobiotica**

Rappresenta un vero e proprio stile di vita e, trovando ispirazione nell'antica filosofia orientale, tende al raggiungimento dell'equilibrio fra le due forze opposte e complementari Yin (cibi acidi) e Yang (cibi alcalini), per preservare l'armonia tra corpo e mente. Predilige alimenti biologici e tende a non associare troppe sorgenti alimentari nello stesso pasto, facendo particolare attenzione alle combinazioni (come proteine di diversa provenienza, frutta con amidi e proteine, vino e amidi ecc.). Il suo limite sta nel regime nutrizionale a volte drastico e di difficile

applicabilità, poiché, escludendo alcuni prodotti del nostro territorio, come il pomodoro e la melanzana, e promuovendone molti di provenienza orientale, come le alghe, la soia e i suoi derivati, è lontana dall'offerta della ristorazione tradizionale.

## **Dieta vegetariana**

Si basa sul consumo di frutta, verdura, cereali e legumi, oltre a prodotti di origine animale come uova, latte e latticini, escludendo carne e pesce. È una dieta molto bilanciata che può essere seguita da tutti, con qualche particolare attenzione nel periodo adolescenziale prepuberale e durante la gravidanza. Bisogna tuttavia saper

scegliere con cura le sorgenti alimentari alternative a carne e pesce facendo attenzione alle filiere, al rischio di un consumo eccessivo di latticini e formaggi e al giusto apporto di proteine.



## Dieta vegana

Spesso il passo successivo alla scelta vegetariana, la dieta vegana esclude, oltre a carne e pesce, tutti gli alimenti di origine animale come latte, yogurt, burro, formaggi, uova e tutti i prodotti di pasticceria che contengano tali ingredienti. Ancor più che nella dieta vegetariana bisogna fare attenzione al corretto apporto di proteine, qui limitate alle sorgenti vegetali come legumi, semi, frutta secca, soia e derivati ecc. È una dieta che tutti possono seguire, ma nella prima infanzia e nell'età evolutiva sono necessari degli accorgimenti, quali l'assunzione di integratori adeguati. Per queste fasce di età in particolare sarebbe indicata una **dieta vegana**

**flessibile**, ma in generale può essere salutare seguire tale regime alimentare per un periodo limitato piuttosto che farne una scelta estrema a lungo termine.

## **Dieta crudista**

Questa dieta prevede l'assunzione dei soli cibi crudi: frutta, verdure, semi, cereali macinati, succhi e centrifugati. Richiede organizzazione e un'attenta scelta degli alimenti e deve essere seguita solo da adulti in buono stato di salute. I cibi crudi hanno dei vantaggi, quali la conservazione di vitamine e molecole bioattive, ma le sorgenti proteiche scarseggiano e sono più difficili da digerire, perché l'eccesso di fibra, soprattutto quella insolubile di

verdure a struttura legnosa (come i carciofi crudi o le insalate molto croccanti) può affaticare l'intestino causando gonfiore addominale. Si consiglia il profilo della dieta crudista a intarsio: per esempio un giorno a settimana e in un solo pasto nei restanti giorni.



## LA SCELTA BIO

La selezione dei prodotti alimentari è di fondamentale importanza per impostare una buona dieta. Scegliere prodotti biologici (sia **freschi** che **trasformati**) garantisce sicuramente una maggiore qualità anche dal punto di vista nutrizionale e può risultare utile,

per esempio, nella pianificazione di una dieta ad hoc per soggetti allergici.

Le bevande a base di frutta e verdura come i centrifugati e gli smoothies sono un concentrato di principi nutritivi, come sali minerali, vitamine e fibre.





# I VEGETALI AL CENTRO DELLA NUTRIZIONE

una nuova consapevolezza

Negli ultimi anni i vegetali stanno tornando ad essere protagonisti della nutrizione umana. Lo erano già stati nella nostra storia, dai primordi fino all'urbanizzazione, quando la distanza fra il luogo di produzione (le campagne) e quello di consumo (le città) ha iniziato a favorire altri alimenti. Quando si parla di ritorno dei vegetali, ci si riferisce a

frutta e verdura fresche. Certo, anche farine, zuccheri, oli e verdure surgelate sono alimenti di origine vegetale, ma sono prodotti trasformati, da conservare e consumare al bisogno: molto adatti ai nostri ritmi di vita, in cui fare la spesa non è più un rito quotidiano ma un'incombenza da svolgere in fretta, una volta a settimana e magari online. Consumare frutta e verdura fresca richiede invece una disponibilità all'acquisto quasi giornaliera, cosa non facile da realizzare, anche se oggi stanno ritornando gli ortolani di quartiere che preparano al momento minestroni già pronti da buttare in pentola e grandi buste di insalate miste: una sorta di "New Revolution" urbana del mercato

delle verdure. D'altra parte, i vegetali freschi consumati subito, senza farli appassire nei frigoriferi, sono molto più buoni e saporiti e conservano maggiori proprietà nutrizionali, tanto più intatte quanto più breve è il tempo che passa fra la raccolta e il consumo.

Il ridotto consumo di prodotti freschi, cui abbiamo assistito nel tempo, non è derivato soltanto dai **mutati stili di vita**, che hanno visto le donne al lavoro e non più ai fornelli, i supermercati al posto dei mercati, il protagonismo dei surgelati a partire dagli anni Ottanta, ma anche dalla focalizzazione del mondo delle diete sull'importanza delle **proteine**. Per decenni c'è stata guerra aperta a grassi e a carboidrati, frutta

inclusa, e un via libera alle proteine, soprattutto a quelle animali dal potere anabolizzante. Poi, fortunatamente, si è iniziato a capire quanto tutto questo apporto di proteine animali fosse inadeguato per il nostro organismo e si sono ben compresi i rischi di un'alimentazione povera di vegetali. Si stanno fortunatamente riscoprendo gusto e virtù di tali prodotti: nelle grandi città stanno nascendo bar e ristoranti vegetariani e vegani, e anche la ristorazione più tradizionale dedica nei suoi menu sempre più spazio ai vegetali.



Nell'epoca dei cibi elaborati e

addizionati dall'industria alimentare, in cui siamo tutti sovralimentati ma sottonutriti (dal punto di vista dei nutrienti necessari al nostro organismo), bisogna recuperare il cibo vero, gli alimenti naturali e integri che erano all'origine della nutrizione. E all'origine di tutto ci sono i semi, un alimento quasi magico che ha in sé la chiave della vita, le informazioni genetiche e i nutrienti necessari allo sviluppo di un intero organismo: dai semi si sviluppano le piante, con le foglie, i fiori e i frutti, e questi ultimi contengono a loro volta nuovi semi, che consentono di riavviare l'intero processo di rigenerazione.

Dobbiamo insomma riscoprire l'energia e la straordinaria ricchezza dei nutrienti

contenuti negli alimenti integri, nella loro forma più naturale: dagli oli, quindi, ritorniamo ai semi oleosi, dalle farine ai chicchi, dai succhi di frutta alla frutta fresca intera, dagli insaccati alla carne fresca, dai prodotti processati agli alimenti che la natura ci offre.

## SI PUÒ ESSERE VEGETARIANI?

Sì, poiché se ben bilanciata e seguita con criterio una dieta vegetariana ci assicura un apporto nutrizionale equilibrato e corretto. Si è vegetariani per motivi di diversa natura: per una **questione etica**, che prevede il rispetto per tutti gli esseri e il rifiuto di agire violenza sugli animali per procurarsi il

cibo; per un'attenzione alla **sostenibilità** e all'impatto ambientale, sociale ed economico di un consumo eccessivo di carne; ma anche per **ragioni salutiste**, nel tentativo di evitare l'insorgenza di determinate patologie.

Il metabolismo della carne (se assunta in maniera smodata), infatti, può comportare una frazione troppo alta di grassi pericolosi per l'organismo (come il colesterolo) e produrre dei cataboliti (sostanze prodotte nella digestione), che possono essere nocivi, predisporre malattie infiammatorie e degenerative o caricare troppo gli organi emuntori (il fegato e i reni). Per quanto riguarda invece le carni ittiche, i pesci piccoli possono contenere istamina (una

sostanza che regola le risposte infiammatorie e allergiche dell'organismo e la secrezione gastrica), che se assunta in grande quantità può determinare suscettibilità e intolleranza del tratto gastroenterico, mentre con alcuni pesci di taglia più grande il rischio è quello di assumere alte percentuali di metalli pesanti, soprattutto di mercurio.

## **PUNTI CRITICI DELLA DIETA VEGETARIANA**

Nel passaggio da un regime onnivoro a una dieta vegetariana, la sospensione delle proteine della carne e del pesce, che hanno grande potere saziante, può portare a un **consumo eccessivo di**

**formaggi, dolci e prodotti da forno.**

Bisogna invece puntare molto su frutta, verdura, cereali integrali e legumi: la scelta vegetariana, insomma, non dovrebbe essere soltanto di tipo etico, ma coincidere sempre con la ricerca di un regime alimentare più sano.

Quello che oggi spinge a essere vegetariani è anche la scarsa sicurezza delle **filiera alimentari**, l'incertezza su come vengono nutriti animali e pesci negli allevamenti. Va detto, tuttavia, che consumando uova, latticini e formaggi, nemmeno i vegetariani sono immuni dal rischio: la filiera è la stessa e le contaminazioni si possono estendere anche ai prodotti secondari. E poi anche i vegetali hanno problematiche di

filiera: basti pensare agli OGM (Organismi Geneticamente Modificati), agli antiparassitari con cui sono trattati gli ortaggi, ai fertilizzanti chimici dei terreni, ai conservanti per prolungare il tempo di stazionamento dei prodotti sugli scaffali, agli antibiotici, antimuffa e antifungini sulle fragole, all'atmosfera modificata (aria sostituita da miscele di gas) per conservare le verdure tagliate nelle buste di plastica. Occorre fare sempre attenzione alla qualità degli alimenti, informarsi e imparare a scegliere in modo ponderato e consapevole. Altro punto critico è la sostituzione delle proteine animali con **alternative vegetali non sempre valide** da un punto di vista nutrizionale.

Vediamone alcune.

► **Soia** e prodotti derivati come **tofu** e **tempeh**. La soia non appartiene al nostro territorio e spesso non se ne conoscono le filiere di produzione: circa l'80% dei raccolti di soia è OGM e sebbene esista la certificazione "No OGM", non è sempre facile verificare. I prodotti pronti come hamburger, cotolette o tofu, inoltre, vengono conditi con oli non sempre della migliore qualità e con sale (già presente in alta percentuale nella salsa di soia), per non parlare della possibilità di contenere conservanti. C'è da dire, infine, che molti possono essere intolleranti o allergici alla soia, soprattutto (ma non solo) se consumata non in forma

semplice (legume e germogli) ma come prodotto trasformato.

► **Seitan.** È un preparato derivato dal glutine del grano, una sorgente proteica controversa, considerato l'attuale incremento della sensibilità e dell'intolleranza al glutine (celiachia), sindrome che può regredire soltanto con la sospensione temporanea del glutine, seguita poi da un'assunzione ridotta.

Questo non significa che non si possano consumare soia e seitan, ma il consiglio è di preferire i prodotti locali della tradizione mediterranea come fagioli, lenticchie, ceci ecc., altrettanto ricchi di proteine.

## UN'ALIMENTAZIONE

# EQUILIBRATA

Seguendo un regime alimentare che esclude carne e pesce, i vegetariani devono fare particolare attenzione a garantire all'organismo il giusto apporto di proteine (amminoacidi essenziali), ferro e vitamina B12.

## proteine

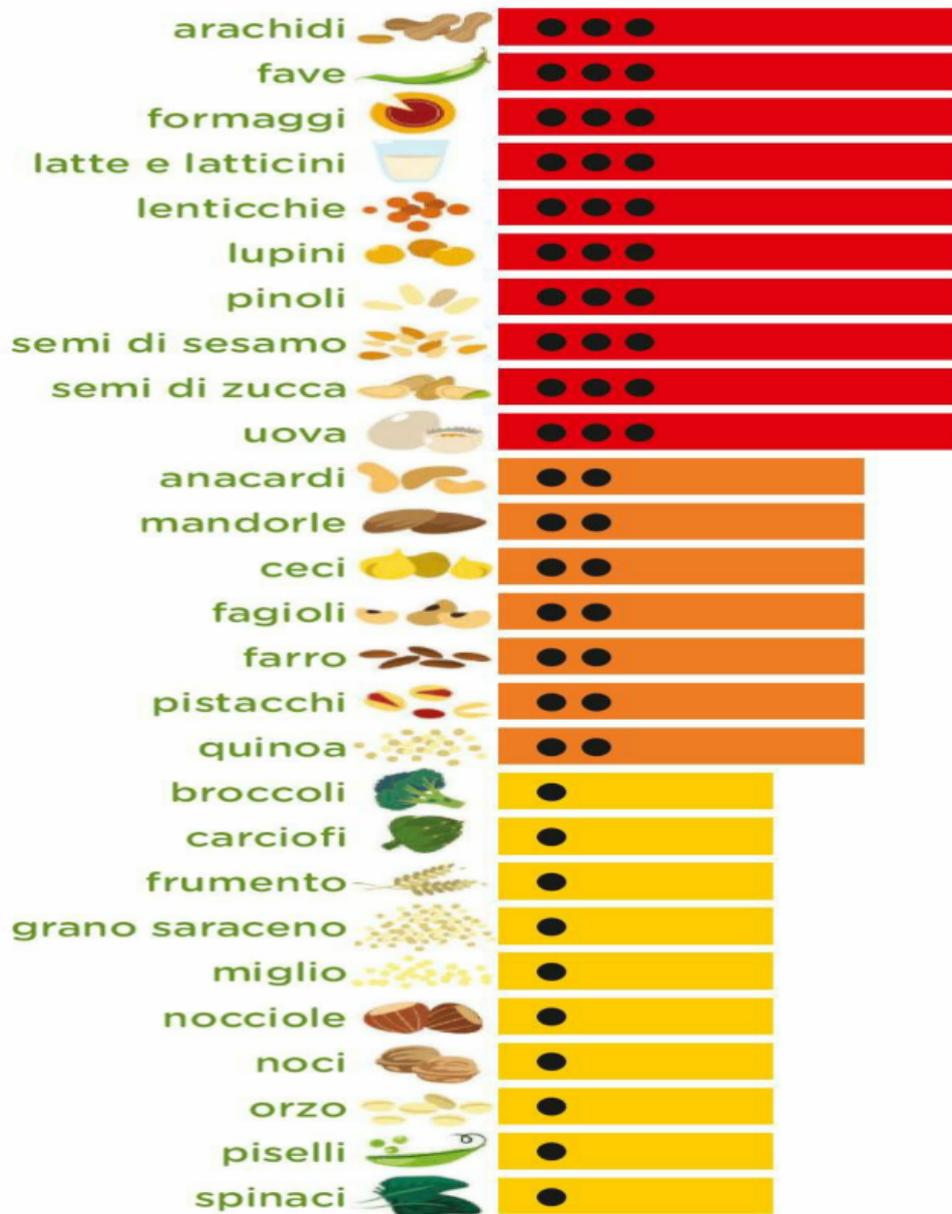
Il corpo umano deve soddisfare un fabbisogno proteico giornaliero necessario per costruire cellule e strutture che vengono continuamente generate, ricostituite e modificate. Le proteine, infatti, non hanno soltanto il compito di sviluppare la muscolatura, ma sono anche fondamentali per la struttura dello scheletro e la costituzione

di tutti i tessuti, dalla cute ai capelli, dalle unghie agli organi interni.

Il fabbisogno proteico può cambiare in base all'età, al sesso e allo stile di vita.

La domanda più frequente, rispetto alle diete vegetariane, è se senza carne e pesce si possa introdurre un adeguato apporto di proteine. La risposta è affermativa poiché, oltre alle fonti proteiche vegetali, che si completano se ben combinate (per esempio legumi + cereali), una dieta vegetariana bilanciata prevede anche l'assunzione di proteine di origine animale, come latte e latticini, formaggi e uova, che sono assolutamente complete dal punto di vista amminoacidico.

# FONTI DI PROTEINE NELLA DIETA VEGETARIANA



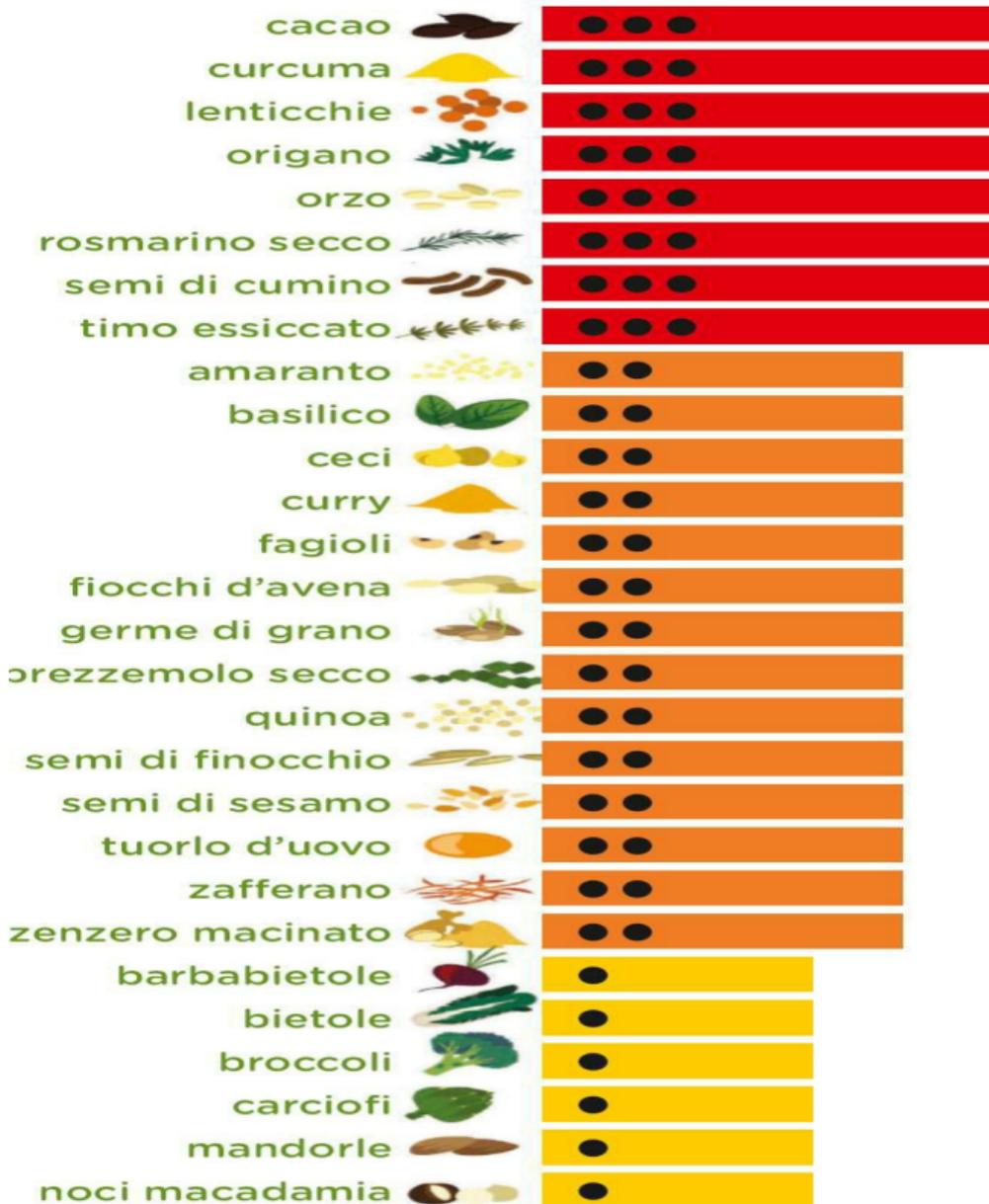
# Ferro

Anche il bisogno di ferro varia in base a età, sesso e condizioni fisiologiche (gravidanza, allattamento, agonismo sportivo ecc.). La conseguenza più comune della carenza di questo elemento è l'anemia, che può essere corretta, salvo complicazioni cliniche, con una dieta adeguatamente bilanciata, anche vegetariana. Il ferro, in quanto minerale, non viene sintetizzato dall'organismo, ma deve essere assunto attraverso sorgenti esterne. Quello proveniente da carni e pesci viene assorbito attraverso uno specifico sistema delle cellule intestinali; mentre il ferro proveniente da fonti vegetali, non essendo legato a meccanismi specifici, ha una

biodisponibilità (assorbimento effettivo da parte dell'intestino) ridotta, che può dipendere anche dalla composizione del pasto: esistono infatti alimenti che ne favoriscono l'assorbimento (promotori) e altri che lo inibiscono (inibitori).

Tra gli inibitori più comuni vanno ricordati il tè, il caffè e le crusche, mentre tra i promotori rientrano tutti gli alimenti che contengono vitamina C, come succo di limone, arance, uva, kiwi, fragole, pomodori, peperoni, mirtilli, albicocche, mele, melograno.

# ALIMENTI RICCHI DI FERRO



# Vitamina B12

La vitamina B12 è essenziale per l'organismo perché è coinvolta nella sintesi di globuli rossi e nella funzionalità del sistema nervoso centrale. In natura è prodotta esclusivamente da microrganismi presenti sui prodotti vegetali; le sue fonti alimentari sono rappresentate da alimenti di origine animale, come fegato bovino, salmone, cozze, sgombro, tuorlo d'uovo e latticini. Chi segue una dieta vegetariana può dunque assumerla attraverso questi ultimi due. Esistono anche cibi vegetali addizionati con vitamina B12, ma è consigliabile lasciarseli come seconda scelta, perché si tratta comunque di prodotti industriali.

# E I NON VEGETALI CHE FINE FANNO?

A conclusione di questa analisi nutrizionale, la domanda che può sorgere è la seguente: ma allora, all'interno di un regime alimentare moderno, che valorizza e predilige alimenti di origine vegetale, i non vegetali, come latte e latticini, uova, carni e pesci, che fine fanno? Devono essere eliminati definitivamente? **Non è necessario escludere del tutto le sorgenti alimentari non vegetali** ma, come illustreremo nei prossimi capitoli, è possibile integrarle a bassa frequenza nella nostra alimentazione, seguendo i principi di una moderna dieta

vegetariana flessibile, capace di soddisfare i fabbisogni nutrizionali e di rispondere alle esigenze e ai gusti di tutti.



## INTEGRATORI IN AIUTO

Di fronte a una carenza dei nutrienti descritti o alla necessità di bilanciare meglio la dieta (come dopo un periodo di alimentazione squilibrata o un cambiamento nello stile di vita) si può ricorrere all'aiuto degli integratori. Si sconsiglia il “fai da te”: è bene assumerli **solo dietro consulto di un nutrizionista**, sia per avere garanzie sulla qualità dei prodotti sia per la posologia (a volte possono interferire con altri nutrienti o

farmaci). Gli integratori di **amminoacidi** e **proteine** sono consigliati per i vegetariani che svolgono attività sportive a livello agonistico, per gli anziani e le persone in sovrappeso. Gli integratori di **ferro** sono utili per le donne in età fertile, in gravidanza e post gravidanza. Gli integratori di **vitamina B12**, ricavati da fonte batterica, aiutano a bilanciare l'apporto di questa vitamina in diete vegetariane non sufficientemente ricche di uova e latticini.

# LA DIETA VEGETARIANA FLESSIBILE

## composizione nutrizionale

Pur rappresentando una scelta equilibrata dal punto di vista nutrizionale, non sempre è facile seguire una dieta vegetariana nel tempo (per difficoltà di applicazione in certi casi, come la gravidanza o un'intensa attività sportiva, o di organizzazione in ambienti non vegetariani).

Considerando allora le radici

antropologiche della nostra alimentazione e il nostro attuale stile di vita, la scelta ottimale è quella di una **dieta vegetariana flessibile** che, non escludendo carne e pesce, integra perfettamente il regime vegetariano: un modo realistico per **mangiare più verdure senza troppe rinunce**. Perfetta anche per chi vivrebbe come frustrante il passaggio drastico dal regime alimentare onnivoro a quello vegetariano, perché permette di abituare gradualmente l'organismo al minor consumo di alimenti di origine animale a favore di quelli vegetali. La **flessibilità** della dieta non risiede solo nella scelta dei cibi ma anche nelle frequenze di assunzione e negli abbinamenti:

l'obiettivo è la **personalizzazione** del menu, per soddisfare i fabbisogni nutrizionali ma anche i gusti di ognuno, concentrandosi su cosa fa bene mangiare piuttosto che su ciò che dobbiamo evitare. E i fabbisogni non sono uguali per tutti, anzi possono variare anche per il singolo individuo a seconda delle attività praticate e delle abitudini adottate in diversi momenti della vita: per questo motivo, dopo aver esposto i principi generali di composizione della dieta vegetariana flessibile, verranno proposti 11 piani dietetici costruiti in base a differenti stili di vita, per soddisfare in modo mirato e funzionale ogni tipo di esigenza.

# PERCHÉ SCEGLIERE LA FLEXITARIAN DIET? 5 BUONI MOTIVI

1

**PERCHÉ È LA VERA DIETA DELL'UOMO:** da un punto di vista antropologico è quella che ristabilisce il corretto rapporto dell'uomo con l'ecosistema in cui vive. Siamo da sempre dei “mangiatori flessibili” e quindi onnivori: all'interno del processo evolutivo il nostro vantaggio consiste proprio nell'essere in grado di mangiare tutto.

2

**PERCHÉ È COMPLETA:** offre tutti i benefici dell'alimentazione

vegetariana superandone allo stesso tempo i limiti nutrizionali (come il rischio di carenza di ferro o di vitamina B12 di cui abbiamo già parlato) e quelli gustativo-sensoriali.

3

**PERCHÉ È SANA:** preserva la salute del tratto gastrointestinale, aiuta a prevenire le patologie metaboliche e cardiovascolari e quelle degenerative. Consente di selezionare i materiali per la “costruzione”, il “restauro” e il “mantenimento” del corpo umano: i vegetali sono proprio ciò di cui ha bisogno il nostro organismo per mantenere la sua struttura ed espletare le sue funzioni.

4

**PERCHÉ È SOCIAL:** se ben impostata ha anche un interessante risvolto

sociale, poiché facilita la vita di relazione e la convivialità a tavola, evitando eventuali problemi di “esclusione” o di organizzazione.



**5 PERCHÉ È UNIVERSALE:** è una dieta che tutti possono seguire, dai bambini alle donne in gravidanza, dagli adulti alle persone anziane. E riesce a soddisfare anche i gusti e le esigenze di chi appartiene a culture gastronomiche diverse dalla nostra.

Il “vegetarianismo flessibile” è stato ideato dalla nutrizionista statunitense Dawn Jackson Blatner, autrice di *The Flexitarian Diet*. Il presente volume si è liberamente ispirato a quel concetto per proporre non una dieta dimagrante ma piani nutrizionali adatti ai nostri stili di

vita e alla nostra tradizione agroalimentare.

La nostra dieta vegetariana flessibile contiene in sé, infatti, radici territoriali, oltre che ecologiche e scientifiche, fondandosi su due principi:

**1. la dieta mediterranea** rivisitata in codici moderni, basata sul consumo preponderante di frutta e verdura, cereali integrali, legumi e semi, e proteine animali a bassa frequenza;

**2. le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità**, che prescrive 5 porzioni quotidiane di vegetali. Ma ora analizziamo nel dettaglio le diverse sorgenti alimentari previste dalla dieta e le regole di base per seguirla. Le percentuali e le frequenze di assunzione

indicate possono variare leggermente in base allo stile di vita condotto, come vedremo nei piani proposti più avanti.

## **LINEE GUIDA PER LA COMPOSIZIONE DELLA DIETA VEGETARIANA FLESSIBILE**

**(percentuali di assunzione settimanale)**

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Verdura e frutta (fresca e secca) | <b>40%</b> |
|-----------------------------------|------------|

|  |            |
|--|------------|
| Cereali integrali (cereali in chicco, pani e farine) | <b>20%</b> |
|--|------------|

|        |            |
|--------|------------|
| Legumi | <b>15%</b> |
|--------|------------|

|             |           |
|-------------|-----------|
| Semi oleosi | <b>5%</b> |
|-------------|-----------|

|   |            |
|---|------------|
| Uova e latticini (latte, yogurt, formaggi freschi e stagionati) | <b>10%</b> |
|---|------------|

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>ZONA FLEXI:</b> Carne e pesce | <b>10%</b> |
|----------------------------------|------------|

# LA COMPOSIZIONE SETTIMANALE DELLA DIETA



**I comfort food** (dolci, vino, insaccati), non vengono considerati tra gli “alimenti nutrizionali” (cioè quelli che contengono i nutrienti necessari all’organismo), perché soddisfano esigenze di tipo emozionale più che metabolico, “nutrendo” soprattutto la psiche e l’umore. Costituiscono quindi una categoria di cibi trasversale a tutte le altre, da inserire nella dieta in modo variabile a seconda dello stile di vita: in questo capitolo si forniscono le frequenze massime di assunzione previste in un regime vegetariano flessibile, mentre indicazioni più specifiche si forniranno all’interno dei vari piani.

40%

# VERDURA E FRUTTA

## la regola delle 5 V



1

verdura cruda



2

verdura cotta



3

frutto fresco di un colore



4

frutto fresco di un altro colore



5

frutta secca

**La regola delle 5 V prevede** che ogni giorno si consumino almeno **5 porzioni di vegetali** (1 di verdure crude e 1 di cotte, 1 frutto fresco di un colore più 1 di un altro colore, 1 porzione di frutta secca). Coprendo il 40% del fabbisogno alimentare settimanale, i vegetali rappresentano il fondamento della dieta vegetariana flessibile, il terreno su cui introdurre tutti gli altri alimenti.

**La regola delle 5 V garantisce** le **5 virtù** che 5 porzioni quotidiane di vegetali possono offrire:

- ▶ fibre
- ▶ vitamine
- ▶ sali minerali
- ▶ acqua biologica
- ▶ volume

Le ultime due virtù vengono spesso sottovalutate, ma sono fondamentali: l'**acqua biologica**, naturalmente contenuta in frutta e verdura, non solo garantisce l'adeguata idratazione del corpo ma interviene anche sul senso di sazietà. L'elevato contenuto di acqua biologica conferisce ai vegetali un **volume** adatto a provocare una distensione della parete gastrica che induce il senso di sazietà. Altri cibi, soprattutto quelli trasformati (dolci, prodotti da forno, salumi, formaggi), essendo più concentrati hanno minore potere saziante e dunque l'organismo ne richiede maggiori quantità per soddisfare l'esigenza fisiologica della pienezza.

Dobbiamo perciò abituarci a **invertire la sequenza delle portate**, consumando a inizio pasto le verdure e solo come seconda portata i cibi che da sempre siamo abituati a chiamare “primi piatti”. Un tempo i cereali costituivano la base dell'alimentazione perché dovevano supportare altissimi consumi energetici. Ma la vita moderna non richiede più un così elevato apporto energetico e le **verdure**, che fino ad oggi sono state considerate un “contorno” (e che la parola stessa indica come non essenziali), devono diventare la **portata principale**, le protagoniste della tavola. Il ruolo di contorno ora spetta agli altri piatti.

## DIVERSO POTERE SAZIANTE DI ALCUNI ALIMENTI



400 calorie di olio

400 calorie di carne

400 calorie di verdure

Facciamo diventare la “V” la prima lettera dell’alfabeto: “V” di **vegetali** e

di tutte le loro straordinarie proprietà,  
che si accordano perfettamente con la  
“V” di **vita e vitalità**.



# UN VEGETALE CRUDO E UNO COTTO: PERCHÉ?

La virtù delle verdure **crude** è quella di avere contenuti vitaminici non alterati, minerali interi e antiossidanti attivi non diluiti nei sistemi di cottura acquosi o oleosi, oltre a una fibra non solubile e molto volumizzante. Importantissimi sono anche certi tipi di vegetali come tuberi e radici (per esempio carote, barbabietole o rape bianche): il loro apparato radicale è un ecosistema ricco di microrganismi, molto utili alla nostra flora batterica, di cui resta traccia anche dopo il lavaggio.

Le crudité si possono condire con salse vegetali, vinaigrette, hummus nelle sue diverse

declinazioni (vedi ricetta base a [pag. 142](#)), un ottimo e più salutare accompagnamento rispetto a formaggi spalmabili, maionese o salse cariche di grassi.

La **cottura**, è vero, altera alcune vitamine, ma rende altre sostanze più facilmente assimilabili dal nostro organismo: nel pomodoro, per esempio, una leggera cottura libera una maggior quantità di licopene, un antiossidante importante per l'organismo, o nelle carote, pur deteriorando la vitamina C, permette di assimilare meglio il betacarotene. Le verdure cotte inoltre sviluppano sapori e profumi gradevoli, aumentando l'appetibilità del piatto: pensiamo ad aglio e cipolla – importanti perché antisettici, antiossidanti e

fondamentali per l'equilibrio della flora batterica intestinale – che da crudi hanno un gusto troppo forte per molti mentre da cotti conferiscono un piacevolissimo aroma ai cibi. Il consiglio è quello di alternare il consumo di verdure crude e cotte e di privilegiare la **cottura al vapore** – che consente di intenerire le verdure conservando al contempo una certa quantità di minerali e nutrienti – e le **cotture dolci** (a fuoco basso) e brevi, come una veloce scottata sulla griglia, in padella o nel forno.

# CRUDO O COTTO?

|                     |   | crudo   | cotto  |
|---------------------|---|---|--|
| aglio e cipolla     |    |    |    |
| asparagi            |    |   |    |
| barbabietole rosse  |    |   |    |
| carciofi            |    |    |    |
| carote              |    |    |    |
| cavolfiori          |    |    |    |
| cetrioli            |    |    |  |
| finocchi            |    |    |    |
| funghi              |    |    |    |
| germogli            |    |    |  |
| insalate stagionali |    |    |  |
| melanzane           |    |   |    |
| pastinaca           |    |   |    |
| peperoni            |    |    |    |
| pomodori            |    |    |    |
| radicchi            |    |    |    |
| rape bianche        |   |   |   |
| ravanelli           |  |  |  |
| spinaci             |  |   |  |
| spinaci novelli     |  |  |  |
| verze               |  |  |  |
| zucca               |  |   |  |
| zucchine            |  |  |  |



## VEGETALI DI DIVERSO COLORE: PERCHÉ?



# ROSSO

Il colore rosso è dato da pigmenti come il licopene, che svolge un'azione antinvecchiamento sulle cellule e può ridurre il rischio di alcuni tumori, e gli antociani, potenti antiossidanti che favoriscono l'integrità dell'epidermide e proteggono dalle patologie cardiovascolari.



# ARANCIO

Questa colorazione è data prevalentemente dalla presenza dei carotenoidi e dei flavonoidi, antiossidanti capaci di prevenire l'invecchiamento cellulare, contrastare tumori e patologie cardiovascolari e

aiutare la vista.



## VERDE

Il colore verde è dovuto alla presenza di clorofilla che ha una potente azione antiossidante per il nostro organismo. Luteina e zeaxantina, altri pigmenti

presenti nei vegetali verdi, sono importanti per la vista.



## BLU-VIOLA

Questi colori indicano la presenza dei flavonoidi e delle antocianine, pigmenti con potere antiossidante, che favoriscono la circolazione del sangue e contrastano la fragilità capillare.



# BIANCO

I pigmenti tipici del bianco sono la quercetina, un antiossidante che previene l'insorgenza di tumori e di patologie cardiovascolari, i flavonoidi e l'allicina, che favorisce l'abbassamento del colesterolo nel sangue e della

pressione arteriosa.

Il colore nei vegetali non è solo un fatto cromatico, ma indica la presenza di pigmenti fitonutrienti diversi e quindi diverse proprietà e azioni benefiche. In una corretta nutrizione è quindi importante tenere conto di queste caratteristiche.

Al concetto di colore si lega quello di **stagionalità**: al variare della temperatura e delle condizioni ambientali, infatti, il nostro organismo modifica le proprie esigenze nutrizionali e il ritmo stagionale di frutta e verdura ci fornisce proprio i prodotti con i nutrienti più utili ai momenti dell'anno. Un tempo l'uomo viveva in stretto contatto con l'ecosistema, tanto che il

nostro corpo si è adeguato ai ritmi della natura: è fondamentale quindi ritrovare la sintonia tra le nostre funzioni fisiologiche e il ciclo delle stagioni scegliendo frutta e verdura in base alla stagionalità e alla varietà dei colori, sperimentando e accostando ogni giorno sapori, colori e consistenze diverse.

LEGENDA: ●● vegetale presente per tutta la stagione  
● vegetale presente solo in alcuni mesi

## LA STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA

|                 |   | PRIMAVERA | ESTATE | AUTUNNO | INVERNO |
|-----------------|---|-----------|--------|---------|---------|
| Anguria         |    |           | ●●     |         |         |
| Arancia rossa   |    |           |        |         | ●●      |
| Cavolo rosso    |    | ●●        |        |         | ●●      |
| Ciliegie        |    | ●         | ●●     |         |         |
| Fragole         |    | ●●        | ●      |         |         |
| Lamponi         |    |           | ●●     | ●●      |         |
| Mele rosse      |    | ●●        | ●      | ●●      | ●●      |
| Melograno       |    |           |        | ●       |         |
| Mirtilli rossi  |    |           | ●●     | ●       |         |
| Peperoni rossi  |    |           | ●      | ●●      |         |
| Pomodoro        |    |           | ●●     | ●●      |         |
| Pompelmo rosa   |    |           |        |         | ●●      |
| Radicchio rosso |    |           |        | ●●      | ●●      |
| Rape rosse      |    |           | ●●     | ●●      |         |
| Ravanelli       |    | ●●        | ●●     |         |         |
| Ribes rossi     |   |           | ●●     | ●       |         |
| Albicocche      |  |           | ●●     |         |         |
| Arance          |  | ●●        |        |         | ●●      |
| Cachi           |  |           |        | ●●      | ●       |
| Carote          |  | ●●        | ●●     | ●●      | ●●      |
| Limoni          |  | ●●        | ●      | ●●      | ●●      |
| Mandarini       |  |           |        | ●       | ●●      |

# LA STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA

|                       |   | PRIMAVERA | ESTATE | AUTUNNO | INVERNO |
|-----------------------|---|-----------|--------|---------|---------|
| Melone                |    |           | ••     | •       |         |
| Peperoni gialli       |    |           | •      | ••      |         |
| Pesche gialle         |    |           | ••     | •       |         |
| Pesche noci           |    |           | ••     | •       |         |
| Pompelmo giallo       |    | •         |        | •       | ••      |
| Zucca                 |    |           |        | ••      | •       |
| Asparagi              |    | ••        |        |         |         |
| Broccoli              |    | ••        |        | •       | ••      |
| Bietole               |    | ••        | ••     | ••      | ••      |
| Carciofi              |    | ••        |        | •       | ••      |
| Cavolini di Bruxelles |    |           |        | ••      | ••      |
| Cetrioli              |    |           | ••     |         |         |
| Cicorie               |    | ••        | ••     |         |         |
| Fagiolini             |    |           | ••     |         |         |
| Crescione             |    | ••        |        |         | ••      |
| Kiwi                  |  | ••        |        |         | ••      |
| Indivia               |  |           |        |         | ••      |
| Lattuga               |  | ••        |        | ••      | ••      |
| Peperoni verdi        |  |           | •      | ••      | •       |
| Piselli               |  | •         | •      |         |         |
| Rucola                |  | ••        | •      |         |         |
| Spinaci               |  | •         |        |         | ••      |

# LA STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA

|                            |   | PRIMAVERA | ESTATE | AUTUNNO | INVERNO |
|----------------------------|---|-----------|--------|---------|---------|
| Uva                        |    |           | ●      | ●●      |         |
| Verza                      |    | ●         |        |         | ●●      |
| Zucchine                   |    |           | ●●     | ●●      |         |
| Carote viola               |    | ●●        | ●●     | ●●      | ●●      |
| Fichi                      |    |           | ●●     | ●       |         |
| Melanzane                  |    |           | ●●     | ●●      |         |
| Mirtilli                   |    |           | ●●     | ●       |         |
| More                       |    |           | ●●     | ●●      |         |
| Prugne                     |    |           | ●●     | ●       |         |
| Radicchio                  |    |           |        | ●●      | ●●      |
| Uva nera                   |    |           | ●      | ●●      |         |
| Aglio                      |    | ●●        | ●●     | ●●      | ●●      |
| Banane                     |    | ●●        |        |         | ●●      |
| Cavolfiori                 |    | ●●        |        | ●●      | ●●      |
| Cipolle bianche e scalogno |    | ●●        | ●●     | ●●      | ●●      |
| Finocchi                   |    | ●●        |        | ●●      | ●●      |
| Mela                       |   | ●●        | ●      | ●●      | ●●      |
| Pera                       |  | ●●        | ●●     | ●●      | ●●      |
| Patate                     |  | ●●        | ●●     | ●●      | ●●      |
| Pesche bianche             |  |           | ●●     | ●●      |         |
| Porri                      |  | ●●        |        | ●       | ●●      |
| Rape bianche               |  | ●●        | ●●     | ●●      | ●●      |

# FRUTTA SECCA

La frutta secca contiene **nutrienti preziosi per la salute**: è ricca di acido folico, vitamine E e B6, oltre che di minerali come magnesio, rame, zinco, selenio, fosforo e potassio. Contiene anche proteine e fibre alimentari, importanti per la funzionalità intestinale. Tuttavia, la frutta secca ha un elevato contenuto di omega 3 (acidi grassi, insaturi e quindi non dannosi per la salute e ottimi contro il colesterolo) e calorie: per questo si consiglia di non assumerne più di **1 porzione al giorno** (da ½ tazza da caffè a 1 tazza intera, a seconda dello stile di vita).

# ALCUNE VARIETÀ DI FRUTTA SECCA



ANACARDI



MANDORLE



NOCCIOLE



NOCI



PINOLI



PISTACCHI

La frutta secca può essere consumata anche sotto forma di barrette (dove spesso è unita a semi o frutta disidratata) come spuntino spezza fame, ma anche per arricchire gustose insalate o zuppe.

20%

# CEREALI INTEGRALI



AMARANTO  
(gluten free)



AVENA



FARRO



FRUMENTO  
INTEGRALE



GRANO SARACENO  
(gluten free)



KAMUT



MAIS



MIGLIO



ORZO



QUINOA  
(gluten free)



RISO SELVATICO  
INTEGRALE  
(gluten free)



SEGALE

I cereali si dicono integrali o raffinati in base al grado di trasformazione subita. Quelli integrali contengono l'intero patrimonio nutritivo del chicco, cioè lo strato di crusca e il germe, fonti di fibre, vitamine, minerali e acidi grassi insaturi, e l'endosperma, fonte di amido e proteine. Ai cereali raffinati viene asportata la parte esterna del chicco, privandoli di gran parte del contenuto nutritivo, mentre viene risparmiato l'endosperma e quindi il contenuto di amido e proteine. Un consumo abituale di farine e cereali raffinati (farina 0, 00, farina di riso, farina di mais, pasta bianca, riso brillato) può essere dannoso, perché l'assenza di fibre rende gli amidi facilmente assimilabili

facendo aumentare rapidamente la glicemia (la concentrazione di glucosio nel sangue), con il conseguente innalzamento del livello di insulina, l'ormone necessario a far entrare il glucosio nelle cellule e utilizzarlo per produrre energia. Nel tempo può determinare un eccessivo accumulo di grassi, esponendo l'organismo al rischio di sviluppare patologie metaboliche (come obesità e diabete di tipo II) e cardiovascolari, o predisporlo all'insorgenza di malattie degenerative. È quindi importante scegliere cereali integrali, in forma di **chicchi integri**, perché è proprio nel chicco che si trova ciò di cui ha bisogno l'organismo. Alcuni cereali integrali, inoltre, sono

privi di glutine e quindi adatti ai celiaci e molti, come grano saraceno, amaranto e quinoa, sono anche un'ottima fonte di proteine. Nella dieta vegetariana flessibile si raccomanda la **cottura al vapore** o la **bollitura** dei cereali. Dovendo essere i primi piatti costituiti dai vegetali, i cereali coprono il 20% del fabbisogno settimanale e vanno serviti come **contorno** o come **accompagnamento**, conditi con spezie, erbe aromatiche, succo di limone e senza olio: la sinergia fra amidi (cereali) e grassi (olio) facilita un elevato accumulo calorico.

## **PANI E FARINE INTEGRALI**

Anche il pane deve essere preparato con farine integrali (di frumento, avena, mais, segale, kamut, cereali misti) preferibilmente macinate a pietra e conservate sottovuoto. Lo stesso vale per la pasta integrale: controllate in etichetta che sia preparata con farina realmente integrale (e non con farina bianca e aggiunta di cruschetto).

15%

# LEGUMI



ARACHIDI



CECI



CICERCHIE



FAGIOLI  
BORLOTTI



FAGIOLI  
CANNELLINI



FAGIOLI  
DALL'OCCHIO



FAGIOLI ROSSI



FAGIOLI  
ZOLFINI



FAVE



LENTICCHIE ROSSE



LENTICCHIE VERDI



LUPINI



PISELLI



SOIA

Oltre a una preziosa fonte di **proteine** i legumi sono anche ricchi di **sali minerali** (ferro e calcio), di **carboidrati** complessi e **fibra**. Abbinati ai cereali integrali formano un piatto completo dal punto di vista degli amminoacidi necessari all'organismo. Per questo nella Flexitarian coprono almeno il 15% del fabbisogno nutrizionale settimanale. Dei legumi fa parte la soia, i cui derivati (tofu, tempeh, hamburger) sono comodi sostituti del formaggio e della carne: considerando però i punti critici precedentemente illustrati (filiera, allergie e intolleranze), la soia va introdotta nella dieta con parsimonia. Il consiglio è quello di preferire sempre prodotti della nostra tradizione

agroalimentare.



Con i legumi (meglio freschi di stagione o secchi) si preparano zuppe, minestre e insalate, hummus, hamburger e polpette. Con le farine, come quella di ceci, si può preparare una gustosa panissa. Infine ci sono i legumi da degustazione come le arachidi, ricche di vitamina E (da consumare non salate e con moderazione perché molto caloriche).

5%

# SEMI OLEOSI



SEMI DI CANAPA



SEMI DI GIRASOLE



SEMI DI LINO



SEMI  
DI PAPAVERO



SEMI  
DI SESAMO

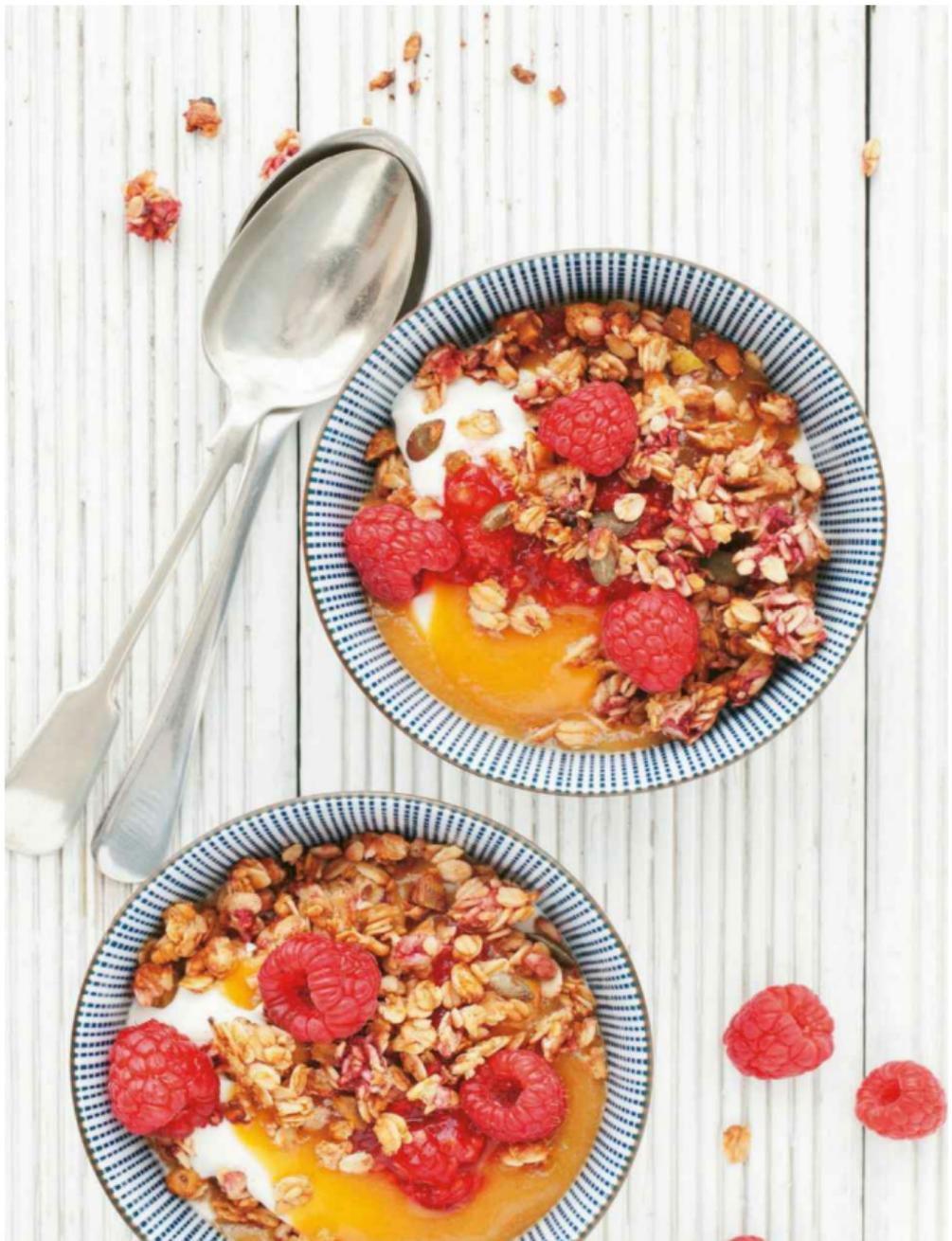


SEMI  
DI ZUCCA

I semi hanno un'alta concentrazione di micronutrienti immediatamente biodisponibili e preziosi per l'organismo. Un consumo quotidiano di semi oleosi (5% del fabbisogno settimanale) – così ricchi di proteine, sali minerali (magnesio, potassio, calcio, zinco e ferro), vitamine (A, E, gruppo B), fibre e acidi grassi essenziali (omega 3 e 6) – favorisce la regolarità intestinale, aiuta a tenere sotto controllo i grassi e gli zuccheri nel sangue, sostiene il metabolismo osseo e ha un'azione antinfiammatoria. Sono veri e propri **integratori naturali**, strumenti di completamento nutrizionale. Esiste un'ampia varietà di semi oleosi: di sesamo, papavero, zucca, canapa, lino,

girasole. I semi di Chia, non essendo del nostro territorio comportano le problematiche di controllo della filiera già viste per soia e altri prodotti.

I semi oleosi possono arricchire insalate e zuppe, si possono aggiungere al muesli o allo yogurt per rendere più energetica la colazione, o essere consumati sotto forma di barretta.



10%

## UOVA E LATTICINI



UOVO  
2-3 volte  
a settimana



LATTE O YOGURT  
2-3 volte  
a settimana



LATTICINI  
E FORMAGGI  
1 volta a settimana

## UOVA

Su questo alimento così antico e simbolico, l'unica avvertenza è di

controllare la filiera di produzione. C'è una sostanziale differenza fra un uovo depresso da una gallina allevata a terra con mangimi biologici, rispetto a uno prodotto in allevamenti in batteria e con mangimi studiati per manipolare la produzione: controllate che sull'etichetta ci sia il **codice 0** (uova da allevamento biologico) o **1** (da allevamento all'aperto).

Per il resto, l'uovo è un ottimo alimento da consumare **2-3 volte a settimana** (ad eccezione dei soggetti allergici e di chi ha problemi a fegato e colecisti che devono evitarlo). Bisogna sfatare il falso mito per cui le uova fanno male perché troppo ricche di colesterolo: le uova fanno bene perché contengono

anche proteine buone (con tutti gli amminoacidi essenziali), vitamine (D, E e del gruppo B) e minerali (ferro, fosforo e calcio). Per tenere sotto controllo il colesterolo occorre piuttosto evitare carni grasse, insaccati, formaggi e dolci. C'è chi ha il terrore delle uova e fa colazione con cappuccino e brioche o mangia dolci e biscotti senza pensare che cosa contengono. Il concetto è sempre lo stesso: rispettare la giusta frequenza di assunzione.

## LATTE E DERIVATI

Il **latte** è un alimento molto ricco, soprattutto per il suo contenuto di proteine di altissimo valore nutrizionale (costituite da molti amminoacidi) e

anabolizzante (proteine della crescita). Negli ultimi anni però il suo valore nutrizionale è molto controverso. Secondo alcune scuole di pensiero latte e derivati sarebbero non solo inutili ma addirittura dannosi, soprattutto nell'età adulta, perché difficilmente digeribili e causa di gonfiore addominale, nausea e problemi infiammatori cronici. Studi scientifici, in effetti, evidenziano come nella parete intestinale degli adulti possa cessare la produzione di lattasi, l'enzima deputato alla digestione del lattosio (lo zucchero presente nel latte), causando gonfiori e disturbi dell'apparato digerente. Anche le proteine del latte sarebbero non facili da digerire, soprattutto se assunte in grande

quantità e tutti i giorni.

Tuttavia, se si escludono i soggetti intolleranti, ai quali è ovviamente proibito il consumo del latte, un'assunzione limitata a **2-3 volte a settimana** evita il problema digestivo.

Tra i derivati del latte rientra lo **yogurt**, un alimento importante perché veicolo di probiotici, microorganismi dalle straordinarie proprietà. Può essere introdotto nella dieta in alternanza al latte (con una frequenza complessiva di **2 volte a settimana**). Con **latticini e formaggi** il rischio è di un eccessivo accumulo di grassi e colesterolo, di cui sono ricchi. Le proteine presenti nei formaggi stagionati risultano talvolta più digeribili rispetto a quelle dei formaggi

freschi, ma gli stagionati e gli erborinati possono contenere sostanze responsabili di allergie, intolleranze e dermatiti. La frequenza di assunzione consigliata è **1 volta a settimana**. Quel che conta è la periodicità: un tempo il latte rientrava nella dieta dell'uomo principalmente nelle stagioni riproduttive, quando mucche e capre avevano il latte in abbondanza per i loro piccoli; è stata l'industria alimentare a trasformarlo in un alimento di consumo quotidiano, con gli effetti negativi appena descritti.

10%

## CARNE E PESCE



ZONA  
FLEXI



CARNE

max 1-2 volte a settimana

PESCE

max 2-3 volte a settimana

Nella dieta vegetariana flessibile carne e pesce si possono consumare a **bassa frequenza** e facendo attenzione alla

**qualità** delle materie prime: bisogna imparare a leggere le etichette e rivolgersi a rivenditori fidati. Evitiamo inoltre carni e pesci da allevamenti intensivi, per salvaguardare la nostra salute e l'ambiente.

## CARNI

Quando si acquista la carne è fondamentale assicurarsi dell'assenza di sostanze come antibiotici (per contrastare le infezioni negli allevamenti intensivi), ormoni anabolizzanti (per velocizzare la crescita degli animali), o altre provenienti da mangimi di dubbia qualità. Una volta accertata l'origine, si analizzano altre caratteristiche come il **tipo di carne**: più che la differenza tra

carni rosse e bianche che, a parità di parte grassa, non è così rilevante dal punto di vista nutrizionale, è importante riscoprire la carne degli animali da cortile (anatra, faraona, oca, coniglio e agnello), molto digeribili. Lo stesso vale per la selvaggina di piccola e grossa taglia (fagiani, lepri, cinghiali, cervi e caprioli): la carne di questi animali, cresciuti allo stato brado e nutrendosi di ciò che si trova in natura, ha una composizione metabolica-biochimica di grande qualità. Infine, ricordiamo il valore nutrizionale dei **tagli poveri**, come il lessò e la trippa, che sono carni con cartilagini e callosità ricche di importanti molecole per il sostegno delle nostre articolazioni; la trippa poi

contiene proteine senza grassi ricche di sostanze utili al mantenimento del collagene dei tendini.

La carne di qualità contiene proteine di altissimo valore biologico ed è ricca di ferro facilmente assorbibile. Tuttavia, il metabolismo della carne è più complesso di quello dei vegetali e produce sostanze di scarto più aggressive per i nostri organi. Il suo consumo va limitato ad un massimo di **1-2 volte a settimana.**

## **PESCI**

Anche negli allevamenti ittici l'uso di mangimi non sempre adeguati ha determinato un peggioramento nella composizione, nella consistenza e nel

sapore dei pesci. Scegliamo **pesce fresco** non allevato ma pescato, ed evitiamo pesce che arriva da oltreoceano in favore di quello **pescato nel bacino del Mediterraneo**, per limitare le problematiche legate alla conservazione (continuità della refrigerazione e utilizzo di conservanti chimici). Altra criticità del pesce selvatico è quella della presenza in mare di inquinanti come mercurio e altri metalli pesanti, che se regolarmente assunti possono diventare nocivi. Per ovviare, privilegiamo **pesci piccoli** (pesce azzurro come alici, sardine, sgombro) che accumulano una minore quantità di inquinanti, e limitiamo il consumo di quelli più grandi (tonno,

pesce spada).

Anche il pesce ha proteine di altissimo valore biologico, più digeribili rispetto a quelle della carne perché ha meno grassi. È una fonte di fosfolipidi importanti per le ossa e di vitamine A e D. Alcuni pesci (salmone, pesce azzurro e merluzzo) sono ricchi di acidi grassi polinsaturi omega 3 (EPA e DHA), utili per le funzioni neurologiche e per preservare dalle malattie cardiovascolari. Nella dieta è concesso **2-3 volte a settimana.**

Affettati e pesci conservati, cibi molto saporiti e “gratificanti”, sono presentati di seguito tra i comfort food.

# COMFORT FOOD



**CIOCCOLATO**  
max 5 g  
al giorno



**VINO**  
max 1 bicchiere  
al giorno



**DOLCI**  
max 1-2 volte  
a settimana



**FRUTTA SECCA  
SALATA**  
max 1 volta a settimana



**PESCI  
CONSERVATI**  
max 1 volta al mese



**INSACCATI**  
max 1 volta  
al mese

Nella dieta vegetariana flessibile trovano spazio anche i comfort food, i **“cibi del piacere”** e della **gratificazione**, indispensabili nell'impostazione di menu completi.

L'educazione nutrizionale, infatti, deve aprirsi a un approccio nuovo che conduca le persone a saper gestire le **“emozioni nutrizionali”** e a far sì che certi alimenti siano preferenze senza diventare dipendenze. Non è necessario rinunciare al piacere dei cibi che amiamo, anche se non sempre sono i migliori, quel che conta è consumarli consapevolmente e senza abusarne.

La flessibilità della dieta risiede anche nella capacità di interpretare e assecondare forme diverse di fame.

Possiamo distinguerne, infatti, almeno due tipi:

**1. la fame organica**, legata al senso di stomaco vuoto e di debolezza e al bisogno di assumere cibo quando l'organismo necessita di nuove calorie ed energie;

**2. la fame** legata a un appetito **sensoriale**, quasi **emozionale**, che non è necessariamente la "gola", spesso percepita negativamente e quindi colpevolizzata, ma una fame fisiologica che è una richiesta di soddisfazione e gratificazione. In un momento storico in cui la disponibilità di cibo va ben oltre quanto occorra al sostentamento, diventa necessario pensare a un tipo di alimentazione che non soddisfi solo le

necessità metaboliche ma che sia anche capace di “nutrire” la psiche e l’umore. I comfort food vanno considerati **cibi da degustazione**: esulano perciò dalle percentuali indicate per gli “alimenti nutrizionali”, e vanno consumati in **piccole quantità** e a **bassa frequenza** a seconda dello stile di vita e dei gusti di ciascuno.

## **CIOCCOLATO**

Comfort food per eccellenza, il cioccolato, da sempre considerato cibo degli dèi, ha affascinanti virtù e molte proprietà benefiche per l’organismo. L’odore e il sapore stimolano i sensi, regalando un piacere che raggiunge la sua massima intensità quando inizia a

sciogliersi in bocca. Alcune sostanze in esso contenute stimolano il sistema nervoso centrale, come la teobromina e la feniletilammina, che hanno un effetto attivante e stimolante, il triptofano e la serotonina, che migliorano il tono dell'umore, e altre che inducono sensazioni di benessere psicofisico, contrastando gli stati di ansia e favorendo il rilassamento. Il cioccolato **fondente** è inoltre ricco di flavonoidi (sostanze antiossidanti che agiscono sulla protezione cardiovascolare), di magnesio (utile contro irritabilità e stress), fosforo, ferro, vitamine (E, B1 e B2) che riducono il senso di stanchezza e affaticamento. Il miglior cioccolato dal punto di vista nutrizionale è quello

fondente (con almeno il 70% di cacao); si può tuttavia consumare anche cioccolato al latte o gianduia, evitando invece quello bianco che contiene latte, burro di cacao e zucchero aggiunto e che, oltre a fornire un apporto calorico più elevato, non ha altrettante proprietà benefiche. Il cioccolato si può consumare **in piccole quantità** (cioccolatino singolo da 5 g) **tutti i giorni** a seconda dello stile di vita.



# VINO

Il vino, che ha in sé importantissimi nutrienti, più che una bevanda è un cibo con effetto gratificante e azione leggermente rilassante: abbassa le barriere inibitorie stimolando la mente e facilitando la comunicazione; è inoltre ricco di polifenoli, sostanze antiossidanti. Il vino è l'emblema della filiera certificata: i marchi (igp, doc, docg) ne indicano zona geografica di origine, proprietà, vitigno, tecniche produttive ecc. La virtù di questo "cibo" sta nella misura: la dose massima consigliata è di **1 bicchiere al giorno** poiché l'abuso, oltre a nuocere, crea dipendenza: il vino, più di ogni altro comfort food, esemplifica perfettamente

come quantità e frequenze siano il discrimine tra la soddisfazione di una preferenza e l'insorgere di una dipendenza.

## DOLCI

Da favorire quelli semplici e non troppo farciti, preparati con farine integrali, miele e frutta fresca o secca, anche se di tanto in tanto si può assecondare la voglia di un cornetto, di una fetta di torta al cioccolato o di un dessert a base di creme. Nella bella stagione si può mangiare anche il gelato, l'importante è che sia artigianale. La frequenza di assunzione concessa dalla dieta vegetariana flessibile è di 1 porzione (1 fetta di torta, 1 dolce monoporzione o 2

palline di gelato) al massimo **1-2 volte a settimana**, in base allo stile di vita e, se possibile, legata ad attività fisica.

## **FRUTTA SECCA SALATA**

La frutta secca salata come pistacchi o anacardi può essere consumata come stuzzichino o aperitivo in piccole dosi ( $\frac{1}{2}$  tazzina da caffè) **al massimo 1 volta a settimana**.

## **PESCI CONSERVATI**

I pesci affumicati (salmone e carpacci vari), il tonno, lo sgombro e il salmone in scatola o le aringhe non sono molto salutari perché conservati e ricchi di sale: vanno consumati a bassa frequenza (**al massimo 1 volta al mese**, variabile

a seconda dello stile di vita) e considerati come cibi da degustazione. Fanno eccezione le acciughe, che possono essere sciacquate (per eliminare il sale) e quindi consumate con frequenze leggermente superiori.

## **INSACCATI**

Contengono un eccesso di sale, grassi saturi come il colesterolo, conservanti (nitriti e nitrati) nocivi per la salute, zucchero (aggiunto negli insaccati per aumentarne la conservabilità). Sono concesse porzioni ridotte (2 fettine), da aperitivo, con frequenze bassissime, al massimo 1 volta al mese. Fra gli affettati si consigliano alcuni tipi di prosciutto crudo che per disciplinare di produzione

non contengono nitriti e nitrati:  
verificatelo all'acquisto.

# CIBO E PSICHE

## DOPAMINA

senso  
di soddisfazione  
e motivazione



## ENDORFINE

sensazione  
di benessere



## SEROTONINA

buonumore



## ADRENALINA

capacità  
di reazione



## ACETILCOLINA

capacità  
di apprendimento  
e di ragionamento  
logico



## TEANINA

rilassamento



## METILXANTINE

attenzione  
e ripresa  
energetica



## OMEGA 3

capacità  
cognitive  
e memoria



## MELATONINA

regolazione  
del ciclo  
sonno-veglia



## MAGNESIO

memoria  
e buonumore



## CASEOMORFINE

rilassamento  
e buoni ritmi  
del sonno



La scelta di un regime alimentare avviene spesso sulla scia di mode o convinzioni non misurate con i fabbisogni e le esigenze personali. Ciò che assumiamo influenza le nostre funzioni energetiche e va per questo selezionato tenendo conto dello stile di vita e della prestazione psicofisica che chiediamo a noi stessi: dobbiamo scegliere alimenti diversi e specifici per le varie esigenze quotidiane. Non basta impostare un piano dietetico sui soli consumi calorici: esiste anche un'energia "psichica", legata all'espletamento delle capacità creative e cognitive, da supportare con i giusti alimenti.

Una dieta moderna, insomma, non può

contemplare soltanto i fabbisogni energetici, strutturali e organici, ma deve rispondere anche a quelli psichici ed emozionali. L'approccio della **psiconutrizione** è interessante: garantisce l'apporto di stimoli positivi attraverso l'alimentazione e aiuta a seguire uno stile di vita sano (e con un consumo ridotto di sostanze stimolanti come nicotina o alcol).

## **SOSTANZE PSICOATTIVE**

Determinate sostanze contenute nei cibi influiscono sui meccanismi che regolano le capacità cognitive e le emozioni. In alcuni alimenti, infatti, sono presenti molecole psicoattive capaci di agire sul sistema nervoso, modulando funzioni

neurologiche come umore, apprendimento, motivazione.

Quando si parla di sostanze psicoattive si tende a pensare a stupefacenti e psicofarmaci: in realtà anche in alcuni cibi (che verranno illustrati nei piani dietetici) si trovano sostanze capaci di agire sui neurotrasmettitori (molecole che veicolano le informazioni fra i neuroni, cellule che compongono il sistema nervoso). Gli effetti del cibo sulle funzioni cerebrali sono dovuti a 2 tipi di stimolazione del sistema nervoso centrale:

**1. la stimolazione immediata**, innescata dalla percezione del cibo attraverso i sensi: le sensazioni visive, olfattive, gustative e uditive date da certi alimenti

intercettano i meccanismi cerebrali del desiderio e della gratificazione inducendo la produzione di neurotrasmettitori. Il senso di soddisfazione e ricompensa, infatti, innesca una serie di altre funzioni cerebrali come l'attivazione di processi cognitivi e decisionali o l'elaborazione di emozioni e ricordi;

**2. la stimolazione ritardata**, mediata da sostanze che, una volta assorbite dall'intestino e veicolate dal sangue dopo che l'alimento è stato metabolizzato, vengono trasferite al cervello dove possono interferire con la neurotrasmissione.

Ecco i principali neurotrasmettitori e altre sostanze psicoattive coinvolte nelle

funzioni cerebrali.

**Dopamina.** Neurotrasmettitore endogeno (cioè prodotto dal nostro cervello) coinvolto in molte funzioni cerebrali come cognizione, **motivazione**, apprendimento ma, soprattutto, nella sensazione di **soddisfazione**, ricompensa e gratificazione.

**Endorfine.** Dette morfine endogene, sono prodotte dal sistema nervoso centrale e dall'apparato digerente. Hanno un'azione analgesica e un effetto lievemente eccitante, e fungono da "anestetico naturale": apportando benefici simili alla morfina e ad altre sostanze oppiacee, alleviano il dolore e danno **sensazioni di benessere**. La secrezione di endorfine da parte del

cervello aumenta in caso di intensa attività fisica e in seguito all'assunzione di determinati alimenti, permettendoci così di sopportare gli stati di affaticamento da stress e influenzando positivamente sull'umore.

**Serotonina.** Neurotrasmettitore presente nel tratto gastro-intestinale, dove stimola la digestione, e nel sistema nervoso centrale, dove regola, il sonno, l'appetito, l'apprendimento, la memoria e il **tono dell'umore** (ragion per cui è anche definita l'“ormone della felicità”). La serotonina viene sintetizzata a partire dal triptofano, amminoacido essenziale contenuto in alcuni cibi.

**Adrenalina.** Neurotrasmettitore rilasciato nel sistema nervoso centrale

in risposta a eventi nuovi o stressanti che aiuta l'organismo a reagire. Può essere attivato anche da alcuni alimenti, attraverso la mediazione di precursori come la tirosina. Funziona da **stimolante** e prepara il corpo all'attività fisica: aumenta la frequenza del battito cardiaco, fa innalzare il tasso glicemico, con facilitazione dell'assorbimento degli zuccheri da parte dei tessuti, riduce la fatica muscolare consentendo un'attività fisica più intensa e prolungata.

**Acetilcolina.** Il principale neurotrasmettitore coinvolto nei meccanismi cognitivi e di **apprendimento** ha un ruolo importante sulla memoria, nello svolgimento delle

capacità di concentrazione e **ragionamento logico.**

**Teanina.** Amminoacido naturale in grado di ridurre lo stress psicofisico e di indurre una sensazione di **rilassamento.** La sua azione contrasta le proprietà eccitatorie della caffeina.

**Metilxantine.** Gruppo di sostanze organiche azotate presenti in tutte le cellule viventi: comprendono caffeina, teofillina e teobromina. Queste sostanze agiscono sul sistema nervoso centrale stimolando la concentrazione e favorendo l'attenzione. Hanno inoltre un'**azione energizzante**, attenuando il senso di stanchezza.

**Omega 3.** Gruppo di acidi grassi essenziali per il nostro corpo, che

devono essere assunti attraverso il cibo poiché non possono essere sintetizzati dall'organismo. Il rapporto tra benessere del cuore e omega 3 è ormai noto, tuttavia recenti studi hanno dimostrato che questi acidi grassi hanno un'azione benefica anche su cervello e **memoria**.

**Melatonina.** Sostanza prodotta dalla ghiandola pineale, o epifisi, posta alla base del cervello. Grazie alla secrezione di melatonina, che ha un ritmo giornaliero seguendo l'alternarsi della luce e del buio, l'organismo è regolato su ritmi di sonno e di veglia. La melatonina è secreta anche dalle cellule dell'apparato digerente, dove favorisce il rallentamento del transito

gastrointestinale atto a favorire l'assimilazione di vitamine e minerali. Molti vegetali sono ricchi di melatonina: la loro assunzione determina un aumento dei livelli di questa sostanza nel sangue e può potenziarne l'azione, contrastando l'insonnia, gli effetti del jet-leg e migliorando i **ritmi del riposo**.

**Magnesio.** Minerale coinvolto in molte reazioni biochimiche tra cui quelle legate alla **memoria** e all'apprendimento: è provato che un incremento dei livelli di magnesio nelle aree cerebrali produce un aumento della funzionalità delle sinapsi (i collegamenti tra neuroni). Agisce anche come **stabilizzatore dell'umore**. Per assumere buoni livelli di magnesio con

l'alimentazione occorre consumare molti vegetali, poiché è contenuto nella struttura della clorofilla.

**Caseomorfine.** Sostanze oppioidi liberate durante la digestione di diverse proteine presenti nel latte e che, una volta assorbite dalla mucosa gastrointestinale, hanno un'azione soporifera, analgesica e **calmante**.

# SUPERTIPS PER UNA DIETA CONTEMPORANEA



fresco sempre



soluzioni pocket



gestire i pasti fuori



gestire il timing quotidiano

Il frequente scollamento tra il desiderio di seguire un dato regime alimentare e la sua fattibilità nasce dal fatto che non

sempre riusciamo a procurarci ciò che prevede il nostro piano nutrizionale (per il poco tempo per la spesa, per il troppo tempo fuori casa). Come si può seguire una dieta vegetariana flessibile con le limitazioni imposte dal nostro stile di vita? Se l'ostacolo più grande è l'acquisto quotidiano di cibi freschi e la gestione dei pasti fuori casa, esistono piccoli trucchi per concretizzare le proprie scelte, in accordo con i ritmi frenetici della modernità.

## **FRESCO SEMPRE**

Una dieta a prevalenza vegetale prevede alimenti freschi. Sono quindi necessarie strategie per fare la spesa: fare una lista che preveda una base settimanale con i

prodotti più durevoli (cereali, legumi, frutta e verdura ad alta conservabilità) e individuare vicino casa un ortolano, un mercato (o la grande distribuzione), dove acquistare i prodotti più deperibili con cadenza quotidiana.

## **SOLUZIONI POCKET**

Snack vegetariani flessibili sempre a portata di mano: bustine di mandorle, frutta fresca disidratata, prugne, barrette di sesamo, di semi o di frutta secca, cioccolatino fondente.

## **GESTIRE I PASTI FUORI**

Per chi è sempre in movimento e tutto il giorno fuori casa è importante individuare bar e servizi di ristorazione,

anche nelle stazioni e negli aeroporti, che abbiano una buona offerta di vegetali freschi (frutta fresca, macedonia, spremute e centrifugati, insalate, zuppe, verdure, sandwich vegetariani).

## **GESTIRE IL TIMING QUOTIDIANO**

Si può giocare sul timing dei pasti ispirandosi alla regola delle 5 V: se si sta fuori tutto il giorno, ci si avvantaggia con le porzioni di frutta e verdura indicate, inserendole a colazione (con un centrifugato o una macedonia). A pranzo si consumano carboidrati, più facili da reperire al bar o al ristorante, per completare a cena le porzioni di

vegetali; se invece si riesce a consumare verdure a pranzo avremo carboidrati a cena.



## TRUCCHI PER SCEGLIERE AL RISTORANTE

1. Ordinate sempre almeno un piatto a base di sole verdure, e soltanto a seguire il piatto di portata (pasta o cereali, legumi, o proteine di origine animale se siete nel vostro pasto flexi).

2. 1 sola porzione intera di carboidrati per pasto: da scegliere fra pane, cereali, pasta, patate, pizza, dolce. Per esempio, se a pranzo mangiate un dessert, mangerete il primo a cena o viceversa: cercate di non consumare

mai 2 porzioni di carboidrati nello stesso pasto.

**3. Controbilanciate i pasti:** se fate un pranzo o una cena di lavoro fuori potete anche concedervi un pasto più ricco e un bicchiere di vino, a patto di controbilanciarlo con l'altro pasto della giornata. Il pasto del riequilibrio deve essere prevalentemente a base di verdure, con una piccola porzione di carboidrati complessi (riso o pasta integrale) o di proteine magre (legumi o pesce) o con 1 porzione di frutta secca.

# DIETE FLESSIBILI PER STILI DI VITA DIVERSI

trovate il profilo più vicino a  
voi

Proviamo ora a delineare, a partire dagli stili di vita più diffusi, 11 profili ai quali verranno poi dedicati piani dietetici personalizzati. Gli esempi che seguono rappresentano le problematiche nutrizionali della vita moderna e per

ognuno saranno suggerite soluzioni per seguire un regime alimentare bilanciato. Scopriremo come combattere la fame nervosa di chi studia o lavora in casa, quella compulsiva di chi ha turni di lavoro irregolari, lo stress di chi svolge un'attività artistico competitiva, come ideare un piano alimentare per tutta la famiglia, come bilanciare i pasti di chi ha un orario continuato, di chi lavora all'aperto o di chi mangia sempre fuori, di chi svolge attività fisica e deve mantenersi esile, di chi deve combattere continuamente contro i chili di troppo. Per ogni stile di vita viene proposto un piano settimanale "sartoriale", con le **linee guida** per seguire e mantenere un'alimentazione vegetariana flessibile.

La raccomandazione comune a tutti i profili è di svolgere una regolare attività fisica, fondamentale insieme alla dieta per il mantenimento del benessere psicofisico.

Tra quelli che seguono, **cercate il profilo che più vi rappresenta** e scoprite le soluzioni adatte a voi! Se vi riconoscete in più di un profilo, potete prendere spunto da piani diversi a seconda delle necessità, e potete anche alternarli in base al mutare delle vostre esigenze, per esempio se passate da una forte sedentarietà a un'attività fisica più intensa.



# **EUGENIO, MAESTRO D'ASILO. Come ottimizzare le difese immunitarie?**

Eugenio, maestro d'asilo, lavorando a stretto contatto con i bambini, è esposto più di altri al rischio di contaminazione infettiva (come malattie stagionali, virus influenzali, gastrointestinali ecc.). Inoltre, la necessità di consumare i pasti alla mensa dei bambini, non gli garantisce di assumere quanto necessario a un adulto e spesso lo porta

a esagerare con i dolci. Ha quindi bisogno di supportare il proprio stile di vita attraverso un'adeguata dieta vegetariana flessibile, che non solo lo aiuti a rafforzare le difese immunitarie ma che gli consenta anche di bilanciare i pasti.

## **RIENTRATE IN QUESTO PROFILO SE:**

- lavorate a stretto contatto con il pubblico, in particolare con i bambini o i malati, in strutture scolastiche, ospedaliere o di ricovero;
- condividete un pasto in mensa, con i bambini o con i pazienti, spesso senza avere una vasta gamma di cibi a disposizione;

- durante l'orario di lavoro eccedete con i dolci: quelli dei distributori automatici o quelli delle festicciole dei bambini.

## **PUNTI CRITICI**

## **SOLUZIONI**

Frequenti pasti condivisi in mensa con bambini o pazienti, con una varietà di alimenti non sempre adeguata ai fabbisogni di un adulto in salute

Lunch box con porzioni supplementari di frutta e verdura fresca

Grande stress dell'organismo da contatto infettivologico

Rafforzare le difese immunitarie attraverso alimenti ricchi di vitamina C

Eccesso di dolci e zuccheri durante l'orario di lavoro

Pasto riequilibrante dopo gli eccessi e tanta fibra per ridurre l'assorbimento degli

**Andate al piano n. 1: LAVORO A  
CONTATTO CON IL PUBBLICO**

2

## **ROBERTO, IMPRENDITORE.**

### **Come controbilanciare i pasti?**

Roberto è un imprenditore con uno stile di vita piuttosto movimentato: è sempre in viaggio per lavoro e fra aerei e treni gli capita di saltare i pasti o di consumare spuntini veloci e poco sani. Inoltre, durante la settimana pranza o cena spesso al ristorante: momenti di

convivialità ma anche occasioni per scambiare informazioni o avviare nuovi progetti. Ha insomma difficoltà a seguire un regime alimentare regolare e sano, adatto a supportare uno stile di vita stressante, che richiede sempre un'alta concentrazione e che prevede pochi momenti di completo relax.

## **RIENTRATE IN QUESTO**

### **PROFILO SE:**

- viaggiate molto per lavoro, mangiate in modo irregolare e compensate il senso di fame con snack ricchi di grassi;
- durante la settimana mangiate quasi sempre fuori casa e non vi è facile scegliere cibi sani ed equilibrati;
- vi capita di saltare un pasto e di

**esagerare al successivo;**

**• avete poco tempo per fare sport e siete fortunati se riuscite a ritagliarvi un'oretta la domenica.**

## **PUNTI CRITICI**

## **SOLUZIONI**

Molti pasti al ristorante, con menu non programmabili

Linee guida per scegliere fuori casa menu corretti dal punto di vista nutrizionale

Pasti saltati durante i continui viaggi

Snack salutari da portarsi dietro durante gli spostamenti

Necessità di controbilanciare l'alternanza tra giorni di eccesso e giorni di carenza nutrizionale

Pasti di bilanciamento dopo un eccesso o dopo un vuoto

Andate al piano n. 2: **CONTINUI**

3

## **ROSELLA, INFERMIERA. Come conciliare un'alimentazione bilanciata con turni irregolari?**

È possibile impostare una buona dieta vegetariana flessibile anche per chi ha turni di lavoro irregolari, come succede a Rosella, infermiera, che può avere anche orari sfalsati nel corso della

settimana, e con almeno un turno di notte. La sua alimentazione è quindi irregolare e spesso caratterizzata dal bisogno di mangiare qualcosa di gratificante e non sempre adeguato dal punto di vista nutrizionale. In questo caso, è molto importante impostare un'alimentazione bilanciata in modo da non sentirsi mai troppo affamati o privi di energia.

## **RIENTRATE IN QUESTO PROFILO SE:**

- avete turni di lavoro irregolari, comprese notti lavorative, come capita a tassisti, forze dell'ordine o personale ospedaliero;
- durante il turno di notte sentite il

**bisogno di compensare la stanchezza con qualcosa di dolce;**

- alla fine del turno siete affamati e vi appagano cibi grassi e calorici, come brioche o panini;**

- vi capita di saltare i pasti.**

## **PUNTI CRITICI**

## **SOLUZIONI**

**Irregolarità**

Ricerca di un timing nutrizionale che si adatti ai differenti orari di lavoro

**Fame di cibi diversi durante il giorno e fra giorno e notte**

Individuazione di cibi per il giorno e di altri più adatti alla notte

**Fame da stanchezza per il lavoro notturno, non solo di tipo organico**

Pasto di recupero dopo una notte di lavoro, per facilitare il riposo giornaliero

Andate al piano n. 3: **ORARI DI  
LAVORO IRREGOLARI**

4

## ALESSANDRO, GIARDINIERE.

### Come sopportare gli sbalzi di temperatura?

La dieta vegetariana flessibile è indicata anche per chi svolge un'attività lavorativa all'aperto ed è quindi soggetto a continui sbalzi termici e a grande dispendio di energia. Come Alessandro, giardiniere, che alterna il lavoro tra la serra e i giardini ed è costretto a pranzare sempre fuori casa. Per questi soggetti è allora necessario

strutturare una dieta in grado di supportare le variazioni di temperatura nel corso della giornata, ma anche delle stagioni, e che fornisca al contempo tutti i nutrienti necessari a far fronte all'intenso sforzo fisico.

## **RIENTRATE IN QUESTO PROFILO SE:**

- il vostro mestiere vi sottopone a continui sbalzi di temperatura, come capita a muratori, traslocatori o chi lavora nei mercati alimentari;
- svolgete un'attività che richiede un grande dispendio di energia fisica;
- uscite presto la mattina e vi concedete diverse pause caffè, magari con snack poco sani;

- pranzate sempre fuori casa;
- nel weekend tendete ad essere molto più sedentari.

## PUNTI CRITICI

## SOLUZIONI

Consumi energetici diversi in base alla temperatura

Timing alimentare giornaliero differenziato attraverso piccoli accorgimenti: quantità di carboidrati e amidi variabili a seconda che si lavori al chiuso o all'aperto

Pasti quotidiani fuori casa

Organizzazione di un pasto caldo fuori casa, ricco ed energetico ma di facile digeribilità

Grande differenza fra i ritmi di working week

Weekend con frutta e verdura fresca in

e weekend

grande abbondanza per  
bilanciare i pasti più  
calorici della working  
week

**Andate al piano n. 4: LAVORO  
ALL'APERTO**

5

## **EDOARDO, PIANISTA. Come gestire lo stress e gli sbalzi di umore?**

Edoardo, pianista, trascorre quasi tutta la giornata a studiare e ad esercitarsi al pianoforte. La sua vita è dominata quindi da una spiccata sedentarietà, ma soprattutto da un elevato livello di stress, sia da studio quotidiano che da prestazione durante le esibizioni. In uno stile di vita come il suo non è facile rimanere rilassati né riposare e la

cosiddetta “fame nervosa” induce a consumare frequenti spuntini non sempre salutari. Per questo c’è bisogno di trovare nell’alimentazione un alleato che aiuti a gestire lo stress, a mantenere la concentrazione e che favorisca il riposo.

## **RIENTRATE IN QUESTO PROFILO SE:**

- fate un lavoro competitivo, artistico-intellettuale (pittore, studioso o professore universitario) che vi sottopone a forti stress emotivi;
- dovete essere sempre molto concentrati e precisi nel lavoro;
- le vostre pause relax sono perlopiù legate a spuntini dolci o ricchi di grassi;
- l’ansia per il lavoro non sempre vi

**consente di riposare bene la notte.**

## **PUNTI CRITICI**

## **SOLUZIONI**

Fame da stress e frequenti spuntini

Alimenti che favoriscano la concentrazione e il buonumore, senza appesantire l'organismo e indurre sonnolenza

Differenza tra i giorni di studio in casa e quelli delle esibizioni, con pasti fuori casa e a orari irregolari

Alimentazione integrata a seconda dell'impegno della giornata, con pasti specifici per prima e dopo un'esibizione

Difficoltà a dormire bene la notte

Cena a base di verdure e cibi tranquillizzanti, con spuntini comfort per dormire bene

Andate al piano n. 5: **LAVORO  
ARTISTICO O INTELLETTUALE**

6

# MELANIA, BALLERINA. Come potenziare la prestazione fisica senza prendere peso?

Si può seguire un regime vegetariano flessibile di fronte a un apparente conflitto fra la forma e la prestazione fisica richieste a un corpo? Melania, ballerina di danza classica, deve avere un corpo sottile a fronte di una prestazione massima. È fondamentale

quindi ideare un menu che, pur consentendo di mantenere i requisiti fisici richiesti dalla sua attività, fornisca il giusto apporto di nutrienti per assicurare sia il tono muscolare che l'energia fisica e psichica necessarie a supportare questo stile di vita.

**RIENTRATE IN QUESTO**

**PROFILO SE:**

- praticate uno sport a livello semi-agonistico o svolgete un'intensa attività sportiva amatoriale in palestra;
- avete bisogno di molta energia e allo stesso tempo dovete mantenere una forma fisica specifica;
- svolgete un'attività fisica competitiva che richiede la capacità di reggere la

**tensione e tenere sempre alta la concentrazione.**

## **PUNTI CRITICI**

## **SOLUZIONI**

Necessità di mantenere una magrezza e un'energia fisica sempre al massimo

Costruire un perfetto timing quotidiano, con alimenti funzionali ai diversi momenti della giornata

Frequenti pasti fuori casa e ritmi diversi fra i giorni dell'allenamento e quelli delle esibizioni

Pasti leggeri e bevande energizzanti; menu differenziati tra i giorni di allenamento e quelli di esibizione

Necessità di mantenere concentrazione, precisione e nervi saldi

Uso sapiente di cibi che possano supportare l'energia psichica, mantenendo alti umore e concentrazione

Andate al piano n. 6: **ATTIVITÀ  
FISICA PROFESSIONALE O  
AMATORIALE**

7

## **SVEVA, STUDENTESSA.**

### **Come gestire la fame nervosa?**

Sveva è una giovane studentessa che desidera mantenersi in forma. Ma lo studio e i suoi ritmi serrati le impongono lunghi periodi di sedentarietà e le lasciano poche opportunità di fare attività fisica. Lo stress per gli esami, poi, la spinge a cercare gratificazioni in continui spuntini fuori pasto, come biscotti o gustosi cioccolatini: certo,

cibi di grande soddisfazione, ma a lungo andare rischiano di portare il bilancio calorico giornaliero oltre i limiti consentiti da un regime alimentare sano e appropriato.

## **RIENTRATE IN QUESTO PROFILO SE:**

- svolgete attività intellettuali stressanti;
- lavorate da casa come liberi professionisti;
- dovete sempre essere concentrati e organizzati per rispettare le scadenze;
- le uniche pause relax che vi concedete durante la giornata sono legate a spuntini appaganti ma troppo calorici.

**PUNTI CRITICI**

**SOLUZIONI**

Bisogno continuo di spuntini fuori pasto

Bevande e snack salutari per gli spuntini fuori pasto

Bisogno di dolci

Piccole strategie: cioccolato, miele e frutta per compensare la voglia di dolce

Incapacità di prepararsi piatti completi ed equilibrati ai pasti (per disorganizzazione e/o svogliatezza, per problemi logistici, come dover trascorrere la giornata in biblioteca, o per l'assenza di orari regolari, che riduce la pausa pranzo a uno spuntino come tutti gli

Pasti gratificanti e ad alto potere saziante, ma facili e veloci da preparare

altri)

Andate al piano n. 7: **LAVORO O  
STUDIO IN CASA**

8

## **ERICA, CONTABILE. Come vincere la sonnolenza post pasto?**

Questo profilo è adatto a tutti coloro che svolgono un lavoro d'ufficio di 8 ore fuori casa con peculiari aspetti di sedentarietà. Erica è una contabile che trascorre la maggior parte della giornata seduta alla scrivania davanti a un computer. Molte volte salta la colazione, e i suoi pranzi, necessariamente troppo veloci e spesso poco appropriati,

possono determinare un senso di sonnolenza pomeridiana e una fame incontrollata quando rientra a casa. È importante quindi impostare una dieta bilanciata e adottare qualche piccola strategia.

## **RIENTRATE IN QUESTO PROFILO SE:**

- la mattina uscite sempre di corsa senza fare colazione;
- svolgete un lavoro d'ufficio a tempo pieno;
- pranzate in fretta, in mensa o al bar, o divorate un panino in ufficio davanti al computer;
- dopo una giornata di pasti saltati e non equilibrati, rientrate a casa così affamati

**che mentre cucinate rischiate di svuotare il frigorifero.**

## **PUNTI CRITICI**

## **SOLUZIONI**

Colazione saltata

Impostare una buona prima colazione, facile e veloce da preparare

Abbuffate a pranzo: pasti troppo carichi, per placare l'appetito della mattina, con inevitabile sonnolenza postprandiale che si ripercuote sui ritmi di lavoro

Fare un pranzo gratificante ma leggero, ad alto potere saziante e digeribile, per evitare la sonnolenza

Attacchi di fame al rientro a casa con effetto "svuota frigo"

"Merenda sciupacena", disappetente, per gestire la fame del rientro a casa

**Andate al piano n. 8: LAVORO A**

# TEMPO PIENO IN UFFICIO

9

## **MICHELE, FORNAIO. Come compensare la mancanza di luce?**

Michele, fornaio, ha orari lavorativi diversi rispetto a tutti gli altri. Lavorando sempre la notte, e dormendo durante il giorno, il suo orologio biologico è invertito. La luce solare trasmette informazioni al cervello che, basandosi su un ciclo di 24 ore (ritmo circadiano), adatta i ritmi biologici del corpo a quelli del susseguirsi del giorno

e della notte. Nel caso di Michele, quindi, è necessario fornire all'organismo il giusto apporto di nutrienti che possano attivare nella maniera corretta l'organismo, compensando l'assenza di luce.

## **RIENTRATE IN QUESTO PROFILO SE:**

- svolgete un lavoro notturno come il fornaio, la guardia notturna o il barista d'autogrill;
- durante il turno di lavoro cercate gratificazione in continui spuntini golosi;
- prima di dormire tendete ad abbuffarvi, spesso con cibi ricchi di grassi e calorie;
- prima di attaccare il turno, mangiate in modo irregolare e veloce, con conseguente

**senso di fame durante la notte.**

## **PUNTI CRITICI**

## **SOLUZIONI**

Ritmo circadiano invertito, con un'alterazione degli orari canonici

Timing personalizzato di assunzione del cibo, con 6 pasti organizzati in base all'orario di lavoro: 2 colazioni (una prima di coricarsi, l'altra al posto del pranzo), merenda, cena, 2 spuntini notturni

Impulso a mangiare continuamente

Spuntini bilanciati da consumare nei tempi morti, che gratifichino senza appesantire troppo

Grande appetito quando si stacca dal turno, con

Imparare a gestire il pasto prima del riposo

il rischio di  
sovraccaricare  
l'organismo prima di  
coricarsi

diurno in modo che sia  
nutriente e digeribile

**Andate al piano n. 9: LAVORO  
NOTTURNO**

10

## **PAOLA, MAMMA LAVORATRICE.**

### **Come garantire una dieta equilibrata a tutta la famiglia?**

Come costruire un piano vegetariano flessibile che riesca a soddisfare le esigenze di una mamma che lavora? Paola svolge un mestiere part-time e quando rientra a casa dopo il lavoro deve organizzare il suo menu contestualmente a quello di tutta la

famiglia, tenendo conto di gusti ed esigenze diverse ma anche dei diversi orari per il rientro (come i figli da scuola e il partner dal lavoro). Ci sarà bisogno quindi di adottare qualche strategia, tenendo conto delle singole peculiarità ma senza perdere di vista i principi necessari a una buona alimentazione.

## **RIENTRATE IN QUESTO PROFILO SE:**

- siete genitori che lavorano part-time e non riuscite a organizzare un piano alimentare equilibrato che soddisfi i gusti di tutti;
- dopo il lavoro dovete preparare in tempo record un pranzo completo e

compatibile con gli orari sfalsati dei vari membri della famiglia;

- nel weekend desiderate coccolare la vostra famiglia con cibi comfort, ma senza esagerare con grassi e calorie.

## PUNTI CRITICI

## SOLUZIONI

Pranzi veloci e con orari sfalsati

Pranzi facili da preparare ed “elastici”, con piatti da consumare freddi o da scaldare

Gestire una cena di convivialità, trasversale per adulti e bambini

Cene bilanciate ma di soddisfazione gustativa, per unire e appagare tutta la famiglia

Voglia di comfort food nel weekend

Consigli per gestire nella regola della dieta vegetariana flessibile

il fuori regola, con suggerimenti quanto a frequenze, alternanze e combinazioni

**Andate al piano n. 10: CUCINARE  
PER TUTTA LA FAMIGLIA**

11

**CHIARA,  
AVVOCATO  
SEMPRE A DIETA.  
Come liberarsi per  
sempre dall'“effetto  
fisarmonica”?**

Infine, un profilo per chi vuole perdere peso: Chiara, avvocato, tiene molto alla sua forma fisica, ma con un lavoro impegnativo e stressante come il suo, non riesce a trovare un equilibrio e

alterna periodi di diete ferree in cui perde peso ad altri di alimentazione incontrollata in cui riprende i chili faticosamente persi. Con questo piano si può seguire un regime dimagrante mantenendo un equilibrio nutrizionale bilanciato e non restrittivo, che non penalizzi gusto e gratificazione. Si propone, infatti, una dieta di dimagrimento alla quale tutti possono far riferimento e per esigenze diverse.

## **RIENTRATE IN QUESTO PROFILO SE:**

- **perdete e riprendete peso continuamente;**
- **sentite la necessità di perdere qualche chilo;**

- volete riequilibrare l'organismo dopo le festività;
- dopo un viaggio senza regole volete rimettervi in riga;
- volete tornare in forma dopo la gravidanza o l'allattamento;
- vivete un periodo di attività fisica meno intensa del solito.

## **PUNTI CRITICI**

## **SOLUZIONI**

Fare un pranzo dietetico fuori casa (ufficio, bar, ristorante, mensa aziendale o pranzi di lavoro)

Lunch box per l'ufficio e codici di scelta per ordinare il pranzo fuori

Gestire i continui attacchi di fame

Barrette, snack e spuntini sani, adeguati integratori di fibra, infusi e centrifugati

Riuscire a mantenere la

Riorganizzazione della

linea nel tempo senza  
troppi sacrifici

dieta con frequenze di  
assunzione e pasti  
liberi in base allo stile  
di vita

**Andate al piano n. 11: UNA DIETA  
PER PERDERE PESO**

# GLI 11 PIANI VEGETARIANI FLESSIBILI

guida alla composizione

Ora che abbiamo tutti gli strumenti per comporre una dieta vegetariana flessibile, non rimane che illustrare i piani settimanali personalizzati: i primi 10 sono ideati sugli stili di vita presi in esame, mentre l'undicesimo è dedicato a chi deve perdere peso (che va seguito per un periodo, a seconda delle esigenze, e poi integrato con il piano

corrispondente al proprio profilo). Prima però alcune indicazioni per seguire la dieta.

## **LE DIVERSE FLESSIBILITÀ**

**Timing alimentare giornaliero.** Ogni piano prevede, nel corso della stessa giornata, una diversa distribuzione dei pasti, degli alimenti e dei nutrienti e propone soluzioni che si adattino allo stile di vita e ai ritmi di ognuno.

**Frequenze di assunzione e alternanza dei cibi flexi.** La dieta vegetariana flessibile, abbiamo visto, prevede una zona flexi, che comprende carni e pesci e che occupa indicativamente il 10% del fabbisogno settimanale. Percentuale che

può subire leggere variazioni in base alle abitudini e al proprio profilo: sarà più alta, per esempio, in caso di intensa attività fisica, occupazioni che richiedono grande dispendio di energia o di fronte a particolari esigenze “emotive”, come quelle legate ad attività molto stressanti. Oltre alla quantità, variano le frequenze di assunzione e l’alternanza dei cibi flexi nel corso della settimana.

**Comfort food.** Uno spazio imprescindibile è dedicato ai “cibi del piacere”, con frequenze, dosi e proprietà diverse in base al profilo. Per fare di loro i nostri migliori alleati basta imparare a regolarsi, senza dimenticare che non sempre i “cibi del piacere” sono

ricchi di grassi. Di tanto in tanto possiamo anche concederci un dolce o un gelato, ma perché non alternarli con altri spuntini altrettanto comfort, ma più sani, come un cioccolatino, un torroncino di mandorle e miele, una barretta di semi, una torta di sola frutta? Allo stesso modo, nessuno ci vieta di mangiare una pizza o un piatto di ravioli, ma scopriremo che anche un hamburger vegetariano o delle golosissime polpette di ceci possono dare grande soddisfazione: si può essere flexi anche nella scelta dei comfort food!

## **Differenziazione dei giorni settimanali: working week e weekend.**

Nel weekend i ritmi sono tendenzialmente diversi rispetto al resto

della settimana: si hanno più occasioni per rilassarsi, dedicarsi all'attività fisica e alla convivialità. Proprio per questo, il programma del weekend sarà molto diverso rispetto a quello della working week e, a seconda dello stile di vita, potrà servire a depurare l'organismo – controbilanciando magari una settimana ricca di pasti fuori casa – o, viceversa, darà la possibilità di concedersi una gratificazione in più – come un aperitivo o un bel pranzo della domenica. Alcuni piani settimanali prevedono specifici pasti di “riequilibrio”, atti a compensare eventuali eccessi o carenze nutrizionali: troppe cene fuori casa, pasti saltati o sbilanciati.

# TUTTE LE FLESSIBILITÀ

STILI di VITA

GUSTI e PREFERENZE

STAGIONALITÀ

TERRITORIALITÀ

TIMING GIORNALIERO e SETTIMANALE

FREQUENZE di ASSUNZIONE

ESIGENZE NUTRIZIONALI

ESIGENZE EMOZIONALI

COMFORT FOOD

SMART FOOD

# GUIDA ALL'ACQUISTO

La spesa del vegetariano flessibile deve puntare alla qualità ed essere accorta: ecco allora alcune indicazioni per fare la scelta giusta.



## SOSTANZE PSICOATTIVE FUNZIONALI E SMART FOOD

Abbiamo visto che alcuni alimenti, che potremmo chiamare “smart food” (intelligenti) contengono sostanze psicoattive che agiscono sui meccanismi che regolano l’umore, la gratificazione, la concentrazione, la memoria e la motivazione (vedi [pagg. 56-59](#)). Per ogni profilo, si è voluto porre

l'accento su quelle sostanze in grado di supportare, da un punto di vista neuropsicologico, gli stili di vita presi in esame.

## Verdura e frutta: stagionalità e biodiversità

I **vegetali di stagione** raggiungono la completa maturazione in maniera naturale, con l'aiuto della luce del sole: sono quindi ricchi di vitamine, sali minerali e pigmenti bioattivi che li rendono più buoni e salutari rispetto a quelli prodotti in serra.

Scegliete quindi **cibi locali**: la filiera corta garantisce, più di qualunque altra cosa, che ciò che si porta in tavola sia davvero fresco e genuino. E non

dimentichiamoci della **biodiversità**: non esiste un solo tipo di mela, pera, insalata o pomodoro, il nostro territorio ci offre infinite varietà. In questo volume troverete tante idee per imparare a conoscere e ad apprezzare l'incredibile ricchezza dei vegetali che abbiamo a disposizione.

# ALCUNE VARIETÀ DI INSALATA



VALERIANA



RADICCHIO  
ROSSO



ICEBERG



LATTUGA  
CAPPUCCIO



RUCOLA



RADICCHIO  
TREVIGIANO



LATTUGA  
ROMANA



GENTILINA



RADICCHIETTO



INDIVIA BELGA



LOLLO ROSSA



RICCIA

## Pane

Il pane non è tutto uguale. Evitate quello bianco e scegliete un pane ricco di fibra come quello di segale, di grani antichi come il kamut, ai 5 cereali o integrale, ancora meglio se arricchito con semi di lino, semi di sesamo, noci o altra frutta secca. Optate inoltre per un pane a **lievitazione naturale**, preparato con farine macinate a pietra e cotto nel forno a legna. Individuate nel vostro quartiere un panettiere di fiducia o acquistate il pane nei negozi di alimentazione biologica. Se volete, potete anche alternare il pane fresco con gallette o crackers integrali di riso, soia, mais, amaranto, tutti gluten free e quindi adatti anche ai celiaci.

## Biscotti

Scegliete sempre biscotti di qualità, preferibilmente **biologici**. Accertatevi che tra gli ingredienti non siano presenti olio di palma, zucchero raffinato e farine bianche. Privilegiate prodotti che contengano zucchero integrale o miele, fibre, frutta secca, e possibilmente lievito naturale.

## Merendine confezionate

Merendine, crema spalmabile al cioccolato, dolcetti confezionati in generale. Assicuratevi che non contengano olio di palma, grassi idrogenati, zuccheri raffinati, coloranti e conservanti. Non è un problema concedersi ogni tanto un dolce

confezionato: fa bene coccolarsi un po', l'importante è fare sempre attenzione alla qualità.

## Marmellata

Controllate sempre gli ingredienti in etichetta: una buona marmellata non deve mai contenere più del 50% di zuccheri. Le marmellate migliori sono quelle che contengono almeno il **60% di frutta**. Lo stesso vale per le gelatine di frutta, sia in barattolo sia sotto forma di caramelle. Sono preferibili prodotti con zucchero di canna al posto di quello raffinato.

## Latte vaccino e latte vegetale

Per garantirvi proprietà e nutrienti, scegliete latte fresco di alta qualità, possibilmente **intero** (a meno che non abbiate problemi di tipo digestivo o intolleranze) e in bottiglia di vetro. Rispetto al latte parzialmente o totalmente scremato, quello intero subisce un minor numero di processi industriali che, eliminando i (pochi) grassi, impoveriscono anche il suo valore nutritivo. Esistono gustose **alternative al latte vaccino** che, oltre ad essere più digeribili e povere di colesterolo, consentono di variare il menu: latte di riso, di soia, di mandorla, di avena o di cereali misti.



## Yogurt e yogurt vegetale

Optate per lo yogurt bianco **intero**, il migliore dal punto di vista organolettico e nutrizionale e se possibile in vasetto di vetro. Al contrario di quel che si pensa, il contenuto di grassi di uno yogurt intero è molto basso; d'altro canto gli yogurt magri spesso contengono emulsionanti e gelificanti, per dare consistenza, e dolcificanti artificiali. Anche per lo yogurt, la parola d'ordine è variare: provate quello **di soia** (ovviamente non OGM), preparato con gli stessi batteri dello yogurt normale ma privo di colesterolo e dal basso contenuto di grassi, e il **kefir** (latte fermentato, ricco di fermenti lattici e probiotici).



## **BIOLOGICO È MEGLIO, SEMPRE**

Meglio acquistare sempre frutta e verdura prodotti da agricoltura biologica, non trattati con pesticidi e additivi chimici, nocivi all'uomo e all'ambiente. Ma quando si parla di biologico ci si riferisce anche ai prodotti derivati e lavorati (formaggi, pane), a quelli confezionati (biscotti, barrette, crackers, marmellate) e ai cibi pronti – che costituiscono utili soluzioni quando non si ha molto tempo per cucinare. Il consiglio è ovviamente quello di preparare piatti freschi con le proprie mani, seguendo le ricette proposte e integrandole con la vastissima offerta presente in rete. Se proprio non se ne ha la possibilità, si possono acquistare falafel

di ceci, hamburger vegetali, hummus o zuppe pronte. Ma attenzione: oltre ad essere prodotti con materie prime biologiche devono essere privi di coloranti, conservanti, emulsionanti, addensanti, insaporitori. I negozi di alimentazione biologica sono ormai molto diffusi sul territorio e offrono anche un efficiente servizio di acquisto online con spedizione a domicilio. E la grande distribuzione propone una sempre più vasta gamma di prodotti biologici: anche al supermercato dunque optate per la filiera bio territoriale. Oggi poi la crescente presenza dei GAS (Gruppi di Acquisto Solidale) di quartiere consente di fare la spesa in modo più sicuro e... in compagnia!

## **Formaggi e “formaggi” vegetali**

Nemmeno i formaggi sono tutti uguali.

Ai formaggi di latte vaccino preferite sempre quelli **di latte ovino e caprino**, che contengono proteine più digeribili. Ne esistono molte varietà, fresche o più stagionate: dalla ricotta al caprino spalmabile, dal tomino ai pecorini da grattugiare.

Anche lo scaffale dei formaggi negli ultimi tempi si è arricchito di nuovi prodotti, che consentono di diminuire l'apporto di alimenti di origine animale e di non sovraccaricare l'organismo con un'eccessiva quantità di grassi. Potete provare il **tofu** e gli altri formaggi spalmabili a base di soia o preparati con farine particolari come quella di riso, di fagioli o di anacardi.

# Hummus

Potremmo chiamarlo lo “stracchino vegetale”. L’hummus è una gustosissima crema a base di ceci o altri legumi, che ben si presta ad accompagnare verdure in pinzimonio o ad essere spalmata su pane e crackers. È un ottimo sostituto del formaggio, perché ricco di proteine ma povero di grassi e colesterolo. Potete acquistarlo nei negozi di alimentazione naturale, ma vi suggeriamo di prepararlo da soli: provate l’hummus di lenticchie proposto nella ricetta base a [pag. 142](#), quello di ceci e le varianti a base di fagioli o piselli. Potete conservarlo in barattoli per poi usarlo ogni volta che vorrete uno spuntino sfizioso.

# Hamburger e polpette vegetali

Polpette e hamburger si declinano benissimo in versione vegetariana e sono facili da preparare: di melanzana (vedi ricetta base a [pag. 118](#)), ceci (vedi ricetta base a [pag. 126](#)), di zucca, fagioli, lenticchie, o verdure e cereali come bulgur, amaranto, miglio, e infinite varianti a seconda del gusto e delle stagioni. Se non si ha tempo di prepararli, si possono acquistare già pronti: l'avvertenza è sempre quella di controllarne la qualità, evitando prodotti che contengono additivi, oli vegetali, insaporitori vari.

## Snack monodose

Comodi da portare in giro, golosi e allo stesso tempo sani: sono vere e proprie pillole di gusto e di buonumore da consumare senza sensi di colpa! Gli snack monodose sono una soluzione piacevole ed efficace per spezzare la fame, concedersi un momento di relax o ricaricare le energie. Eccone alcuni.

**Barrette (18-20 g).** All'interno della dieta si propongono barrette più attuali ed equilibrate rispetto alle troppo diffuse barrette di cereali spesso ricche di zuccheri e grassi. C'è solo l'imbarazzo della scelta: barrette di semi, di frutta secca o disidratata, ad alto potere saziante grazie alle fibre e agli zuccheri naturali contenuti. Le barrette di cereali si possono

consumare, ma con minor frequenza, facendo attenzione ad acquistare prodotti a base di cereali integrali o avena, a basso indice glicemico e con un'elevata percentuale di frutta.

**Mix di frutta secca (confezione da 20 g).** Cercate di acquistare la frutta secca con il guscio, perché le sostanze bioattive, in particolare gli acidi grassi insaturi, sono fotolabili e termolabili, ovvero si degradano se esposte alla luce e al calore. La frutta già sgusciata o tritata, inoltre, contiene antiossidanti artificiali, necessari a prolungare i tempi di conservazione. Un'altra "virtù" della frutta con il guscio è che, non essendo subito pronta da mangiare, non si rischia di consumarne quantità eccessive. Se

proprio non ce la fate ad acquistarla con il guscio, preferite almeno la frutta secca con il pericarpo (la pellicina) e comunque sempre protetta in sacchetti scuri, che offrono riparo dalla luce.

**Mix di frutta disidratata (confezione da 20 g).** Accertatevi sempre che la frutta disidratata non contenga conservanti e sbiancanti (come l'anidride solforosa, identificata con la sigla E220). Il colore spento spesso è segno di genuinità, non lasciatevi ingannare dai colori troppo accesi e brillanti: potrebbero derivare da trattamenti con sostanze chimiche.

**Altri snack.** Inoltre da portare sempre con sé: cubetti di parmigiano (15-20 g), prugne secche (10 g), golosi cioccolatini

fondenti (5 g), marron glacé (15 g),  
torroncini di mandorle e miele (20 g)  
per fare il pieno di dolcezza.



## PIATTI E VARIANTI

Nei vari piani nutrizionali potete trovare più opzioni all'interno di uno stesso pasto. Per esempio, avrete un pranzo a base di “ravioli di zucca o gnocchetti di patate”, o una colazione con “latte di avena o di riso”.

Questo per suggerire una gamma più ampia possibile di piatti e mostrare in tutta la sua concretezza la flessibilità di questa dieta: privilegiare cibi di origine vegetale non significa mettere sempre le stesse cose nel piatto, ma spinge anzi ad esplorare alimenti e accostamenti, per sperimentare ogni giorno gusti sempre diversi. I criteri seguiti nella proposta delle varie alternative sono quelli della stagionalità (si presenta prima la

variante per la primavera-estate e poi quella per l'autunno-inverno), delle diverse tipologie di una stessa categoria di prodotto (come i differenti tipi di latte vegetale), del contenuto o meno di glutine, della variabilità dei gusti (per esempio, spuntino dolce o salato). Quello che non varia, invece, è la fonte alimentare o la categoria di nutriente: non si sostituisce mai un alimento di origine animale con uno vegetale o un carboidrato con una proteina.



## **SMOOTHIES E CENTRIFUGATI**

Nei piani settimanali troverete spesso queste

“bevande della salute” ricche di vitamine e nutrienti: lo **smoothie**, a differenza del frullato, che ha sempre il latte, è solo a base di frutta e verdura fresca con l’aggiunta di ghiaccio. Ha una consistenza più densa del frullato ed è più leggero. Il **centrifugato** è un puro succo estratto da frutta e verdura, ottenuto con una centrifuga (o un estrattore di succo) che separa le fibre, rendendo la bevanda più assimilabile dall’organismo.



## GLUTEN FREE

Nei piani settimanali troverete diversi tipi di cereali, pasta e prodotti preparati con farine senza glutine, come la pasta di riso, i crackers di mais, le gallette di amaranto o di grano saraceno, i biscotti con farina di riso ecc.

Sono suggerimenti per tutti, pensati per rendere più vario e flessibile il menu. Ma se **siete intolleranti al glutine**, dovrete avere cura di sostituire sempre pane, pasta e farine con alternative gluten free, come riso, mais, patate, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto.

## **PIANO SETTIMANALE: ISTRUZIONI PER L'USO**

I piani settimanali mostrano il giusto equilibrio nutrizionale all'interno di una settimana tipo. Ogni schema può essere utilizzato come base in cui introdurre varianti e alternative, personalizzando la dieta nel corso dell'anno. Si possono invertire i giorni all'interno della settimana o sostituire alcuni alimenti in base all'offerta stagionale, alla

disponibilità territoriale o alle proprie preferenze, ma seguendo sempre i principi di flessibilità e di frequenza indicati nelle linee guida di ogni profilo. Viene proposta una buona varietà di cibi e abbinamenti vegetariani proprio per offrire più suggestioni: dai centrifugati agli smoothies di frutta fresca, dalle insalate agli hamburger vegetali, dalle zuppe alle vellutate agli infusi.

## **PASTI FUORI CASA**

Poiché l'obiettivo è quello di proporre un regime vegetariano flessibile compatibile con il nostro stile di vita, nei vari profili troverete anche consigli per i pasti fuori casa. È possibile invertire la distribuzione di questi pasti

nel corso della settimana, ma **non aumentarne la frequenza**. Se proprio vi capitasse di fare qualche strappo di troppo alla regola, potete sempre ricorrere a un pasto riequilibrante, che sarà principalmente a base di frutta e verdura.

## **QUALCOSA DI PRONTO**

La domenica si suggeriscono a volte dolci fatti in casa, che si possono conservare alcuni giorni dando la possibilità di avere qualcosa di pronto nei momenti più convulsi della settimana. Imparate quindi a organizzarvi: potete preparare una bella torta di mele da consumare a colazione nei giorni successivi (vedi ricetta base a

pag. 158), dei biscotti o una squisita granola (vedi ricetta base a pag. 110) che si conserverà per tutta la settimana (se non la finite prima!).

## PESI E PORZIONI

Un regime alimentare bilanciato prevede anche un'attenzione alle quantità. Ecco come regolarvi.

► I **pesi** in grammi indicati nei piani settimanali si riferiscono agli alimenti da crudi. Fanno eccezione i **legumi**, per i quali invece si fornisce il peso da cotti.

► **Conversioni uomo/donna:** le 11 diete proposte sono costruite sulla base di altrettanti stili di vita e, a seconda degli esempi riportati, sono declinate per

uomini o per donne. Dal punto di vista nutrizionale, le diete sono bilanciate e adatte a entrambi i sessi, quello che varia sono le porzioni. Se siete donne e il profilo che vi corrisponde è legato a un uomo, diminuite del 20% tutte le grammature indicate nel piano; se, viceversa, siete uomini e il profilo che vi corrisponde è associato a una donna, aumentate le grammature del 20%.

## CONDIMENTI

Poiché i primi 10 piani dietetici proposti non sono di dimagrimento, i condimenti sono liberi. Si consiglia, tuttavia, di seguire alcune indicazioni di base:

- **olio evo** (olio extravergine di oliva):

da 1 a 3 cucchiaini a pasto;

► **aceto balsamico**: non più di 1 cucchiaino a pasto;

► **succo di limone, aceto di mele e di vino, erbe aromatiche e spezie**: a piacere;

► **sale**: va limitato il più possibile e può essere sostituito da gomasio, spezie ed erbe aromatiche.

Rispetto a queste indicazioni fa eccezione l'ultimo piano nutrizionale, la dieta vegetariana flessibile per perdere peso, nella quale i condimenti vanno utilizzati in maniera specifica e sono indicati in nota (vedi [pag. 171](#)).

## **DOLCIFICANTI**

I dolcificanti che si trovano

comunemente sul mercato sono stati validati per la loro non nocività nell'immediato o a breve termine, ma non abbiamo ancora la finestra temporale che ci consente di valutarne gli effetti a lungo termine: per questo motivo il consiglio è quello di evitarli. Per dolcificare si possono piuttosto utilizzare lo **zucchero di canna integrale** o il **miele**, che è uno zucchero naturale.

► **Nota:** caffè, tè, tisane, infusi e **bevande** in genere, proposte nei vari piani settimanali, si intendono **sempre non zuccherate**, salvo dove diversamente specificato.



## LE RICETTE

Dopo ogni piano settimanale troverete una ricetta dettagliata tra quelle proposte nei menu – dall’hummus di lenticchie rosse alla granola fatta in casa, dal gazpacho di anguria all’hamburger di melanzana. In ogni ricetta apprenderete una tecnica di base (“Ricetta base”), a partire dalla quale, con l’aggiunta di altri ingredienti, realizzare un piatto completo ed equilibrato dal punto di vista nutrizionale (proposto ne “La formula vincente”).

Nei “Tips” troverete interessanti suggestioni con cui declinare la ricetta di base e creare nuove combinazioni, in base alla stagione, al gusto personale e alla propria esigenza nutrizionale. Una volta preparato l’hummus di

lenticchie, potrete per esempio cimentarvi con l'hummus di ceci, di fagioli, piselli o carote; o ancora, a partire dall'hamburger di melanzana inventare gustose varianti a base di legumi, tofu o zucca. Insomma, troverete tanti spunti per dare libero sfogo alla fantasia!



Questo piano dietetico è pensato per chi, lavorando a contatto con i bambini, come un maestro di asilo, o in generale con il pubblico, come il personale ospedaliero, è più di altri esposto al rischio di contrarre malattie stagionali o virus. È necessario quindi rafforzare il sistema immunitario attraverso cibi ricchi di vitamina C e di betacarotene, ma anche di sostanze psicoattive come omega 3 e teanina, che aiutino a gestire meglio lo stress. Stress e tensione, infatti, indeboliscono i globuli bianchi abbassando la loro capacità di attivarsi contro gli agenti patogeni.

Un mestiere di questo tipo contempla, durante la working week, un pasto condiviso a mensa con i bambini o i

pazienti, oltre a un consumo di dolci e di spuntini ricchi di grassi presi ai distributori automatici o durante le festicciole all'asilo: verranno per questo proposte porzioni supplementari di frutta e verdura, per un corretto apporto di vitamine e fibre, e offerti utili consigli per pasti riequilibranti dopo un eccesso. Nel weekend ci si può anche concedere qualche sfizio al ristorante, a patto però di dedicare un po' di tempo anche all'attività fisica.

## SOSTANZE PSICOATTIVE

### TEANINA

Aiuta a combattere gli attacchi di fame e ha un'azione rilassante.

**Smart food: tè verde.**

## OMEGA 3

Favoriscono i meccanismi di conduzione dell'impulso nervoso, migliorando la memoria, e aiutano a sostenere ansia e stress.

**Smart food:** avocado, noci, semi di lino, olio evo, soia, tofu, uova, sardine, aringa, salmone, gamberi, sgombro.

### ZONA FLEXI

3 volte  
nella  
working  
week;  
1 volta  
nel  
weekend.

### ZONA COMFORT

1 colazione,  
1 merenda e 1  
cena  
nella working  
week;  
cena  
nel weekend.

### SUPER TIP

lunch box  
supervitaminico  
per il pranzo.

# Linee guida per la WORKING WEEK



**COLAZIONE** per fornire il corretto apporto nutrizionale per la giornata senza esagerare con grassi e zuccheri: porridge, fette biscottate o pane integrale con marmellata o miele e spremute; concesso 1 cornetto al bar 1 volta a settimana.

**SPUNTINO** frutta fresca e secca, spremute e centrifugati per fare il pieno di vitamine e antiossidanti.



## **PRANZO a mensa**

pasta/riso + formaggio/uova/pesce/carne + lunch box (da portarsi dietro) con verdure, frutta fresca e secca, pesce ricco di omega 3 per rafforzare le difese immunitarie.

## **MERENDA**

barrette di semi, frutta secca, cioccolato fondente; concessi dolci 1 volta a settimana.

## **CENA**

sempre doppia verdura (zuppa e contorno o insalatona e verdure cotte); 1 volta a settimana si possono aggiungere le uova; 1 volta a settimana è previsto un

aperitivo/cena fuori.

## **GIORNO del riequilibrio**

carboidrati solo a **colazione**;  
spuntini di frutta; **pranzo e cena**  
con verdure e proteine di pesce,  
carne o uova.

# Linee guida per il WEEKEND

**COLAZIONE** sana, a base di frutta e cereali  
integrali.



## **PRANZO**

leggero e senza carboidrati, a  
base di verdure e proteine  
vegetali o animali.

## CENA

1 volta pizza e birra + 1 volta etnica (fuori o take away), gustosa ma non troppo carica di grassi.

# working week

## LUNEDÌ

---

### COLAZIONE

tè verde, spremuta d'arancia, 50 g di pane integrale tostato con 3 cucchiaini di miele millefiori e 2 noci.

### SPUNTINO

1 mela e 10 mandorle.

### PRANZO in mensa

lunch box (con insalatina valeriana e finocchi, 80 g di sgombro e chicchi di melagrana), 80 g di pasta integrale al pomodoro, 1 spicchio di frittata (porzione della mensa), carote al vapore, tè verde.

### MERENDA

kefir con 1 cucchiaio di germe di grano (o 1

## CENA

cucchiaino di pappa reale),  
1 cioccolatino fondente.  
insalata (con carote,  
cuori di sedano, peperoni  
crudi, pompelmo rosa,  
kiwi e 1 cucchiaino di  
anacardi), zuppa di  
cipolle alla curcuma con  
80 g di quinoa, 1  
coppetta di lamponi con  
2 palline di gelato alla  
nocciola.

## MARTEDÌ

---

### COLAZIONE

caffè, centrifugato (2  
arance, 2 carote, succo di  
1 limone e un pizzico di  
cannella), 2 biscotti al  
cioccolato.

### SPUNTINO

1 banana.

**PRANZO in mensa** lunch box (con insalata di finocchi, arance e mandorle tostate), 80 g di riso integrale e piselli, 80 g di stracchino, 1 barretta di semi di sesamo, bevanda al ginseng.

**MERENDA**

1 pesca o 1 caco.

**CENA**

insalatina tiepida di lenticchie, funghi e sepioline (ricetta a pag. 94), zucchine trifolate con foglioline di menta (o radicchio rosso grigliato), 40 g di pane integrale, 1 bicchiere di vino rosso.

## MERCOLEDÌ

---

**COLAZIONE** al caffè macchiato, 1

**bar** cornetto al cioccolato o  
**SPUNTINO** 1 muffin  
succo di mirtilli.

**PRANZO in mensa** lunch box (con insalata di  
cavolo verza, carote e  
cipollotti con 1  
cucchiaino di yogurt  
greco, 1 cucchiaino di  
senape ed erba cipollina),  
80 g di pasta al pesto,  
100 g di petto di pollo,  
caffè d'orzo.

**MERENDA** 1 barretta di frutti rossi e  
cereali ricoperta di  
cioccolato.

**CENA** insalata con 80 g di orzo,  
100 g di fave fresche e  
prezzemolo, asparagi al  
vapore (o vellutata di  
asparagi, 250 g di  
bruschette di polenta

grigliata, cipolle, funghi e pomodori al forno), 1 bicchiere di vino rosso, 1 fetta di anguria o 5 castagne.

## **GIOVEDÌ giorno di eccessi**

---

### **COLAZIONE**

caffè, porridge (125 ml latte di mandorle, 70 g di fiocchi di avena e 2 cucchiaini di uvette), 2 fette biscottate di kamut con 4 cucchiaini di marmellata di more.

### **SPUNTINO**

2 albicocche o 2 mandarini.

### **PRANZO**

lunch box (con insalata di cetrioli con salsa tzatziki e limone), pizza.

### **MERENDA**

1 fetta di torta al cioccolato o 4 pasticcini,

tè verde.  
**CENA/APERITIVO** 1 piattino di verdure  
crude, 1 piattino di  
formaggi misti, 1  
coppetta di noccioline, 1  
bicchiere di vino bianco,  
2 fette di ananas.

## **VENERDÌ giorno del riequilibrio**

---

**COLAZIONE** tè bancha, 40 g di crusca  
d'avena con 200 ml di  
latte di riso, 1 mela  
renetta.

**SPUNTINO** centrifugato (2 pere, 3  
foglie di cavolo nero e  
zenzero fresco).

**PRANZO in mensa** lunch box (con insalata,  
funghi champignon, ½  
avocado, prezzemolo,

limone e 1 cucchiaino di  
frutti rossi disidratati, 2  
uova al tegamino con  
carote al vapore, 50 g di  
pane integrale, tisana al  
rosmarino.

## **MERENDA**

smoothie (1 tazza di  
lamponi, 1 di ribes, 1 di  
mirtilli e 10 mandorle).

## **CENA**

minestrone di verdure  
miste, insalata di  
pomodoro, basilico e  
timo con 2 cucchiaini di  
olive nere, 80 g di tofu  
grigliato, 1 pesca cotta in  
mezzo bicchiere di vino  
rosso.

# **weekend**

# SABATO con attività sportiva

---

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>COLAZIONE al bar</b> | caffè, 4 fette biscottate integrali con 4 cucchiaini di miele o di cioccolato spalmabile.   |
| <b>SPUNTINO</b>         | smoothie (1 banana, 2 kiwi, ½ avocado).   |
| <b>PRANZO</b>           | insalata con crauti rossi, carote e pomodori, broccoli saltati in padella con aglio, olio e peperoncino, 8 polpettine di verdure e legumi, 1 fetta di torta di mele e cannella (ricetta base a <a href="#">pag. 158</a> ), tisana allo zenzero. |
| <b>MERENDA</b>          | caffè.  |
| <b>CENA fuori</b>       | 1 pizza integrale con   |

verdure e olive, 1 birra.

## DOMENICA

---

|  |   |
|--|---|
| <b>COLAZIONE</b>                       | caffè o tè bancha, 1 tazza di frutta di stagione con 2 cucchiaini di granola (ricetta base a <a href="#">pag. 110</a> ), spremuta di pompelmo.          |
| <b>PRANZO</b>                          | bietole o erbe miste al limone, 200 g di salmone al forno con patate, 1 bicchiere di vino rosso, 2 fette di melone o 1 grappolo d'uva.                  |
| <b>MERENDA</b>                         | caffè d'orzo.   |
| <b>CENA etnica (fuori o take away)</b> | cinese: ravioli di verdura al vapore, spaghetti di soia con verdure e curry (o indiana: lenticchie e cavolfiore alla curcuma, riso al curry con verdure |

miste e spezie), 2 palline di gelato al tè verde con granella di mandorle, tè al gelsomino.

# insalatina tiepida di lenticchie, funghi e seppioline

**RICETTA BASE:**  
**per 2 persone**

100 g di lenticchie

½ cipolla

4 champignon medi

(o 1-2 porcini a seconda della grandezza)

1 cucchiaio di uvetta

1 mazzetto di erbe

aromatiche fresche

(prezzemolo, erba cipollina, basilico,  
finocchietto)

1 cucchiaino di senape

1 cucchiaino di aceto balsamico

1 limone  
olio evo q.b.  
sale q.b.

## **INSALATINA TIEPIDA DI LENTICCHIE E FUNGHI**

Cuocete in abbondante acqua le lenticchie con la cipolla e un pizzico di sale per 20 minuti. Passatele poi sotto l'acqua fredda per interrompere la cottura e mantenerle croccanti.

Lavate e tagliate i funghi a spicchi e scottateli in una padella ben calda con l'olio per qualche minuto. Aggiungete 2 cucchiaini di acqua e lasciate cuocere per 5-8 minuti.

In una ciotola unite i funghi, le lenticchie, un battuto di erbe aromatiche

fresche a piacere e l'uvetta. Mescolate per amalgamare bene.

In un bicchierino mescolate la senape, l'aceto, un filo d'olio e del succo di limone. Aggiungete il condimento all'insalatina e servite tiepida.

## LA FORMULA VINCENTE

**per 1 persona**

insalatina tiepida

di lenticchie e funghi

150 g di seppioline

fresche

Lavate e pulite le seppioline. Scaldare il forno a 250 °C e spegnete. Ricoprite la placca con carta da forno, sistematevi le seppioline e fatele cuocere (a forno spento) per 5 minuti.

Unite le seppioline all'insalatina di lenticchie e funghi (la metà di quella preparata nella ricetta base) e mescolate per amalgamare i sapori: avrete un vero e proprio piatto di portata.

## TIPS

**Al posto delle seppioline potete usare 4 sardine fresche e aperte da cuocere 15 minuti in forno (a 180 °C) insieme a 300 g di funghi.**

**Per trasformare questa ricetta in un piatto più semplice, ma altrettanto saporito, sostituite le seppioline con 3 acciughe (o 60 g di feta).**





Flexitarian diet 2

CONTINUI  
SPOSTAMENTI  
PER LAVORO

Questo piano dietetico è pensato per chi viaggia spesso per lavoro ed ha una working week molto impegnativa tra meeting, continui spostamenti e pranzi o cene di lavoro.

Il programma nutrizionale proposto deve fornire l'energia fisiologica e psichica per poter sostenere uno stile di vita molto stressante, in cui è necessario mantenere sempre alta la concentrazione e non si ha sempre la possibilità di seguire un'alimentazione regolare: giorni in cui si saltano del tutto i pasti per i troppi impegni e altri, invece, in cui si va anche 2-3 volte di seguito al ristorante. Si offriranno perciò anche pratici consigli per scegliere un menu corretto fuori casa (vedi anche [pag. 61](#)),

per bilanciare pasti troppo carichi o troppo carenti, per placare gli attacchi di fame con snack salutari da portare sempre con sé. Nel weekend bisogna fare il pieno di frutta, verdura e alimenti ricchi di fibre e svolgere un po' di attività fisica, in modo da smaltire le tossine accumulate nel corso della settimana e concedersi, senza rimorsi, qualche comfort food in totale relax.

## SOSTANZE PSICOATTIVE

### ACETILCOLINA

Mantiene alto il livello di attenzione e stimola la capacità di apprendimento e di ragionamento logico.

**Smart food:** broccoli, cavolfiori, uva, pistacchi, noci, nocciole, mandorle,

**semi, legumi, soia, germe di grano,  
farine integrali, latte, uova.**

## **MAGNESIO**

Aumenta la concentrazione, potenzia le  
facoltà di memorizzazione e  
apprendimento e agisce come  
stabilizzatore dell'umore.

**Smart food:** germogli di soia, spinaci,  
banane, aneto, mandorle, fichi secchi,  
semi di zucca, legumi, cereali integrali,  
cioccolato fondente.

### **ZONA FLEXI**

1-2 volte  
nei pasti di  
lavoro  
nella working

### **ZONA COMFORT**

pasti di lavoro  
nella working  
week;  
cena o

### **SUPER TIP**

pranzi  
doppia  
verdura  
+ pasti

week;  
1 volta  
nel weekend.

merenda  
nel weekend.

del  
riequilibrio.

# Linee guida per la **WORKING WEEK**



**COLAZIONE**  
in albergo o  
al bar

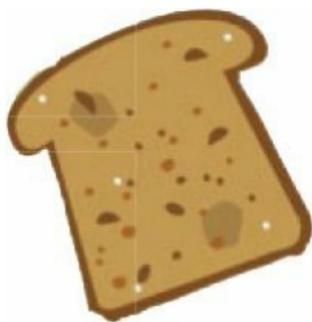
energizzante ma leggera, in vista dei pasti complessi che seguiranno durante la giornata; molto ricca di frutta, succhi freschi e di centrifugati di frutta e verdura.

**SPUNTINO**

sono concessi cioccolatini,

## E MERENDA

frutta secca, barrette di semi o di frutta disidratata.



## PRANZO

sempre con **doppia verdura**, una cruda e una cotta, e carboidrati (cereali, pane o 1 piccolo dessert).

## CENA

differenziazione tra quelle di lavoro, più cariche, e quelle di relax (a casa o fuori), gustose ma più leggere.



## **PASTI del riequilibrio**

prevalentemente a base di verdura e frutta, oltre a cereali integrali o legumi. 1-2 volte a settimana.

# **Linee guida per il WEEKEND**

## **COLAZIONE**

completa ma molto equilibrata, con cereali integrali, frutta, infusi. La domenica è previsto un **brunch**.



**PRANZO E CENA a casa** ricchi di verdure e fibre, piatti molto semplici e conditi in maniera essenziale.

**CENA fuori comfort** concessa 1 volta, gratificante ma equilibrata.

# working week

## LUNEDÌ

---

**COLAZIONE al bar** caffè o tè, 150 ml di latte di soia o di riso, 1 fetta di torta al cioccolato o di plumcake con farina di riso.

**SPUNTINO** 1 barretta di frutta disidratata ricoperta di cioccolato.

**PRANZO del riequilibrio fuori** carciofi crudi con chicchi di melograno, spinaci al vapore con olio e limone, riso basmati (o riso Venere) allo zafferano, 1 fetta di anguria o 2 fette di ananas, caffè.

**MERENDA** succo di mirtilli.

**CENA di lavoro** insalatina di fave e asparagi

(o di funghi), polenta con i funghi (o pasta di kamut con zucchine, fagiolini e salsa al basilico), parmigiana di melanzane con mozzarella o tofu, 1 coppetta di frutti di bosco, 1 bicchiere di vino.

## MARTEDÌ

---

- COLAZIONE in albergo** caffè, centrifugato (1 carota, ½ finocchio, 2 mele e zenzero fresco), 1 yogurt bianco con 3 cucchiaini di cereali integrali e semi misti.
- SPUNTINO** caffè, 1 barretta di semi di sesamo.
- PRANZO di lavoro** pinzimonio abbondante di verdure di stagione, zuppa di fagioli cannellini e porri

(o spaghetti al pomodoro piccante), 1 coppetta di fragole o 1 grappolo d'uva.

## **MERENDA**

bevanda al ginseng.

## **CENA di relax**

zuppa di miso, sushi misto, tè al gelsomino, 1 gelato al tè verde (o asparagi, filetto di tonno alla griglia, patate al forno, 1 birra media).

# **MERCOLEDÌ**

---

## **COLAZIONE a casa**

caffè, 4 biscotti integrali con mandorle o nocciole (o fette biscottate integrali di kamut con 3 cucchiaini di marmellata di arance o di miele di castagno).

## **SPUNTINO**

cappuccino con latte di soia o spremuta d'arancia.

## **PRANZO in**

panino con 2 fette di

**viaggio**

prosciutto di Parma (o  
panino ai 5 cereali con  
pomodori, melanzane e  
zucchine grigliate), succo  
di mirtilli.

**MERENDA**

2 cioccolatini fondenti.

**APERITIVO di  
lavoro**

1 piatto di verdure miste, 2  
cucchiari di pistacchi e  
mandorle o di cubetti di  
formaggio, 1 bicchiere di  
prosecco.

**CENA di lavoro**

insalata di radicchi misti,  
ravioli di borragine al  
tartufo (o risotto agli  
asparagi o ai fiori di zucca),  
verdure grigliate miste (o  
fagioli borlotti), 1 tortino  
al cioccolato fondente.

---

## GIOVEDÌ

---

**COLAZIONE in  
albergo**

caffè, 2 fette di pane  
integrale e 1 uovo alla

## **SPUNTINO**

coque, centrifugato (2 mele, 3 foglie di cavolo nero e 1 tazza di mirtilli) o 1 tazza di frutta cotta.  
caffè o tè banha con 1 cucchiaino di miele di acacia.

## **PRANZO fuori**

insalata di carote e crauti rossi tagliati a julienne, topinambur trifolati al prezzemolo, spaghetti con pomodorini e pesto, 1 mignon con crema e frutta, caffè.

## **MERENDA**

5 nocciole.

## **CENA a casa**

vellutata di zucchine con riso rosso selvatico, ricetta a [pag. 102](#) (o insalata con 150 g di cicerchie, pomodori ciliegini e cipolline in salamoia), 10

mini gallette di mais, 2  
palline di gelato al  
pistacchio.

## VENERDÌ

---

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>COLAZIONE al bar</b> | caffè, 1 cornetto integrale al miele.   |
| <b>SPUNTINO</b>         | caffè, 10 mandorle.   |
| <b>PRANZO fuori</b>     | insalata (con cavolo verza, carote, fagiolini, cipollotti e 2 uova sode), cipolline in agrodolce o patate al forno, 40 g di pane integrale, macedonia di frutta fresca di stagione o 1 fetta di castagnaccio, tè verde. |
| <b>MERENDA</b>          | 1 banana.   |
| <b>CENA fuori</b>       | pizza integrale vegetariana con rucola e funghi, 1 birra media.   |

# weekend

## SABATO

---

**COLAZIONE a casa** tè verde, 3 fette biscottate integrali con 3 cucchiaini di marmellata di fichi (o 3 cucchiaini di miele) e 2 cucchiaini di semi misti.

**SPUNTINO** 1 barretta di frutta disidratata ricoperta di cioccolato.

**PRANZO del riequilibrio a casa** insalata con cavolo rosso, sedano rapa, arancia e 1 cucchiaino di uvetta, hamburger di ceci o di lupini, 1 fetta di melone o 1 grappolo d'uva, caffè.

**MERENDA** 2 cucchiaini di pistacchi o di anacardi.

## **CENA fuori**

spaghetti di soia con verdure, 6-7 falafel (ricetta base a [pag. 126](#)), 1 tortino al cioccolato, 1 bicchiere di vino.

# **DOMENICA**

---

## **BRUNCH**

tè o caffè, 200 ml di latte di avena con 5 cucchiaini di muesli e uvetta e 3 cucchiaini di frutta disidratata, 80 g di crostini integrali con 50 g di caprino fresco, 4 noci e 2 cucchiaini di pinoli, spremuta d'arancia.

## **PRANZO**

no.

## **MERENDA**

3 palline di gelato alla crema o 1 cioccolata calda (150 ml di latte con 2 cucchiaini di cacao amaro).

## **CENA a casa**

insalata di rucola e pomodorini ciliegini, 2-3 patate al forno (o 2-3 cappelle di funghi porcini grigliate), 150 g di carne magra (tagliata o filetto), 1 fetta di torta di mele e cannella (ricetta base a [pag. 158](#)) o 1 crème caramel, 1 bicchiere di vino rosso.

# vellutata di zucchine con riso rosso selvatico

## **RICETTA BASE:**

**per 2 persone**

5 zucchine piccole

1 cipolla rossa

1 carota

1 costa di sedano

1 manciata di spinaci

2 foglie di alloro

qualche lamella  
di zenzero fresco

1 foglia di alloro

qualche fogliolina  
di menta fresca  
scorza di limone q.b.  
olio evo q.b.  
sale q.b.

## **VELLUTATA DI ZUCCHINE**

Lavate e tagliate grossolanamente le zucchine, la carota, la cipolla, il sedano, gli spinaci e lo zenzero. Mettete tutto in una casseruola, unite l'alloro e stufate con un filo d'olio o mezzo bicchiere d'acqua a fuoco vivo e girando con un cucchiaio di legno, per circa 10 minuti.

Coprite le verdure a filo con acqua molto fredda e cuocete per 20 minuti. Quando sono cotte togliete la foglia di alloro, salate e lasciate riposare per 10 minuti a fuoco spento.

Frullate con un frullatore a immersione e condite la vellutata con qualche fogliolina di menta, un filo d'olio e un po' di scorza di limone.

## LA FORMULA VINCENTE

**per 1 persona**

vellutata di zucchine

50 g di riso rosso

selvatico

20 g di parmigiano

menta tritata q.b

scorza di limone q.b.

olio evo q.b.

sale q.b.

In un pentolino con abbondante acqua salata cuocete il riso rosso selvatico, per 20 minuti circa (controllate comunque sempre i tempi di cottura

indicati sulla confezione).

Condite il riso con un po' di olio, menta tritata, scorza di limone e 20 g di parmigiano.

Versate infine la vellutata di zucchine (la metà di quella preparata nella ricetta base) in un piatto fondo e aggiungete nel centro il riso rosso condito.

## TIPS

**La vellutata può essere accompagnata anche da farro, miglio e (per una versione gluten free) quinoa o grano saraceno.**

**Varianti molto estive della vellutata possono prevedere pomodoro frullato con pinoli, aglio e basilico o melone frullato con del coriandolo tritato.**







Questa dieta deve supportare turni di lavoro irregolari, con orari sfalsati nel corso della settimana e uno o più turni di notte. Chi rientra in questo profilo ha difficoltà a seguire un'alimentazione equilibrata, per l'impulso continuo e sregolato di stuzzicare qualcosa di buono, specialmente cibi dolci o piccoli snack ricchi di grassi. Questa fame non è solo organica ma ha in sé anche una componente di tipo psicologico-emotivo: fa parte di un meccanismo compensatorio che si innesca per sopportare la stanchezza e per mantenere alto il livello di attenzione. È dunque necessario costruire, all'interno del paradigma vegetariano flessibile, un piano nutrizionale che si adatti ai

differenti orari di lavoro: con cibi adeguati ai vari momenti della giornata, pasti energizzanti per il giorno che precede la nottata di lavoro e pasti di recupero dopo il turno di notte. Per questo stile di vita, il weekend comprende un solo giorno non lavorativo, perché si prevede un giorno libero nel corso della settimana: non è quindi molto marcata la differenza tra working week e weekend, ma piuttosto quella tra il pre e post turno di notte e il resto della settimana, come evidenziato nelle linee guida.

## **SOSTANZE PSICOATTIVE**

### **MELATONINA**

Regola il ciclo sonno-veglia e aiuta a

ripristinare i buoni ritmi del sonno quando si hanno turni di lavoro che alterano il ritmo circadiano.

**Smart food:** pomodori, ravanelli, banane, ciliegie, patate, frutta secca, semi di sesamo, semi di zucca, cereali integrali, pesce.

## ACETILCOLINA

Mantiene alto il livello di attenzione e stimola la capacità di apprendimento e la memoria.

**Smart food:** broccoli, cavolfiori, uva, pistacchi, noci, nocciole, mandorle, semi, legumi, germe di grano, farine integrali, latte, uova.

**ZONA  
FLEXI**

**ZONA  
COMFORT**

**SUPER  
TIP**

3-4 volte  
nella working  
week.

merenda  
e dopocena  
nella working  
week;  
brunch e  
apericena  
nel weekend.

lunch box +  
dopocena  
comfort  
per il turno  
di notte.

## Linee guida per la WORKING WEEK

### **COLAZIONE energizzante**

porridge, cereali e latte, muesli e yogurt; 1 dolce il giorno che precede il turno di notte, compensato da una colazione più leggera dopo il turno.



**SPUNTINO** a base di frutta fresca o secca.  
**“spezzafame”**

**PRANZO** saziante ma leggero: cereali integrali con verdure e/o legumi, accompagnati da un'insalata mista; 1 volta a settimana uova e verdure; sempre frutta.

**MERENDA** barrette di cereali o di semi, energizzante  
cioccolatino, centrifugati di frutta e verdura; 1 volta a settimana è concesso 1 piccolo dolce o 1 gelato.



## CENA

leggera ma appetitosa: doppia verdura, accompagnata da 40 g di pane; 2 porzioni a settimana di pesce; **cena del turno di notte:** lunch box con verdure, legumi e pesce, 1 frutto, per un pasto completo e digeribile.



## DOPOCENA comfort

per favorire concentrazione e buonumore **durante il turno di**

**notte:** 1 barretta di semi o di frutta al cioccolato + 1 bevanda energizzante (centrifugato, cioccolata calda o tisana al ginseng).

# Linee guida per il WEEKEND

**COLAZIONE** 1 al bar + 1 **ricco brunch** (uovo, formaggio, verdure, dolce).



**APERICENA** 1 bicchiere di vino e 3 piattini di finger food.

**PASTO del** 1 al giorno a base di verdure e

**riequilibrio** legumi, per compensare il  
brunch e l'aperitivo.

# working week

## LUNEDÌ

---

### COLAZIONE

tè verde, 40 g di pane ai cereali tostato con 4 cucchiaini di marmellata di arance, porridge (125 ml di latte di mandorla con 50 g di avena, 1 cucchiaio di semi di lino e 1 cucchiaio di uvetta).

### SPUNTINO

caffè macchiato, 3 prugne secche.

### PRANZO

insalata valeriana con  $\frac{1}{4}$  di avocado a cubetti, 50 g di feta e 1 cucchiaio di pinoli, 80 g di quinoa con 150 g di lenticchie rosse e 150 g di zucca, 2 albicocche o 2

mandarini, tisana allo zenzero.

## **MERENDA**

1 barretta di cereali ricoperta di cioccolato.

## **CENA**

sedano rapa e topinambur trifolati, pomodorini al basilico, 200 g di calamari alla griglia con vinaigrette ed erbe aromatiche, 2 patate al vapore, 1 kiwi.

# **MARTEDÌ**

---

## **COLAZIONE**

caffè, 1 yogurt di soia con 40 g di granola (ricetta base a [pag. 110](#)).

## **SPUNTINO**

2 susine o 2 mandarini.

## **PRANZO**

insalata di spinaci baby con 2 noci e 2 spicchi di mela granny smith, 80 g di riso rosso integrale con

## **MERENDA**

carciofi, 2 cucchiaini di pecorino grattugiato e prezzemolo, tè verde, caffè d'orzo, 1 cioccolatino fondente.

## **CENA**

passato di verdure miste di stagione con 1 cucchiaino di nocciole tritate e basilico, insalata con 200 g di ceci, cetrioli, pomodorini e origano su un letto di zucchine grigliate (o insalata di puntarelle con 200 g di ceci, 10 olive nere e 1 cucchiaino di semi di girasole), 60 g di pane ai semi tostato, 1 tazza di more e mirtilli.

**MERCOLEDÌ giorno libero**  
**pre-notte + palestra**

---

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>COLAZIONE al bar</b> | caffè macchiato, 1 cornetto integrale vuoto o 1 piccolo muffin al cioccolato.  |
| <b>SPUNTINO</b>         | 1 tazza di ciliegie o 1 banana.  |
| <b>PRANZO</b>           | 1 pizzecca da forno al pomodoro e mozzarella o 200 g di focaccia integrale alle verdure, spremuta d'arancia, caffè d'orzo.                     |
| <b>MERENDA</b>          | 1 barretta di cereali o 4 fichi secchi.  |
| <b>CENA</b>             | lunch box (con pomodorini, 150 g di fagioli zolfini e 80 g di carpaccio di salmone, cipolline sottaceto, aneto e pepe rosa), 1 pesca o 1 pera. |
| <b>DOPOCENA</b>         | 1 barretta di frutta   |

disidratata ricoperta di cioccolato fondente, centrifugato (1 tazza di fragole, 1 tazza di uva e 2 cucchiaini di chicchi di melograno) o tisana al ginseng o cioccolata calda solubile.

## **GIOVEDÌ dopo la notte**

---

**COLAZIONE** 125 ml di latte, 2 biscotti integrali al germe di grano con mandorle.

**SPUNTINO** no (dorme).

**PRANZO tardivo** carote e cavolo verza tagliati a julienne con 1 cucchiaio di uvetta e 1 cucchiaio di yogurt bianco intero, piadina di kamut con insalata riccia, pomodorini e 2 cucchiaini di hummus di

ceci (ricetta base a [pag. 142](#)), 2 fette di melone o 2 fette di ananas, tisana al rosmarino.

## **MERENDA**

centrifugato (1 finocchio, 1 mela golden, 1 cetriolo e zenzero fresco).

## **CENA**

zuppa di funghi (o funghi champignon trifolati), 60 g di prosciutto crudo magro (o 100 g di filetto alla griglia), 40 g di grissini al sesamo, 1 tazza di fragole.

# **VENERDÌ**

---

## **COLAZIONE**

caffè, 125 ml di latte di avena con 40 g di granola (ricetta base a [pag. 110](#)).

## **SPUNTINO**

1 barretta di semi di sesamo.

## **PRANZO**

insalata indivia con 1 cuore di sedano, 10 ravanelli affettati, 100 g di fave, 2 uova sode, erba cipollina e basilico, 40 g di pane integrale, 1 albicocca o 1 kiwi, infuso di carcadè.

## **MERENDA**

3 palline di gelato al pistacchio.

## **CENA**

vellutata di zucca (o piselli) e zenzero con 30 g di orzo, insalata misticanza (con 100 g di asparagi, 100 g di tofu saltato in padella con 1 cucchiaino di salsa di soia, 100 g di gamberi al vapore e 1 cucchiaino di nocciole tostate e tritate), 1 fetta di anguria o 1 caco mela.

# weekend

## SABATO

---

**COLAZIONE al bar** caffè, 1 fetta di plumcake o 1 fetta di crostata con marmellata di more (o marmellata di fichi).

**SPUNTINO** no

**PRANZO** insalata di cuori di lattuga con cavoletti di Bruxelles, melone, vinaigrette e 1 cucchiaino di semi di papavero, 3 albicocche o 1 grappolo d'uva, caffè.

**APERICENA** 1 piattino di contorni, 1 piattino di snack (pizzette, formaggi), 1 piattino di primi, 1 bicchiere di prosecco, 1 pasticcino

mignon.

## DOMENICA

---

### BRUNCH

caffè, centrifugato (1 mela verde, 1 banana, 1 tazza di uva e 1 manciata di spinaci baby), 1 uovo strapazzato, 40 g di pane tostato con 60 g di formaggio caprino spalmabile e 2 noci, 1 tortino al cioccolato o 1 crostatina ai frutti di bosco o alle mele.

### MERENDA

tè matcha, 1 tazza di mirtilli e fragole con succo di limone.

### CENA

insalata di puntarelle e arance con capperi e 1 cucchiaino di pinoli (o verza e cavolo nero stufati),

hamburger di fagioli rossi  
alla paprica (o hamburger di  
soia e verdure), 1 pera al  
forno con granola  
croccante (ricetta a [pag.  
110](#)).

# pera al forno

## con granola croccante

### **RICETTA BASE:**

**per 4-6 persone**

250 g di fiocchi di avena

75 g di mandorle

50 g di pinoli

100 g di noci

50 g di nocciole

220 g di miele

50 g di semi

di lino

75 g di uvetta

75 g di fichi secchi

40 g di scaglie di cocco

## GRANOLA

In una teglia a bordi alti, e foderata con carta da forno, mescolate i fiocchi di avena, la frutta secca intera e i semi di lino. Incorporate il miele e stendete bene il composto (fondamentale, per una giusta croccantezza, mantenere la proporzione tra il peso complessivo della frutta secca e quello del miele).

Cuocete in forno ventilato a 160 °C per 40 minuti, mescolando la granola 2-3 volte per farla dorare al meglio.

Una volta pronta, lasciate raffreddare e aggiungete l'uvetta, i fichi secchi e le scaglie di cocco disidratato.

# LA FORMULA VINCENTE

**per 1 persona**

granola

1 pera

cannella q.b.

½ limone

1 pallina di gelato alla

crema

Lavate una pera e tagliatela a fettine nel senso della lunghezza, spolverate con un po' di cannella e con il succo di mezzo limone.

Sistamate le fettine di pera in una teglia e cuocetele in forno statico a 180 °C per 30 minuti. Toglietele dal forno e aggiungete 1 cucchiaino di granola croccante su ciascuna fetta. Accompagnate con 1 pallina di gelato

alla crema.

## TIPS

**Per ottenere versioni alternative di granola, invece di uvetta e semi di lino si possono utilizzare frutti rossi disidratati, semi di zucca, di girasole o semi di sesamo nero.**

**La granola può essere consumata a colazione con latte vaccino, latte di mandorla o yogurt, frutta tagliata a pezzetti.**

**Questa formula vincente può essere declinata con altri tipi di frutta cotta in forno: albicocche, prugne, pesche, mele, fichi...**





Flexitarian diet 4

LAVORO  
ALL'APERTO

Questo piano vegetariano flessibile è adatto a tutti coloro che, svolgendo un lavoro all'aperto, sono sottoposti a forti sbalzi termici tra il dentro (riscaldamento d'inverno e aria condizionata d'estate) e il fuori (molto freddo d'inverno, molto caldo d'estate). Sono quindi necessari cibi che supportino e bilancino le variazioni di temperatura e che forniscano i giusti nutrienti per far fronte all'intenso sforzo fisico (carboidrati integrali, legumi, yogurt, frutta secca). Si prevede un'alimentazione molto differenziata tra la working week, con pasti più consistenti e calorici, e il weekend, con pasti più semplici e ricchi di frutta e verdura e un timing quotidiano della

working week diverso a seconda della stagione. Avrete anche utili suggerimenti per gestire le pause pranzo fuori casa. Per compensare il dispendio di energie di questo profilo, le frequenze degli alimenti di origine animale sono più alte rispetto ad altri piani: sono previste 4-5 porzioni a settimana di carne e pesce e 3-4 di formaggi e uova). Inoltre, è concesso 1 bicchiere di vino rosso al giorno

## **SOSTANZE PSICOATTIVE**

### **ADRENALINA**

Ha un effetto stimolante e prepara il corpo all'azione, sostenendo la fatica muscolare e consentendo un'attività fisica più intensa e prolungata.

**Smart food:** arance, kiwi, semi di zucca, ceci, fave, soia, miele, formaggi, vino rosso.

## **METILXANTINE**

Hanno un'azione energizzante e contribuiscono a diminuire il senso di affaticamento.

**Smart food:** tè, caffè, cioccolato.

### **ZONA FLEXI**

3-4 volte nella working week, 1 volta nel weekend.

### **ZONA COMFORT**

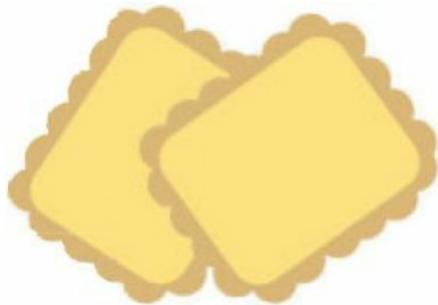
colazione e spuntini nella working week; cena o merenda nel weekend.

### **SUPER TIP**

colazione energizzante + spuntini/merende della ricarica.

# Linee guida per la WORKING WEEK

**COLAZIONE energizzante** abbondante, ricca di carboidrati e zuccheri (pane, muesli, marmellata, miele, biscotti), frutta secca, latte o yogurt 2 volte a settimana.



**SPUNTINO e MERENDA della ricarica** a base di gelato, frutta fresca e secca, focaccina o cappuccino, cioccolata calda, brioche, castagne.

**PRANZO** saziante ma digeribile: cereali e

verdure o legumi e verdure,  
oltre a 2 mezza porzioni di  
formaggio a settimana; pesce e  
verdure 1 volta a settimana;  
sempre la frutta.



## **CENA**

legumi, molte verdure e pane  
integrale; pesce o carne bianca 2  
volte a settimana, con verdure e  
pane (o patate). 1 bicchiere di  
vino rosso al giorno (a pranzo o  
a cena).



**DOPOCENA** frutta o 1 dolcetto/cioccolato  
monoporzione (ma solo in caso  
di cena senza proteine animali).

# Linee guida per il WEEKEND

**COLAZIONE** leggera a base di cereali (in  
minor quantità rispetto alla  
working week) e yogurt o frutta  
fresca.

**PRANZO** con cereali o pasta integrale con  
verdure, o uova e verdure, per la

giusta dose di fibra, vitamine e proteine.

## **MERENDA**

1 dolce o 1 piccolo cioccolatino.



## **CENA**

sabato con pizza, **domenica** leggera con verdure e latticini.

# working week

## LUNEDÌ

---

- COLAZIONE** 200 ml di latte intero vaccino con caffè, 60 g di pane integrale con 4 cucchiaini di marmellata di arance e 20 g di burro vegetale.
- SPUNTINO** 2 barrette di mandorle e nocciole ricoperte di cioccolato, tè matcha.
- PRANZO fuori** zuppa di farro e verdure con 30 g di parmigiano, rape saltate in padella con aglio, olio e peperoncino, 50 g di pane integrale.
- MERENDA** 1 banana, 2 cioccolatini fondenti.

## CENA

insalata di radicchi misti con 1 finocchio, 1 pera, 2 cucchiaini di nocciole e 200 g di ceci (o 10 falafel, ricetta base a [pag. 126](#)), 50 g di pane integrale, 1 bicchiere di vino rosso.

## DOPOCENA

5 cantuccini alle mandorle.

# MARTEDÌ

---

## COLAZIONE

caffè, 1 yogurt intero con 60 g di muesli, 1 pesca o 2 kiwi e 1 cucchiaino di miele (o 70 g di porridge di avena, frutti rossi, noci e 1 cucchiaino di miele).

## SPUNTINO

10 albicocche secche o 5 fichi secchi.

## PRANZO

insalata mista con pomodori, carote, cetrioli,

olive e cipolline sottolio,  
350 g di patate lesse e 200  
g di sgombro (o hamburger  
di fagioli e cicoria con 80 g  
di pane integrale), 1 fetta di  
melone o 1 pera, tè verde.

**MERENDA**

**CENA**

**hamburger di melanzana  
con salsa yogurt** (ricetta a  
[pag. 118](#)), 1 bicchiere di  
vino rosso.

**DOPOCENA**

3 palline di gelato alla  
crema o 1 fetta di  
castagnaccio.

## MERCOLEDÌ

---

**COLAZIONE**

caffè, spremuta d'arancia,  
bruschetta (50 g di pane  
integrale ai semi di lino con  
2 cucchiaini di caprino, 2  
cucchiaini di marmellata di

lamponi e 4 fichi secchi).

## **SPUNTINO**

1 cioccolata calda (150 ml di latte e 3 cucchiari di cacao amaro in polvere).

## **PRANZO fuori**

fette di sedano rapa in crosta di semi di sesamo saltate in padella, risotto con porri e funghi (o polenta e formaggi), 1 pesca o 1 caco, 1 bicchiere di vino rosso, caffè d'orzo.

## **MERENDA**

1 barretta di mandorle e nocciole.

## **CENA**

spinaci o cavolo nero saltati in padella con olio e peperoncino, 250 g di fagioli neri in padella con cipolle, paprica e peperoncino, 60 g di crostini di pane ai 5 cereali.

**DOPOCENA**

1 fetta di anguria o 1  
grappolo d'uva.

## **GIOVEDÌ**

---

**COLAZIONE**

**FUORI:** caffè con 1  
cucchiaino di zucchero di  
canna integrale, 1 cornetto  
integrale al miele. **A**

**CASA:** caffè con 1  
cucchiaino di zucchero di  
canna integrale, porridge  
(200 ml di latte di riso, 70  
g di avena, 1 banana a  
fettine e 1 cucchiaio di  
uvetta).

**SPUNTINO**

1 mela o 1 spremuta  
d'arancia.

**PRANZO fuori**

spinaci aglio, olio e  
peperoncino, spaghetti di  
kamut con pomodoro  
fresco e mozzarella (o

piadina di kamut integrale con funghi e fontina), 1 tazza di fragole o 3 fichi, 1 bicchiere di vino rosso, caffè.

## **MERENDA**

1 pizzetta o 80 g di focaccia integrale.

## **CENA**

220 g di pollo al curry con 100 g di piselli, 3 carote e 100 g di riso basmati.

## **DOPOCENA**

1 budino di vaniglia o 1 piccolo crème caramel.

# **VENERDÌ**

---

## **COLAZIONE**

caffè con 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale, 200 ml di latte d'avena, 6 biscotti integrali con cacao e nocciole.

## **SPUNTINO**

bevanda al ginseng, 1 fetta

di torta di riso o 1 fetta di castagnaccio.

## **PRANZO fuori**

verdure miste grigliate, gnocchi di patate con salsa di pomodoro (o salsa di funghi), cioccolata calda.

## **MERENDA**

2 fette di melone o 20 castagne arrosto.

## **CENA**

pinzimonio di verdure di stagione, cipolle e patate al forno, 250 g di pesce spada, 60 g di pane, 1 bicchiere di vino rosso.

## **DOPOCENA**

2 albicocche o 3 scorzette d'arancia candita ricoperte di cioccolato.

# **weekend**

# SABATO

---

## COLAZIONE

caffè con 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale, 1 yogurt di soia con 50 g di cereali e 1 banana.

## SPUNTINO

no.

## PRANZO

insalata mista con lattuga, ½ avocado, cetrioli e cipolle, bruschette (80 g di pane di segale tostato con 2 uova sode, 2 cucchiari di maionese vegana già pronta e 4 pomodorini secchi), 2 pesche al vino (1 bicchiere).

## MERENDA

1 cioccolatino o caffè con 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale.

## CENA

pizza integrale napoletana o insalata mista e grigliata di

## DOMENICA

---

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>COLAZIONE</b> | caffè o tè, 150 ml di kefir con 60 g di cereali integrali, 1 tazza di macedonia di frutta fresca di stagione.   |
| <b>SPUNTINO</b>  | no.   |
| <b>PRANZO</b>    | peperonata o cavolo al forno con curry, 100 g di cous cous integrale con 100 g di fave o piselli (o 100 g di spaghetti di farro con broccolo romano, uvetta e pinoli), 3 fette di ananas, caffè d'orzo. |
| <b>MERENDA</b>   | 1 fetta di tarte tatin.   |
| <b>CENA</b>      | pinzimonio di verdure di stagione con hummus di   |

ceci (ricetta base a [pag. 142](#)), 1 tommino di capra con cipolle e sedano rapa alla griglia.

# hamburger di melanzana con salsa yogurt

## **RICETTA BASE:**

**per 2 persone**

2 melanzane violette  
(meglio se tonde)

1 cucchiaio di prezzemolo  
tritato

1 cucchiaio di basilico  
spezzettato

1 spicchio d'aglio tritato

4 cucchiai di parmigiano  
grattugiato

2 cucchiai di semi  
di sesamo

70 g di pangrattato  
integrale  
2 uova  
sale e pepe q.b.

## **HAMBURGER DI MELANZANA**

Tagliate le melanzane a metà e cuocetele in forno, in una teglia, a 200 °C per 15 minuti, con la parte della pelle rivolta verso l'alto; portate poi il forno a 170 °C e cuocete per altri 15 minuti. Lasciate intiepidire ed estraete la polpa.

Unite alla polpa tutti gli altri ingredienti e se il composto fosse troppo morbido aggiungete del pangrattato. Dividete il composto in 2 parti, formate con le mani 2 grosse polpette e schiacciatele per ottenere gli hamburger.

Scaldare una padella con un filo d'olio e

dorate gli hamburger da entrambi i lati per 2-3 minuti, finché non si forma una leggera pellicola.

## LA FORMULA VINCENTE

**per 1 persona**

1 hamburger di melanzana

60 g di pane integrale  
con i semi

5 olive snocciolate

un pugnetto di rucola  
origano fresco

1 cipollotto novello

**per la salsa yogurt**

yogurt greco

sale

basilico fresco

Tagliate 2 fette di pane integrale con i semi. Disponete su una fetta un battuto di 5 olive nere snocciolate e tritate al

coltello, la rucola e l'hamburger di melanzana.

Aggiungete 2 cucchiaini di salsa di yogurt (preparata mescolando yogurt greco, un pizzico di sale e del basilico fresco tritato), l'origano, e il cipollotto affettato sottilmente per il lungo. Richiudete infine l'hamburger con la seconda fetta di pane.

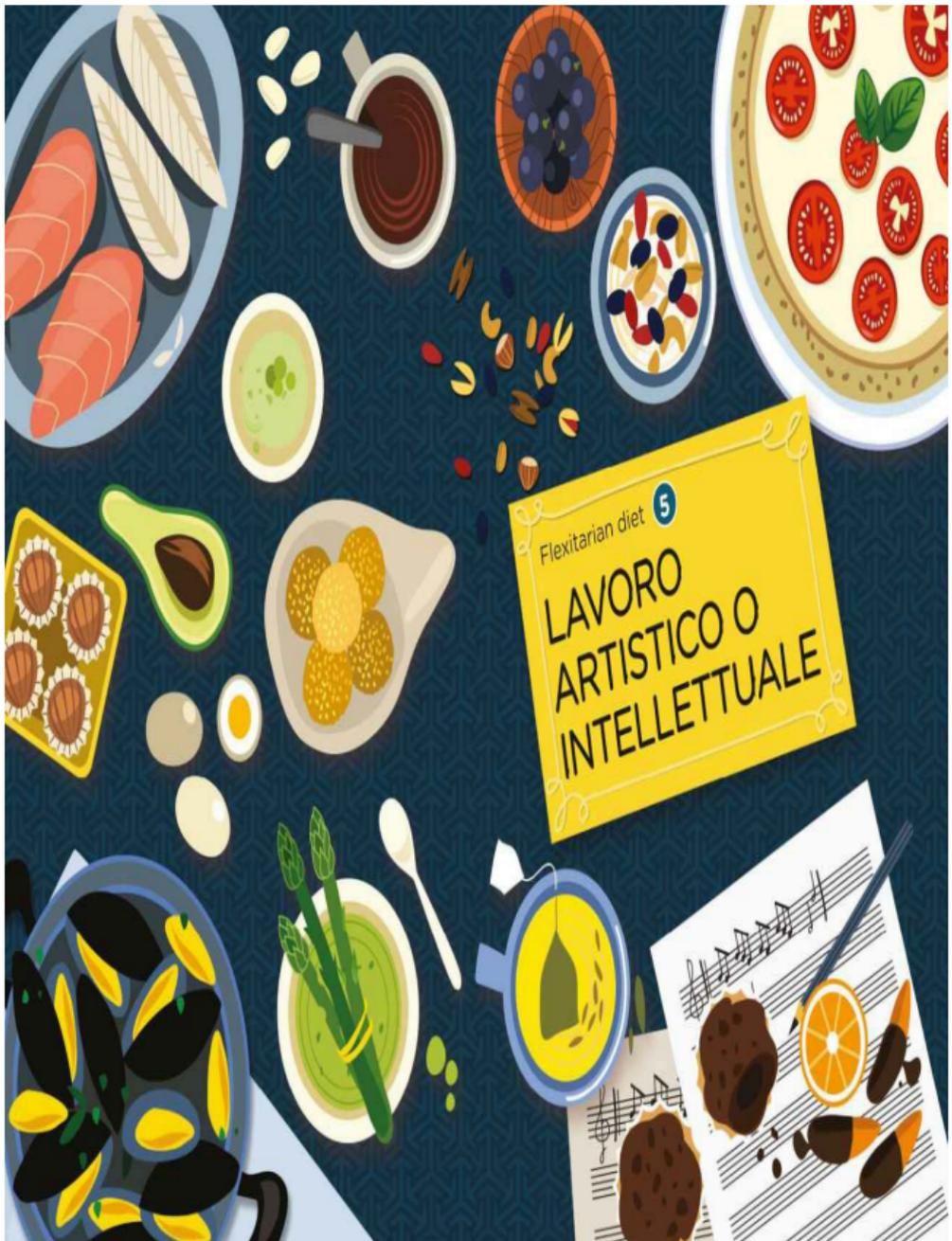
## TIPS

**L'hamburger di melanzana si presta benissimo ad essere servito con una passata di pomodoro fresco, una salsa verde di prezzemolo, aglio e acciughe o sotto forma di polpettine in insalata.**

**Per ottenere una gustosa versione invernale dell'hamburger, potete**

**sostituire la melanzana con la zucca  
grigliata.**





Flexitarian diet **5**

**LAVORO  
ARTISTICO O  
INTELLETTUALE**



Questo piano dietetico è particolarmente adatto a supportare uno stile di vita caratterizzato da una forte sedentarietà (come quello di un musicista, per esempio, che trascorre tutta o gran parte della giornata in casa a suonare), ma soprattutto da un elevato livello di stress. Chi svolge un'attività artistica o intellettuale di tipo competitivo, infatti, è costantemente sottoposto a una forte ansia da prestazione e da studio. La dieta dovrà quindi aiutare a mantenere la concentrazione e a tenere alto il tono dell'umore durante il giorno, e prevedere per la sera cibi dall'effetto tranquillizzante e spuntini comfort per riposare bene la notte.

Di fondamentale importanza è dunque la

corretta distribuzione dei cibi nel corso della giornata. È necessario inoltre diversificare i pasti tra i giorni di preparazione e quelli di esibizione (o di conferenze nel caso di professori o studiosi), nei quali si mangia fuori a orari irregolari.

## SOSTANZE PSICOATTIVE

### OMEGA 3

Favoriscono i meccanismi di conduzione dell'impulso nervoso, migliorando la memoria, e aiutano a sostenere l'ansia e lo stress.

**Smart food:** avocado, noci, semi di lino, olio evo, soia, tofu, uova, sardine, aringa, salmone, gamberi, sgombro.

## DOPAMINA

Coinvolta nei meccanismi di ricompensa e gratificazione, determina un senso di soddisfazione e un aumento della motivazione.

**Smart food:** avocado, fragole, mirtilli, banane, mandorle, legumi, semi di sesamo, semi di zucca, soia e derivati, latticini, pesce, pollo, tacchino, vino, cioccolato.

### ZONA FLEXI

3 volte  
nella working  
week;  
1 voltane  
1 weekend.

### ZONA COMFORT

dopocena  
e il giorno  
dell'esibizione  
nella working  
week;  
1 cena nel

### SUPER TIP

dopocena  
comfort  
+ bevande  
energizzanti.

weekend.

# Linee guida per la WORKING WEEK



## **COLAZIONE** **energizzante**

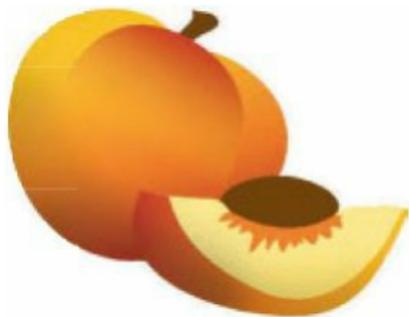
bevande e centrifugati corroboranti, biscotti integrali, torte di frutta o pane integrale con miele e frutta secca.

## **SPUNTINO**

**di ricompensa** con caffè, cioccolatini, 1 piccolo dolce; **di ricarica** con yogurt e semi misti.

## **PRANZO**

saziante ma leggero: cereali integrali, legumi e molte verdure.



## **MERENDA**

barrette o frutta fresca per ricaricare le energie.

## **CENA**

1-2 porzioni di verdure, oltre a 1 primo o 1 secondo di carne e pesce (3 volte a settimana); 1 bicchiere di vino 2-3 volte a settimana, per un pizzico di buonumore in più.



## **GIORNO DELL'ESIBIZIONE**

attivante con doppi carboidrati: **colazione** e **spuntino** con tè e dolci per darsi la carica; **pranzo** con carboidrati integrali e una bevanda calda per favorire la digestione; **merenda** con frutta ricca di dopamina, per favorire la motivazione; **cena** fuori gratificante.

# Linee guida per il WEEKEND

## SABATO di relax

brunch e **merenda** ricchi di frutta + 1 dolce; **cena fuori** a base di pesce e verdure con 2 bicchieri di vino.



## DOMENICA depurante

1 pasto a base di verdure e legumi e pochi carboidrati; 1 **cena relax** con pizza integrale; molta frutta durante la giornata; a merenda e dopocena, comfort food (cioccolato e gelato); almeno la domenica è

consigliata un po' di **attività fisica.**

# working week

## LUNEDÌ

---

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>COLAZIONE</b> | cioccolata calda (150 ml di latte e 2 cucchiaini di cacao amaro), 3 biscotti ai cereali.  |
| <b>SPUNTINO</b>  | caffè, 10 mandorle.   |
| <b>PRANZO</b>    | pomodori e peperoni grigliati con prezzemolo, tofu aromatizzato alle erbe (già pronto) alla griglia, 40 g di pane integrale, infuso di carcadè. |
| <b>MERENDA</b>   | 1 barretta di semi di girasole.   |
| <b>CENA</b>      | insalata mista con ½ sedano rapa, 2 carote, 1 mela fuji, 1 cucchiaio di nocciole e  |

aneto (o insalata con 1 gambo di sedano con le foglie, 1 mela granny smith, 1 kiwi, 1 cucchiaio di uvetta e 3 noci), 100 g di pasta integrale con pesto di cavolo nero e pistacchi, 1 bicchiere di vino rosso.

## **DOPOCENA**

3 fette di ananas, 1 tisana alla melissa e fiori d'arancio.

# **MARTEDÌ**

---

## **COLAZIONE**

bevanda al ginseng, 1 fetta di torta di mele e cannella (ricetta base a [pag. 158](#)).

## **SPUNTINO**

2 mandarini, 20 g di cioccolato fondente.

## **PRANZO**

insalata (con 2 rape rosse cotte, ½ avocado, 50 g di

**MERENDA** feta, qualche anello di cipolla rossa di Tropea e 1 cucchiaio di semi di zucca), 80 g di riso Venere con 100 g di fagioli borlotti, caffè, 1 barretta di frutta secca o 4 marron glacé.

**CENA** vellutata di asparagi o di zucca, 200 g di cozze saltate in padella, 60 g di pane ai cereali tostato.

**DOPOCENA** 1 sorbetto al limone o 3 scorzette d'arancia candita ricoperte di cioccolato.

## MERCOLEDÌ

---

**COLAZIONE** tè al bergamotto, 1 uovo alla coque, 40 g di pane ai cereali tostato, spremuta (con 1 arancia, 1 pompelmo

e ½ limone).

## **SPUNTINO**

caffè, 1 muffin al cioccolato.

## **PRANZO**

insalatina (con rucola, spinaci novelli, 2 carote, 1 pera abate, 5 noci e ravanelli), 1 pannocchia di mais al vapore, 5 grissini al sesamo, tisana al rosmarino.

## **MERENDA**

1 banana o 1 fetta di castagnaccio.

## **CENA**

taccole o broccoli al limone, 125 g di ravioli di ricotta e spinaci (o di borragine) con 20 g di burro e salvia, 1 vaschetta di frutti di bosco o 3 fette di ananas.

## **DOPOCENA**

125 ml di latte di mandorle

con qualche foglia di menta  
o 1 caffè d'orzo  
aromatizzato con scorza  
d'arancia.

## GIOVEDÌ

---

### COLAZIONE

caffè o tè, centrifugato (3 fette di ananas, 1 tazza di fragole, 1 tazza di mirtilli e zenzero fresco), 50 g di crackers di riso o di grano saraceno con 2 cucchiaini di miele e 3 noci.

### SPUNTINO

1 yogurt di soia con 1 cucchiaino di semi di girasole.

### PRANZO

sandwich 100 g di pane integrale con melanzane grigliate, 2 cucchiaini di hummus di ceci (ricetta base a [pag. 142](#)), 3

pomodori secchi o 4 olive nere), spremuta d'arancia, caffè d'orzo.

## **MERENDA**

1 pesca bianca o 1 grappolo d'uva.

## **CENA**

fagiolini e 2 patate al vapore, 150 g di petto di pollo al curry.

## **DOPOCENA**

2 marron glacé o 1 torroncino con mandorle.

# **VENERDÌ giorno dell'esibizione**

---

## **COLAZIONE**

caffè, 1 fetta di crostata di more.

## **SPUNTINO**

tè, 4 biscotti di pasta di mandorle.

## **PRANZO**

100 g di spaghetti di kamut al pomodoro (o con

## MERENDA

zucchine o zucca), 1 fetta di torta di mele e cannella (ricetta base a [pag. 158](#)), tisana di anice stellato, semi di finocchio e limone con 1 cucchiaino di miele. 1 coppetta di fragoline di bosco con 1 pallina di gelato alla crema o cioccolata calda.

## CENA fuori dopo-concerto

patate arrosto, filetto al tartufo, 1 bicchiere di vino rosso.

# weekend

## SABATO

---

## BRUNCH

tè alle spezie, tagliata di frutta mista (pera, pesca, mango, ananas, frutti di

bosco, banana, melone o  
anguria), 40 g di pane  
integrale con 40 g di  
formaggio caprino e 3 noci,  
1 muffin al cioccolato.

## **MERENDA**

smoothie (100 ml di latte  
di riso, ½ banana, ½  
avocado, 1 cucchiaino di  
miele, 1 cucchiaino di semi  
di lino e 1 cucchiaino di  
succo di limone).

## **CENA**

1 piccolo crostino con  
aringa o acciughe, verdure  
miste grigliate, catalana di  
crostacei, (o topinambur  
trifolati in padella e  
salmone grigliato con  
vinaigrette di agrumi), 2  
bicchieri di vino.

# **DOMENICA con attività**

# sportiva

---

## COLAZIONE

caffè, 1 yogurt bianco intero, 50 g di muesli.

## SPUNTINO

1 banana o 2 susine.

## PRANZO

funghi grigliati, cicoria con pomodorini in padella, 8 falafel di ceci con crema di piselli (ricetta a [pag. 126](#)) o hamburger di melanzana (ricetta base a [pag. 118](#)), caffè d'orzo.

## MERENDA

1 tè al tarassaco e cannella.

## CENA

1 pizza integrale con pomodori freschi e basilico.

## DOPOCENA

1 coppetta di more e lamponi con 1 pallina di gelato al pistacchio.

# falafel di ceci

## con crema di piselli

### **RICETTA BASE:**

**per 4 persone**

- 250 g di ceci secchi
- ¼ di spicchio d'aglio
- 1 scalogno
- 1 mazzetto  
di prezzemolo
- 1 cucchiaino di cumino  
in polvere
- 4 cucchiaini di semi  
di sesamo
- olio evo q.b.
- un pizzico di sale
- pepe q.b.

**FALAFEL DI CECI**

Mettete in ammollo i ceci per almeno 12 ore, ricoprendoli di acqua. Trascorso il tempo, risciacquate accuratamente i ceci e cuoceteli insieme allo scalogno intero in una pentola, con abbondante acqua salata, per circa un'ora.

Una volta cotti, scolate bene i ceci, facendo attenzione a eliminare tutta l'acqua, e poi frullateli in un mixer insieme al prezzemolo tritato, all'aglio, al cumino, al sale e al pepe a piacere.

Aiutandovi con un cucchiaino formate con il composto delle polpettine, impanatele nei semi di sesamo e cuocetele in una padella molto calda con un filo d'olio per 2-3 minuti, fino a formare una leggera crosticina.

# LA FORMULA VINCENTE

**per 1 persona**

8 falafel

150 g di piselli freschi

1 scalogno

qualche foglia di basilico

1 cucchiaio di acqua

1 cucchiaio di olio evo

un pizzico di sale

Sgranate i piselli e cuoceteli in una casseruola con lo scalogno affettato sottilmente, l'acqua, l'olio e il sale per circa 20 minuti.

Togliete i piselli dal fuoco e frullatene la metà con un frullatore a immersione insieme al basilico. Aggiungete acqua se la crema risultasse troppo densa, altri piselli frullati se invece risultasse

troppo liquida. Usate questa crema come gustoso accompagnamento per i falafel.

## TIPS

**Nell'impasto si può aggiungere 1 zuccina (o altra verdura) o 70 g di baccalà cotto al vapore, per avere delle polpettine “doppia proteina”.**

**I falafel sono ottimi in un panino, insieme a lamelle di zucchine crude, foglie di lattuga, menta e tahina.**





Flexitarian diet <sup>6</sup>

**ATTIVITÀ FISICA  
PROFESSIONALE  
O AMATORIALE**

Questo piano dietetico risponde a una duplice esigenza: preservare il tono muscolare, fornendo anche l'energia necessaria a una prestazione fisica di alto livello, e mantenere al contempo un peso contenuto per avere un corpo sempre sottile. Lo stile di vita di una ballerina, o in generale di chi svolge un'attività sportiva a livello semi-agonistico, è sicuramente molto impegnativo, sia dal punto di vista fisico che da quello psicologico: richiede di avere nervi saldi e grande precisione. Sono perciò necessari cibi capaci di mantenere alti umore e concentrazione ed è di fondamentale importanza pianificare un perfetto timing quotidiano, con alimenti funzionali ai diversi

momenti della giornata e con menu differenziati tra i giorni dell'allenamento e quelli dell'esibizione o della gara. Si prediligeranno bevande energizzanti, pasti leggeri ma sazianti, spuntini con cioccolato e frutta secca; sono concessi dolci nel weekend, soprattutto in caso di esibizione. Si forniranno inoltre pratici consigli su come gestire i pasti fuori casa.

## **SOSTANZE PSICOATTIVE**

### **METILXANTINE**

Hanno un'azione energizzante e stimolano e favoriscono la concentrazione. Molto utili a contrastare la "fatica psichica" dell'allenamento e a sostenere il livello di adrenalina durante

le esibizioni.

**Smart food:** tè, caffè, cioccolato.

## MAGNESIO

Aumenta la concentrazione, potenzia le facoltà di memorizzazione e di apprendimento e agisce come stabilizzatore dell'umore. Sostiene inoltre la forza muscolare.

**Smart food:** germogli di soia, spinaci, avocado, banane, aneto, mandorle, anacardi, fichi secchi, semi di zucca, semi di girasole, legumi, cereali integrali, cioccolato fondente.

**ZONA  
FLEXI**

2 volte  
nella working

**ZONA  
COMFORT**

spuntini  
e merende

**SUPER  
TIP**

bevande  
energizzanti

week;  
2 volte  
nel weekend.

nella working  
week;  
colazione o  
cena  
nel weekend.

+ spuntini  
“salvaumore”.

# Linee guida per la WORKING WEEK



**COLAZIONE** saziante e ricca di fibre  
(porridge, fette biscottate o  
gallette integrali e marmellata)  
e **bevande energizzanti** (tè,  
caffè o cioccolata calda).

**SPUNTINO** e cioccolato, frutta fresca o

## **MERENDA** **“salvaumore”**

secca, barrette o dolcetti monodose per favorire umore e concentrazione.

## **PRANZO**

a base di cereali integrali, verdure cotte e crude, frutta; 1 volta a settimana carne o pesce.



## **CENA**

a base di verdure, legumi e frutta; 1 volta a settimana carne o pesce (se si ha la carne a pranzo, si avrà il pesce a cena e viceversa).

# **Linee guida per il WEEKEND**



**COLAZIONE** **senza esibizione:** golosa con 1 cornetto o 1 piccolo dolce; **con esibizione:** comfort, ricca di zuccheri complessi, con 1 fetta di torta o 1 piccolo dolce.

**PRANZO** **senza esibizione:** con verdure e proteine di origine animale; **con esibizione:** leggero e digeribile con cereali integrali e senza verdura (per evitare gonfiore di stomaco).

**SPUNTINO  
E  
MERENDA** **senza esibizione:** leggeri con frutta, spremute o infusi; **con esibizione:** energizzanti ricchi di zuccheri complessi come

quelli di frutta, cereali integrali  
o cioccolato.



## CENA

**senza esibizione:** comfort,  
come sushi o pizza; **con**  
**esibizione:** 1 più leggera e 1  
più gustosa (anche fuori);  
concesso 1 piccolo dolce.

# working week

## LUNEDÌ

---

### COLAZIONE

caffè o tè bancha con 1 cucchiaino di miele di castagno, porridge (40 g di avena, 125 ml di latte di mandorle e 1 cucchiaino di uvetta), 1 biscotto di farina di riso e mandorle.

### SPUNTINO

1 barretta di semi di sesamo e 2 albicocche secche.

### PRANZO

80 g di spaghetti di farro integrale con germogli di soia e spinaci novelli saltati in padella o 80 g di riso basmati con 150 g di zucca gialla e 1 cucchiaino di

## **MERENDA**

semi di sesamo (o 1 cucchiaino di tahina), caffè.  
1 pera, 1 cioccolatino fondente.

## **CENA**

purè (4 carote lesse e 1 cucchiaino di parmigiano),  
150 g di lenticchie al pomodoro, tisana o infuso di finocchio e menta.

# **MARTEDÌ**

---

## **COLAZIONE**

tè nero, 2 fette biscottate integrali con 2 cucchiaini di miele di castagno e 2 cucchiaini di pinoli.

## **SPUNTINO**

1 mousse di mela cotogna o di pera.

## **PRANZO**

80 g di quinoa con 150 g di fagiolini lessati e 40 g di salmone affumicato, caffè.

## **MERENDA** **CENA**

1 banana,  
passato di verdure miste di stagione con 100 g di tofu a dadini saltato in padella (o 2 cucchiaini di ricotta), tisana di tarassaco e betulla.

## **MERCOLEDÌ**

---

### **COLAZIONE**

caffè, 125 ml di latte di riso con 4 cucchiaini di crusca d'avena, 1 cucchiaino di semi di lino e 1 cucchiaino di semi di girasole.

### **SPUNTINO**

1 mela o 1 mousse di frutta.

### **PRANZO**

80 g di cous cous con 2 carote lessate e prezzemolo, 2 mandarini, caffè o tè verde.

### **MERENDA**

1 barretta di semi di

## CENA

sesamo o 1 barretta di frutta disidratata ricoperta di cioccolato fondente, insalatina mista con 100 g di fagioli rossi (o fagioli zolfini), 1 uovo al tegamino, 2 prugne secche.

# GIOVEDÌ

---

## COLAZIONE

cioccolata calda (150 ml di latte di avena e 2 cucchiaini di cacao amaro), 1 fetta di plumcake.

## SPUNTINO

2 fichi secchi o 2 datteri.

## PRANZO

125 g di ravioli di zucca con scorza di limone grattugiata o zenzero fresco grattugiato (o 180 g di gnocchetti di patate con salsa di pomodoro e basilico), caffè.

## **MERENDA**

1 marron glacé o 1 dolcetto di pasta di mandorle.

## **CENA**

insalatina valeriana con finocchi e arance (o fragole), 150 g di passata di ceci al curry con 20 g di scagliette di parmigiano e prezzemolo.

# **VENERDÌ**

---

## **COLAZIONE**

caffè, 40 g di pane ai 5 cereali tostato con 2 cucchiaini di marmellata di frutti di bosco.

## **SPUNTINO**

1 barretta di frutta secca ricoperta di cioccolato o 1 banana.

## **PRANZO**

piadina di kamut integrale con  $\frac{1}{4}$  di avocado a dadini, pomodorini e 50 g di tofu

(o insalata con 250 di patate al vapore, pomodorini, 2 cucchiari di funghi sottolio, 3 carciofini sottolio, 2 cucchiari di pistacchi e prezzemolo tritato), caffè.

## **MERENDA**

1 dolcetto di pasta di mandorle o 20 g di cioccolato con le nocciole.

## **CENA**

gaspacho di anguria con gamberi e crostini (ricetta a pag. 134).

# **weekend**

## **SABATO**

---

### **COLAZIONE**

caffè, 1 cornetto integrale vuoto.

**SPUNTINO**

no.

**PRANZO**

broccoli e cavolfiori al vapore con 1 cucchiaino di semi di sesamo, 130 g di petto di pollo alla griglia (o 200 g di cecina agli asparagi), 2 kiwi, caffè.

**MERENDA**

1 fetta di anguria o 1 mela.

**CENA**

passato di verdure miste (o zuppa di miso), 5 polpettine di verdure e legumi, 1 fetta di crostata alla frutta o 1 fetta di cheesecake con frutti di bosco.

## **DOMENICA giorno dell'esibizione**

---

**COLAZIONE**

tè o caffè, 3 fette biscottate integrali con 3 cucchiaini di crema al cioccolato

**SPUNTINO**

spalmabile.

no.

**PRANZO**

70 g di riso basmati con olio, limone e zenzero grattugiato, 1 dolcetto di pasta di mandorle, rooibos (tè rosso africano) con 1 cucchiaino di miele di acacia.

**MERENDA**

20 g di cioccolato al latte.

**CENA**

sushi (zuppa di miso, sashimi o 8 rolls), tè verde al gelsomino.

# gaspacho di anguria con gamberi e crostini

## **RICETTA BASE:**

**per 2 persone**

100 g di anguria

50 g di sedano

70 g di pomodori

$\frac{1}{4}$  di peperone

$\frac{1}{4}$  di cetriolo

aceto bianco q.b.

erba cipollina q.b.

olio evo q.b.

sale q.b.

## GAZPACHO DI ANGURIA

Tagliate grossolanamente a tocchetti l'anguria, il pomodoro, il cetriolo, il sedano, il peperone e frullate tutto con un frullatore a immersione.

Filtrate il gazpacho con un colino per renderlo più vellutato.

Condite infine a piacimento con sale, olio extravergine di oliva, aceto bianco ed erba cipollina.

## LA FORMULA VINCENTE

**per 1 persona**

gazpacho di anguria

60 g di pane di segale

2 gamberi

origano q.b.

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di semi di lino

1 limone

olio evo q.b.

sale q.b.

Abbrustolite in forno il pane di segale tagliato a fette e conditelo con olio, origano e una leggera passata di aglio.

Sbollentate 2 gamberi (interi, con testa e guscio) per 2 minuti in acqua bollente e poi teneteli per 1 minuto in acqua e ghiaccio.

Mettete il gazpacho (la metà di quello preparato nella ricetta base) in una ciotolina e aggiungetevi i crostini e i gamberoni. Terminate con i semi di lino, un po' di succo di limone e un pizzico di sale. Potete servire questo gazpacho anche in ciotoline da finger food.

# TIPS

**Si possono realizzare gustose varianti del gazpacho sostituendo l'anguria con altri frutti o con verdure, come pesca, melone, barbabietola, pomodoro (la versione più classica).**

**Il gazpacho può essere arricchito, oltre che con crostini e semi, con frutta secca o frutta fresca, come per esempio i chicchi di melograno.**





Flexitarian diet 7

LAVORO  
O STUDIO  
IN CASA

Questa dieta è pensata per chi, per lavoro o per studio, trascorre la maggior parte della giornata seduto in un luogo chiuso, senza godere di aria fresca e di luce diretta del sole. Per supportare una settimana molto sedentaria sono necessari alimenti di facile digeribilità, ma anche sazianti e che favoriscano la concentrazione, perché studiare o lavorare in casa è molto stressante. Importantissimo è il timing giornaliero (gli orari in cui si somministrano determinati cibi per soddisfare al meglio i bisogni endocrinologici). Poiché al mattino il nostro metabolismo è prevalentemente di tipo catabolico, cioè tende a consumare quello che assumiamo, mentre la sera è di tipo

anabolico, ovvero di accumulo delle sostanze, le linee guida di questo profilo propongono cibi adatti ai diversi momenti della giornata. Si prediligono colazioni sostanziose a base di carboidrati e proteine grasse, compensate poi da pranzi e cene quasi del tutto a base di verdure. Nel weekend ci sono più occasioni per uscire e dedicarsi all'attività fisica: scaricate tutta la tensione accumulata nella settimana con una corsa, una nuotata o una lunga passeggiata e potrete concedervi una pizza fuori e un dolce della domenica.

## **SOSTANZE PSICOATTIVE**

### **ACETILCOLINA**

Mantiene alto il livello di attenzione e stimola la capacità di apprendimento e la memoria.

**Smart food:** broccoli, cavolfiori, uva, pistacchi, nocciole, mandorle, noci, legumi, semi, soia, germe di grano, farine integrali, latte, uova.

## TEANINA

Ha un'azione rilassante e aiuta a combattere gli attacchi di fame dovuti allo stress da studio. Opera come antagonista della caffeina.

**Smart food:** tè verde.

**ZONA  
FLEXI**

2-3 volte  
nella working

**ZONA  
COMFORT**

merenda  
nella working

**SUPER  
TIP**

sandwich  
doppia

week,  
2 volte  
nel weekend.

week;  
merenda o  
cena  
nel weekend.

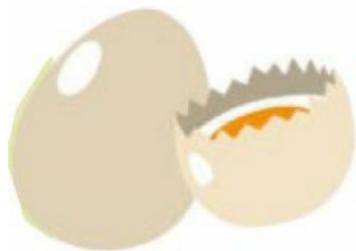
proteina.

# Linee guida per la **WORKING WEEK**



**COLAZIONE** con cibi gustosi e sazianti per caricarsi di energia psicofisica.

**SPUNTINO** a base di bevande, come tè o infusi, per non spilluzzicare fuori pasto.



**PRANZO**  
**“doppia  
proteina”**

**sandwich 3 volte a settimana**, leggero e veloce da preparare: abbinando le proteine grasse (formaggi e latticini, pesci grassi, uova, semi oleosi e frutta secca) e quelle magre (legumi, soia e derivati) alla fibra di pane integrale e verdure si ottengono sandwich appetitosi e sazianti.

**MERENDA**  
**“della  
ricarica”**

una piccola gratificazione, stimolante e riattivante, con cioccolata calda, frutta secca o disidratata.



## **CENA**

molto ricca di vegetali, per compensare la flessibilità di colazione e pranzo.

# Linee guida per il WEEKEND

## **COLAZIONE**

depurante ed energizzante con macedonia di frutta o centrifugati.

## **PRANZO E**

più ricchi di carboidrati con

## CENA

alimenti funzionali adatti a essere consumati prima dell'attività fisica.



## PASTI comfort

pizza del **sabato** sera e un dolce o un gelato la **domenica** pomeriggio; è concesso 1 bicchiere di vino a cena o all'ora dell'aperitivo.

# working week

## LUNEDÌ

---

### COLAZIONE

caffè con 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale, 50 g di pane di segale con 1 cucchiaino di formaggio caprino, 3 gherigli di noce e 1 cucchiaino di miele.

### SPUNTINO

infuso di carcadè, 1 piccola pera.

### PRANZO

sandwich di segale con hummus e sgombro (ricetta a [pag. 142](#)), caffè.

### MERENDA

2 palline di gelato alla nocciola o 1 cioccolata calda (20 g di cacao amaro sciolti in 125 ml di latte, anche vegetale).

## **CENA**

zuppa di crescione con funghi, patate, menta ed erba cipollina (o minestrone di verdure di stagione), insalata mista (con pomodori, patate, fagiolini e olive), 2 grissini al sesamo, 1 pesca o 1 caco.

# **MARTEDÌ**

---

## **COLAZIONE**

caffè o tè nero con 1 cucchiaino di miele, 20 g di pane integrale con 1 cucchiaino di marmellata di arance, 1 uovo alla coque con altri 20 g di pane integrale.

## **SPUNTINO**

infuso di chiodi di garofano e cannella, 1 mela.

## **PRANZO**

sandwich (60 g di pane integrale con 30 g di robiola, hamburger di soia, fettine di pomodoro e cetrioli), caffè.  
1 tazza di caffè di frutta disidratata.

## **MERENDA**

## **CENA**

vellutata di zucca gialla con 1 cucchiaino di semi di zucca tostati, insalatina valeriana (con chicchi di melagrana, 1 pera, semi di sesamo ed erbe miste), 40 g di robiola, 2 crackers di amaranto.

# **MERCOLEDÌ**

## **COLAZIONE**

caffè o tè aromatizzato alla menta con 1 cucchiaino di miele, 50 g di pane di segale con 20 g di salmone

## **SPUNTINO**

affumicato e 5 g di burro, 1 biscotto al cioccolato.  
Infuso di rooibos (te rosso africano).

## **PRANZO**

80 g di spaghetti di soia con piselli e verdure croccanti (carote, zucchine, peperoni e cipollotto), 1 uovo strapazzato con un pizzico di curcuma, caffè.

## **MERENDA**

1 crème caramel alla vaniglia o 1 budino al cioccolato).

## **CENA**

insalata mista di radicchio e arance, sformato di carciofi (anche surgelati) e patate gratinate con 50 g di parmigiano (o pecorino), 2 gallette di segale, 1 mela al forno con cannella e zenzero.

# GIOVEDÌ

---

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>COLAZIONE</b> | caffè, 1 piccolo croissant integrale, spremuta d'arancia.   |
| <b>SPUNTINO</b>  | infuso di frutti di bosco o di ribes e scorza d'arancia.  |
| <b>PRANZO</b>    | “sushi” mediterraneo a base di melanzane o zucchine grigliate arrotolate e riempite con 70 g di riso integrale o miglio bollito, caffè.                       |
| <b>MERENDA</b>   | 10 pistacchi o 6-8 olive in salamoia.   |
| <b>CENA</b>      | insalata con germogli di soia, avocado, olive nere e 1 cucchiaio di anacardi, 180 g di merluzzo alla griglia o lessato, zucchine saltate in padella con menta |

tritata, 20 g di pane integrale.

## VENERDÌ

---

### **COLAZIONE**

caffè o tè verde con 1 cucchiaino di miele, 1 yogurt bianco intero con 3 cucchiaini di semi misti, 2 prugne fresche o secche, 2 biscotti.

### **SPUNTINO**

1 bicchiere d'acqua con il succo di ½ limone.

### **PRANZO**

sandwich (50 g di pane integrale con 100 g di tofu, 3 noci, insalata iceberg o rucola e 2 pomodorini secchi), bevanda al jinseng.

### **MERENDA**

1 tazzina da caffè di pistacchi, mandorle e anacardi.

### **CENA**

passato di verdure miste di

stagione, hamburger di quinoa.

# weekend

## SABATO

---

**COLAZIONE** tè bianca con 1 cucchiaino di miele, macedonia di frutta fresca di stagione.

**SPUNTINO** 1 fetta di anguria o spremuta d'arancia (o di mandarino).

**PRANZO** insalata mista di stagione (es. lattughino e misticanza con carote grattugiate) con verdure al vapore (broccoli o fagiolini) e 100 g di bocconcini di petto di pollo alla griglia con emulsione di olio, limone e senape.

**MERENDA**

caffè d'orzo, 1  
cioccolatino.

**CENA**

pizza, 1 birra o 1 bicchiere  
di vino.

## **DOMENICA**

---

**COLAZIONE**

caffè o tè nero,  
centrifugato (2 carote,  $\frac{1}{2}$   
finocchio, 1 mela, 1 tazza  
di mirtilli, zenzero fresco),  
2 gallette di segale con 1  
cucchiaino di miele e 6-8  
mandorle tritate.

**SPUNTINO**

caffè con 1 cucchiaino di  
zucchero di canna integrale.

**PRANZO**

insalata di cavolo cappuccio  
con 2 cucchiaini di arachidi e  
chicchi di melograno (o  
cipolline al forno e carote  
grattugiate), 80 g di

spaghetti integrali di kamut con salsa di pomodoro piccante, olive, 1 acciuga e origano, radicchio grigliato con 1 cucchiaino di aceto balsamico.

## **MERENDA**

2 palline di gelato alla vaniglia o 1 fetta di castagnaccio.

## **CENA**

grigliata mista di verdure (radicchio, melanzane, zucchine, cipolla, funghi champignon, 1 patata tagliata sottilmente), 1 tomino (o 100 g di tofu grigliato).

# sandwich di segale con hummus e sgombro

**RICETTA BASE:**

**per 4 persone**

**(gluten free)**

150 g di lenticchie

rosse

¼ di spicchio d'aglio

1 cucchiaio di tahina

(pasta di sesamo)

1 limone

cumino q.b

olio evo q.b

sale q.b.

## HUMMUS DI LENTICCHIE ROSSE

Per preparare l'hummus, cuocete le lenticchie in una pentola con abbondante acqua (non salata) per 20 minuti (il tempo di cottura può variare a seconda del tipo di lenticchia e della marca). Una volta pronte scolate.

Frullate le lenticchie con l'aglio, la tahina, il succo di limone e il sale. Quindi assaggiate, aggiustate di sale e limone, se necessario, e aggiungete un pizzico di cumino e un filo d'olio. Se la salsa risultasse troppo densa aggiungete un po' di olio o di acqua.

## LA FORMULA VINCENTE

**per 1 persona**  
hummus di lenticchie

rosse  
60 g di pane di segale  
2 filetti di sgombro  
insalata riccia  
1 limone  
erbe aromatiche  
pepe q.b.

Abbrustolite 2 fette di pane di segale e spalmatevi 2 cucchiaini di hummus.

Farcite il sandwich con 2 filetti di sgombro accuratamente sgocciolati e con 2 foglie di insalata riccia.

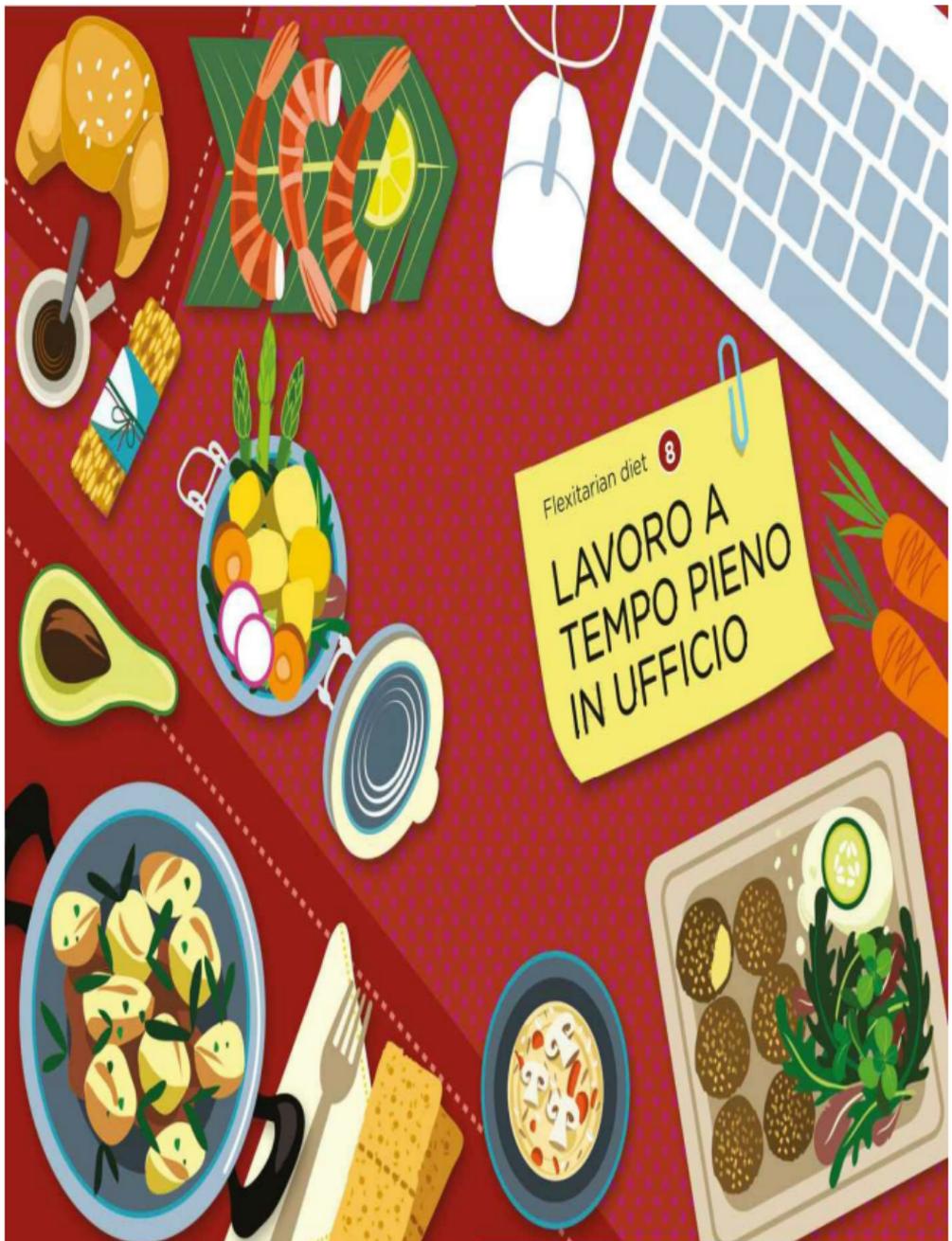
Condite a piacere con succo e scorzette di limone, pepe ed erbe aromatiche (come menta, basilico o erba cipollina).

Servite il sandwich tagliato in 2 triangoli: sarà più sfizioso e più facile da mangiare.

# TIPS

**L'hummus può essere preparato anche con ceci, fagioli, fave o piselli e aromatizzato con spezie a piacere (curry, curcuma, senape), con erbe aromatiche o con scorze di agrumi grattugiate.**





Flexitarian diet 8

LAVORO A TEMPO PIENO IN UFFICIO

Questa dieta deve supportare una working week che unisce alla sedentarietà del lavoro in ufficio una giornata dai ritmi frenetici. La regola fondamentale per star bene tutta la giornata è non saltare mai la colazione: si offrono perciò soluzioni facili e gustose o codici di scelta se, per necessità, capita di farla al bar. Nei pasti principali è importante mangiare in modo sano e completo: per il pranzo, l'insalata nel lunch box da portarsi in ufficio è una soluzione pratica e veloce (e che offre tante possibili varianti), per la cena si consigliano piatti a base di verdure e legumi o cereali integrali. Il punto più critico della giornata è quello del rientro a casa: si è così affamati che

si rischia di svuotare il frigorifero! Per ovviare a questa insana abitudine si propone una “merenda sciupacena”, uno spuntino sfizioso e leggero per placare l'appetito senza riempirsi di cibo spazzatura. Nel weekend ci si può concedere una pizza e una cena fuori e, perché no, un piccolo dolce (soprattutto se si fa del movimento), importante non solo per la linea ma anche per il benessere psicofisico.

## **SOSTANZE PSICOATTIVE**

### **DOPAMINA**

È coinvolta nei meccanismi di ricompensa e gratificazione, determinando un senso di soddisfazione e un aumento della motivazione.

**Smart food:** avocado, fragole, mirtilli, banane, mandorle, semi di sesamo, semi di zucca, legumi, soia e derivati, latticini, pesce, pollo, tacchino, vino, cioccolato.

## MAGNESIO

Aumenta la concentrazione, potenzia le facoltà di memorizzazione e apprendimento e agisce come stabilizzatore del tono dell'umore.

**Smart food:** germogli di soia, spinaci, banane, aneto, mandorle, fichi secchi, semi di zucca, legumi, cereali integrali, cioccolato fondente.

**ZONA  
FLEXI**

1-2 volte

**ZONA  
COMFORT**

colazione

**SUPER  
TIP**

lunch box

nella working  
week;  
1 volta  
nel weekend.

e merenda  
nella working  
week;  
colazione e  
cena  
nel weekend.

per l'ufficio  
+ merenda  
“sciupacena”.

# Linee guida per la WORKING WEEK



## **COLAZIONE** **comfort**

soluzioni veloci ma  
energetiche e gratificanti:  
yogurt, cereali, frutta, pane  
integrale e marmellata, un  
dolce; spremuta, brioche o

focaccia al bar.

## SPUNTINO

snack monodose per spezzare la fame: frutta fresca e secca, cubetti di parmigiano, barrette di cereali, di frutta o di semi di sesamo.



## PRANZO

**lunch box** con insalata e verdure (1 volta a settimana con l'aggiunta di pesce) per fare il pieno di vitamine.

## MERENDA “sciupacena”

leggera ma sfiziosa, con sandwich vegetariani a base di crackers o gallette integrali con salsa di olive, carciofini e melanzane sottolio, hummus, frutta secca.

## **CENA**

doppia portata con 2 piatti vegetariani completi e nutrienti per bilanciare il pasto molto leggero del pranzo.

# **Linee guida per il WEEKEND**



## **COLAZIONE**

più completa dal punto di vista nutrizionale: centrifugati, cereali, yogurt, frutta.

## **PRANZO**

maggiori concessioni rispetto alla working week attraverso piatti più ricchi e golosi.

**APERITIVO  
del sabato** leggero, con verdura e frutta  
secca; concesso 1 bicchiere di  
prosecco.



**CENA** più ricca rispetto alla working  
week; concesso 1 bicchiere di  
vino o 1 frutto o 1 cioccolatino.

# working week

## LUNEDÌ

---

### COLAZIONE

caffè o tè, 150 ml di latte di soia o di riso, 1 fetta di torta al cioccolato o di plumcake con farina di riso.

### SPUNTINO

3 prugne o albicocche secche.

### PRANZO

lunch box con asparagi, sedano, avocado e carote, 60 g di riso selvatico e 150 g di gamberi (o lunch box con insalata riccia, broccoli e kiwi, 1 pannocchia di mais, 60 g di riso selvatico e 120 g di tonno o salmone in scatola), 1 cioccolatino fondente, tè verde.

**MERENDA** 2 gallette integrali di grano saraceno o di amaranto con 1 cucchiaino di pasta di olive e 2 carciofini sottolio, 1 mela.

**CENA** passato di verdura di stagione con 2 cucchiaini di cacioricotta grattugiato, hamburger di legumi, 1 bicchiere di vino o 1 birra piccola.

## MARTEDÌ

---

**COLAZIONE** caffè macchiato, 5 biscotti secchi ricchi di fibra.

**SPUNTINO** 1 bustina di frutta secca mista.

**PRANZO** lunch box con indivia, rucola, pomodorini secchi, olive nere, capperi,

basilico, fagiolini, 100 g di fagioli con l'occhio, 60 g di orzo e farro (o minestra di 60 g di orzo e farro con carote, funghi champignon a crudo, zenzero e olio al tartufo), 1 torroncino di mandorle e miele, bevanda al ginseng, 1 banana, 1 barretta di cereali e semi.

## **MERENDA**

## **CENA**

80 g di spaghetti di riso saltati con peperoni tagliati a julienne, pomodorini, capperi e curcuma, 1 fetta di torta di mele e cannella (ricetta base a [pag. 158](#)).

# **MERCOLEDÌ**

---

## **COLAZIONE**

caffè, spremuta d'arancia, 1 brioche integrale (o 80 g di

## **SPUNTINO**

focaccia integrale da forno con semi di girasole).  
1 barretta di frutta o di semi di sesamo.

## **PRANZO**

lunch box: panissa in barattolo con verdure croccanti (ricetta a [pag. 150](#)), 1 pacchetto di crackers integrali al sesamo, 4 scorze d'arancia candite, caffè.

## **MERENDA**

2 gallette di amaranto integrale con 2 cucchiaini di tahina e 2 pomodorini secchi (o 1 carciofino sottolio).

## **CENA**

sformatino di verdure miste (es. bietole e carciofi) con 40 g di tofu, 2 cucchiaini di besciamella vegetale già pronta e 1 uovo, 1 bicchiere

di vino o 1 grappolo d'uva.

# GIOVEDÌ

---

## **COLAZIONE**

caffè, 1 crostatina ai frutti di bosco.

## **SPUNTINO**

1 cubetto di parmigiano.

## **PRANZO**

lunch box con zucchine e melanzane al forno, gratinate con pesto di rucola e pomodorini, 1 pacchetto di crackers di mais o di riso, 1 cioccolatino fondente, infuso di carcadè.

## **MERENDA**

1 yogurt di soia con 1 cucchiaino di semi di girasole e 2 cucchiaini di mirtilli.

## **CENA**

80 g di cous cous con broccoli (o zucchine) e 200 g di vongole.

# VENERDÌ

---

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>COLAZIONE</b> | caffè e 1 banana (a casa), cappuccino (al bar).   |
| <b>SPUNTINO</b>  | 1 barretta di cereali.  |
| <b>PRANZO</b>    | lunch box con 2 pomodori ramati ripieni di verdure di stagione, olive nere e curcuma, 1 pacchetto di crackers al sesamo, 1 torroncino, tè verde.    |
| <b>MERENDA</b>   | succo di pomodoro o di pompelmo, 2 cucchiaini di arachidi e pistacchi.  |
| <b>CENA</b>      | zuppa di 200 g di ceci con rosmarino e peperoncino, omelette di 2 uova con cipolle e zucchine (o cipolle e funghi porcini), 30 g di pane integrale. |

# weekend

## SABATO

---

### COLAZIONE

caffè o tè bancha, 1 yogurt di soia con 40 g di cereali integrali e 1 cucchiaio di semi misti.

### SPUNTINO

1 piccola pera.

### PRANZO

insalata con iceberg, indivia e melone (o insalata con cavolo verza, scarola e arance rosse), 80 g di riso basmati al curry con scalogno, zenzero, 2 spicchi di mela golden, tisana al rosmarino.

### APERITIVO

verdure in pinzimonio e 5 mandorle, centrifugato (2 cetrioli, 1 mela verde, 2

carote e zenzero fresco) o  
1 bicchiere di prosecco.

## **CENA**

broccoli saltati in padella  
con olio e peperoncino,  
150 g di bocconcini di  
pollo saltati in padella (con  
porro, succo e chicchi di  
melograno e pistacchi  
tritati), 40 g di pane  
integrale, 1 coppetta di  
frutti di bosco.

# **DOMENICA**

---

## **COLAZIONE**

caffè o tè ai frutti rossi, 50  
g di pane integrale tostato  
con 3 cucchiaini di  
marmellata di pesca o di  
arancia.

## **SPUNTINO**

1 prugna o 1 mandarino.

## **PRANZO**

insalata fresca di carciofi

con 1 cucchiaino di scagliette di pecorino, succo di limone e 2 noci, 125 g di ravioli di ricotta e spinaci o di zucca conditi con funghi saltati, prezzemolo e zafferano,

## **MERENDA**

2 <sup>caffè</sup> palline di gelato alla crema o 1 fetta di torta di carote.

## **CENA**

pizza integrale marinara con verdure o 6 falafel (ricetta base a [pag. 126](#)) con salsa tzatziki e insalata mista (con valeriana, spinaci baby, melagrana, zucchine e carciofini), 1 bicchiere di vino.

# panissa in barattolo con verdure croccanti

**RICETTA BASE:**

**per 4 persone**

**(gluten free)**

300 g di farina di ceci

700 ml di acqua

sale q.b.

## **PANISSA DI CECI**

Versate in una pentola a bordi alti l'acqua fredda. Setacciate nella pentola

la farina di ceci, aggiungete 2 pizzichi di sale e amalgamate bene. Lasciate riposare per 15-30 minuti.

Cuocete il composto mescolando sempre (come si fa con la polenta), per un tempo che può variare dai 15 ai 50 minuti a seconda del tipo di farina. Assaggiate prima di spegnere per assicurarvi che sia ben cotto: la farina di ceci non cotta risulta leggermente amara e astringente.

Versate il composto in uno stampo ben oleato e lasciate intiepidire prima di servire.

## **LA FORMULA VINCENTE**

**per 1 persona**

80 g di panissa di ceci

½ carota

2 ravanelli  
3 asparagi  
unamanciata  
di misticanza  
1 cucchiaino di semi di  
zucca  
1 limone  
foglie di dragoncello  
olio evo q.b.  
sale q.b.

Con il pelapatate tagliate a lamelle la carota, i ravanelli e gli asparagi, mescolate il tutto alla misticanza e ai semi di zucca.

Condite con abbondante succo di limone, un pizzico di sale, qualche foglia di dragoncello e un filo d'olio.

Tagliate la panissa a quadretti. Mettete

l'insalata con le verdure in un barattolo di vetro da portare al lavoro e sopra disponete i quadretti di panissa, che andranno mescolati all'insalata solo al momento di consumare.

## TIPS

**Se non consumata subito, la panissa può essere abbrustolita in forno o scaldata a fettine nel tostapane.**

**Ottima per arricchire le insalate ma anche per valorizzare gli avanzi: abbrustolite i quadratini di panissa del giorno prima e uniteli alle verdure avanzate (sia crude che cotte).**





Flexitarian diet 9

LAVORO NOTTURNO

Questa dieta è pensata per chi svolge un mestiere notturno e ha orari e ritmi diversi rispetto a tutti gli altri. Il ritmo circadiano di chi lavora la notte è invertito e, non potendo usufruire della luce diurna, il compito di inviare i giusti segnali al corpo per attivare l'organismo spetta all'alimentazione. Le principali criticità di questo stile di vita risiedono nel bisogno di mangiare continuamente e nel grande appetito alla fine del turno, prima di andare a letto.

Il piano settimanale per questo profilo propone quindi un timing personalizzato di assunzione del cibo, con 6 pasti al giorno durante la working week, così suddivisi:

- 2 colazioni: una prima di andare a

dormire (alle 7.30 circa) e una al risveglio nel primo pomeriggio (che si sovrappone quindi al pranzo);

- merenda;
- cena;
- 2 spuntini notturni, durante l'orario di lavoro: uno a mezzanotte circa e uno alle 4 del mattino.

Il timing del weekend differisce parzialmente, poiché il sabato notte è stato considerato giorno non lavorativo (senza spuntini notturni e senza doppia colazione la domenica).

## **SOSTANZE PSICOATTIVE**

### **ENDORFINE**

Hanno un'azione analgesica e lievemente eccitante, influenzando

positivamente sull'umore e sullo stato energetico dell'organismo. Danno una sensazione di benessere e serenità, aiutando a sopportare gli stati di affaticamento da stress.

**Smart food:** fragole, uva, arance, noci, semi di sesamo, peperoncino, yogurt, cioccolato, prodotti da forno.

## CASEOMORFINE

Esercitano un'azione calmante e soporifera.

**Smart food:** latte.

### ZONA FLEXI

2 volte  
nella working  
week;

### ZONA COMFORT

spuntini  
notturni  
nella working

### SUPER TIP

colazione  
rilassante  
prima del

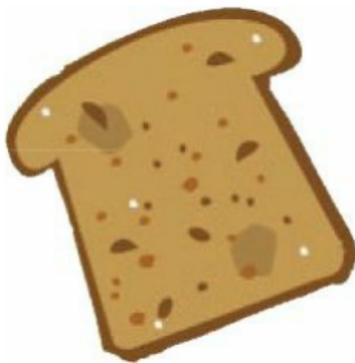
2-3 volte  
nel weekend.

week;  
colazione o  
cena  
nel weekend.

riposo  
diurno + 2  
spuntini  
notturni.

# Linee guida per la WORKING WEEK

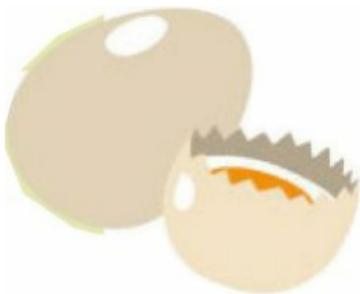
**COLAZIONE prima del riposo diurno** molto digeribile e con effetto rilassante: latte (vaccino o vegetale), biscotti, cereali o pane integrali, tisane, frutta secca e semi.



**COLAZIONE** gustosa e leggera: caffè e toast

## **PRANZO**

vegetariano (salato) o yogurt con germe di grano e frutta secca (dolce) o biscotti seguiti da frittata di verdure (dolce e salato), spremuta o frutta fresca.



## **MERENDA**

frutta fresca o disidratata, o barretta di semi per darsi la carica.

## **CENA**

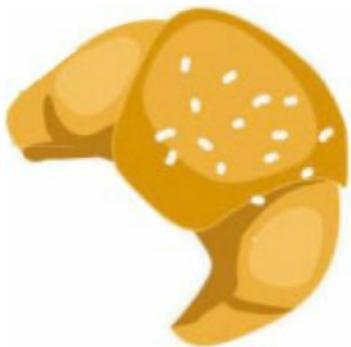
carboidrati (cereali, pasta o patate) con verdure, verdure e legumi, verdure e formaggio; 1 volta a settimana cena con doppia proteina: una vegetale (legumi) e una animale (pesce).



**SPUNTINI  
NOTTURNI  
comfort**

1 a base di frutta (barretta, frutto fresco, succo di frutta o dolce alla frutta), e 1 a base di cioccolato, di yogurt e frutta secca o budino.

# Linee guida per il WEEKEND



**COLAZIONE** quella della **domenica** (dopo la notte non lavorativa) più ricca di grassi, per esempio con brioche e spremuta.

**CENA fuori il sabato sera** con 2 portate a base di pesce e 1 bicchiere di vino.

**PRANZO della domenica** con carne bianca e verdure e 1 dolce a merenda.

# working week

## LUNEDÌ

---

- COLAZIONE prima di dormire** 125 ml di latte vaccino o di mandorle, 5 biscotti integrali con crusca di avena e mandorle.
- COLAZIONE/PRANZO** caffè, spremuta d'arancia, lattuga con cetrioli, pomodori, olive e basilico, toast vegetariano (100 g di pane di segale con hummus di ceci o di lenticchie, ricetta base a [pag. 142](#), melanzane sottolio o

5 noci).

## **MERENDA**

1 sacchettino da 40 g di frutta disidratata (fichi, albicocche e mele).

## **CENA**

120 g di pasta di kamut con fagiolini o broccoli, pesto di rucola e scalogno, 1 pesca o 1 pera.

## **SPUNTINI NOTTURNI SPUNTINO 1: 1**

banana, 30 g di cioccolato fondente.

## **SPUNTINO 2: 1**

fetta di torta di mele e cannella con riduzione all'arancia (ricetta a [pag. 158](#)).

# MARTEDÌ

---

**COLAZIONE** prima di dormire

1 caffè d'orzo aromatizzato con scorza d'arancia, 100 g di pane integrale con olio ed erbe aromatiche essiccate.

**COLAZIONE-PRANZO**

caffè, 1 yogurt con 1 cucchiaio di germe di grano, 1 cucchiaino di semi di sesamo, 2 pesche a pezzetti, 4 noci, 1 cucchiaino di miele di fiori di arancio.

**MERENDA**

1 grappolo d'uva o 1 mela.

**CENA**

insalata con 300 g di lenticchie rosse, crescione e 250 g di gamberetti, 1

bicchiere di vino  
bianco.

**SPUNTINI NOTTURNI SPUNTINO 1: 1**

crostatina con  
marmellata di more.

**SPUNTINO 2: 1**

budino di soia e 1  
pera.

## MERCOLEDÌ

---

**COLAZIONE prima di dormire** 1 yogurt bianco  
intero, 60 g di  
cereali integrali.

**COLAZIONE/PRANZO** caffè con 1  
cucchiaino di  
zucchero di canna  
integrale, 2 biscotti  
di kamut o di riso,  
insalata di radicchi e  
lattuga con 1 pera e  
4 noci, frittata di 2

uova con carciofi o  
con zucchine.

## **MERENDA**

caffè, 40 g di  
cioccolato fondente  
con le nocciole.

## **CENA**

cicorie (o cime di  
rapa) saltate con  
aglio e peperoncino,  
120 g di riso venere  
con 100 g di fagioli  
borlotti e cipolla  
rossa di tropea.

## **SPUNTINI NOTTURNI SPUNTINO 1: 1**

barretta di cereali, 1  
succo di mirtilli.

## **SPUNTINO 2: 1**

banana o 7  
albicocche  
disidratate.

# GIOVEDÌ

**COLAZIONE** prima di dormire 200 ml di latte di riso, 2 fettine di plumcake o 80 g di pane alle noci con 1 cucchiaino di miele.

**COLAZIONE/PRANZO** caffè, piadina integrale con insalata, hummus di ceci (ricetta base a [pag. 142](#)), melanzane grigliate al prezzemolo, 40 g di prosciutto crudo, 1 pesca o 2 kiwi.

**MERENDA** 1 barretta di semi di girasole.

**CENA** patate al forno con la buccia, gratinate con 100 g di scamorza, 5 pomodori secchi,

capperi e 1  
cucchiaino di olive  
nere, 1 birra piccola.

**SPUNTINI NOTTURNI** **SPUNTINO 1:** 30 g  
di cioccolato  
fondente o 4 fichi  
secchi.

**SPUNTINO 2:** 1  
vasetto di kefir con 2  
cucchiaini di uvetta.

## VENERDÌ

---

**COLAZIONE prima di dormire** 100 g di schiacciata  
integrale con semi di  
sesamo, succo di  
pera o smoothie (1  
pera e 1 banana).

**COLAZIONE/PRANZO** caffè, toast  
vegetariano (100 g di  
pane ai 5 cereali e

## **MERENDA**

semi di lino con peperoni grigliati, pomodoro, basilico e patè di olive), centrifugato (2 arance, 2 kiwi e zenzero fresco).  
3 palline di gelato alla mandorla o 1 fetta di castagnaccio.

## **CENA**

zuppa (140 g di legumi e cereali con funghi secchi), zucchine grigliate, 100 g di tofu alla griglia, caffè.

## **SPUNTINI NOTTURNI**

### **SPUNTINO 1:**

succo di melograno, 2 cucchiaini di anacardi.

### **SPUNTINO 2: 1**

barretta di mandorle  
e nocciole ricoperta  
di cioccolato.

# weekend

## SABATO notte non lavorativa

---

**COLAZIONE**  
prima di  
dormire

4 fette biscottate di kamut  
con marmellata di more  
senza zucchero, tisana al  
biancospino.

**BRUNCH**

2 uova alla bismark con  
asparagi e pomodorini, 50 g  
di pane ai cereali tostato, 1  
yogurt di soia con 2  
cucchiari di mirtilli, 1  
cioccolatino fondente.

**CENA fuori**

insalata mista, spaghetti ai

frutti di mare, 1 orata con pomodorini e olive (o spaghetti di soia con verdure, sushi), 1 bicchiere di vino bianco.

## DOMENICA

---

**COLAZIONE** caffè, 1 saccottino di sfoglia alla mela, spremuta d'arancia.

**SPUNTINO** no.

**PRANZO** spinaci saltati con aglio e peperoncino, 200 g di coniglio o pollo al forno con peperoni e 2 patate, 1 bicchiere di vino rosso, caffè.

**MERENDA** 1 fetta di torta di mele e cannella (ricetta base a [pag. 158](#)).

## **CENA**

80 g di pasta integrale con pesto di broccoli, mandorle tritate e semi di sesamo, finocchi, carote e cipolle al forno con curry.

## **SPUNTINI NOTTURNI**

**SPUNTINO 1:** 1 fetta di anguria o 1 grappolo d'uva.  
**SPUNTINO 2:** 1 budino al cioccolato.

# torta di mele e cannella con riduzione all'arancia

## **RICETTA BASE:**

**per 6 persone  
(gluten free)**

10 mele acidule  
granny smith  
cannella q.b  
zenzero fresco  
grattugiato q.b

120 g di zucchero  
di canna grezzo

## TORTA DI MELE E CANNELLA

Sbucciate e tagliate le mele a lamelle sottili. Profumate le mele con zenzero e cannella e lasciate riposare per 30 minuti in una ciotola.

Scolate bene le mele, aggiungete lo zucchero e disponete la metà a strati in uno stampo da plumcake medio fino a riempirlo. Tenete da parte le mele rimanenti per la seconda fase.

Mettete in forno a 200 °C per 15 minuti. Tirate fuori lo stampo, scolate l'acqua che si sarà formata e tenetela da parte. Aggiungete quindi l'altra metà delle mele e rimettete in forno a 180-190 °C per 45 minuti.

Sfornate e scolate l'eventuale acqua

formata. Lasciate riposare per almeno un'ora.

## LA FORMULA VINCENTE

**per 1 persona**

1 fetta di torta di mele  
e cannella

2 arance

1 rametto di rosmarino  
acqua delle mele

Mescolate il succo di 2 arance all'acqua precedentemente scolata dallo stampo di mele. Aggiungete il rosmarino in infusione, versate il tutto in un pentolino e lasciate ridurre il liquido al 70% del suo volume, a fuoco lento.

Lasciate raffreddare e togliete il rametto di rosmarino. Con un cucchiaino,

distribuite la riduzione sulla fetta di torta di mele e cannella.

## TIPS

**Per aggiungere un tocco di freschezza si può accompagnare questa preparazione con una pallina di gelato cremoso.**

**Per ottenere una piacevole croccantezza potete spolverare la torta con una granella di noci, nocciole, mandorle o pinoli tostati.**





Flexitarian diet 10

CUCINARE  
PER TUTTA  
LA FAMIGLIA

Paola

Diego

Alessandra

In questo piano si forniscono soluzioni pratiche per le mamme (o i papà) che lavorano e devono organizzare ogni giorno un menu per tutta la famiglia, che sia equilibrato e che soddisfi gusti ed esigenze di tutti. Si è preso in considerazione un nucleo familiare di 4 persone: mamma lavoratrice part-time, papà lavoratore full-time e 2 figli (bambini o adolescenti). Si offrono spunti per pranzi “speedy”, veloci e facili da scaldare, adatti agli orari sfalsati dei membri della famiglia. A cena si propongono piatti bilanciati ma di convivialità. Si forniscono consigli per gestire il “fuori regola” nel weekend, impostando correttamente la frequenza e l’alternanza dei comfort

food.

**Nota sulle porzioni:** la dieta offre un piano nutrizionale valido per tutta la famiglia nei pasti principali e condivisi, mentre per colazione, spuntino e merenda si riferisce ai fabbisogni e allo stile di vita del solo genitore. Salvo diversa indicazione, le quantità e il peso in grammi indicati per ogni alimento sono calcolati per 1 persona, quindi vanno moltiplicati per i componenti della famiglia.

## **SOSTANZE PSICOATTIVE**

### **SEROTONINA**

Il cosiddetto “ormone della felicità” svolge un ruolo molto importante nella regolazione del tono dell’umore.

**Smart food:** verdura a foglia verde, pomodori, patate, kiwi, ananas, ciliegie, banane, prugne, noci, mandorle, semi di sesamo, semi di girasole, semi di soia, cereali integrali, yogurt, latte, uova, salmone, cacao, cioccolato fondente.

## MAGNESIO

Aumenta la concentrazione, potenzia le facoltà di memorizzazione e di apprendimento e stabilizza l'umore.

**Smart food:** spinaci, bietole, erbe, germogli di soia, aneto, banane, mandorle, fichi secchi, semi di zucca, legumi, cereali integrali, cioccolato fondente.

ZONA

ZONA

SUPER

## FLEXI

2 volte  
nella working  
week;  
2 volte  
nel weekend.

## COMFORT

merenda  
o colazione  
nella working  
week;  
merenda o  
cena  
nel weekend.

## TIP

pranzo  
vegetariano  
“speedy”  
+ torta  
della  
domenica.

# Linee guida per la WORKING WEEK



**COLAZIONE** a base di latte vegetale (di soia, di mandorla, di riso), yogurt o centrifugati e pane integrale (o fette biscottate) con la marmellata, biscotti con frutta secca e semi; concesso 1 dolce 2 volte a settimana.

**SPUNTINO** barrette di semi o di frutta, crackers integrali o frutta secca.



**PRANZO vegetariano “speedy”** freddo o facile da scaldare: 1 contorno cotto o crudo, 1 piatto a base di verdure e legumi (o verdure, legumi e cereali o verdure e tofu o sandwich vegetariani).

**MERENDA** 1 piccolo dolce, 1 pizzecca,

**energizzante** frutta fresca o 1 smoothie di frutta.

**CENA** 1 contorno cotto o crudo; zuppe di legumi e cereali (o frittata di verdure o pasta alle verdure o pesce, 1-2 volte a settimana).

# Linee guida per il WEEKEND



**COLAZIONE** come nella working week.



## **PRANZO**

**sabato** leggero, a base di verdure e pesce;

**domenica** più sostanzioso, a base di verdure e carne.

## **MERENDA della domenica**

torta fatta in casa (da riciclare nella colazione del lunedì).

## **CENA**

**sabato** pizza; **domenica** bruschetta vegetariana e centrifugato.

# working week

## LUNEDÌ

---

### **COLAZIONE**

caffè con 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale, 150 ml di latte di soia, 1 fetta di torta al cioccolato.

### **SPUNTINO**

1 barretta di semi di sesamo.

### **PRANZO**

zuppa di porri e topinambur al prezzemolo con 60 g di orzo (o passato di verdure con 60 g di farro), polpettine di verdure e legumi (4 a persona), pomodori datterini, 1 tazza di ciliegie o 2 prugne, caffè.

**MERENDA dal  
panettiere**

**CENA**

1 pizzetta integrale al  
pomodoro o 1 focaccina  
integrale con semi di zucca.  
Frittata con 2 uova,  
germogli di soia e funghi,  
40 g di pane integrale, 1  
pera al forno con cannella e  
chiodi di garofano.

## MARTEDÌ

---

**COLAZIONE**

caffè con 1 cucchiaino di  
zucchero di canna integrale,  
1 yogurt con 1 cucchiaino di  
semi di lino e 40 g di  
cereali integrali.

**SPUNTINO**

3 prugne secche o 2 fichi  
secchi.

**PRANZO**

insalata di carote e cavolo  
rosso tagliati a julienne,  
200 g di gnocchetti di  
patate e spinaci con salsa di

pomodoro e basilico e 1  
cucchiaino di pecorino  
grattugiato, 1 pesca o 1  
arancia, bevanda al ginseng.

## **MERENDA**

2 palline di gelato alla  
frutta o 1 crostatina con  
marmellata di more.

## **CENA**

insalata con misticanza,  
pomodori e cetrioli, zuppa  
di cannellini con gamberi e  
miglio (ricetta a [pag. 166](#)),  
spiedini di frutta di stagione  
(con anguria, melone e  
fragole o con uva, pere e  
kiwi).

# **MERCOLEDÌ**

---

## **COLAZIONE**

caffè, 150 ml di latte di  
avena, 3 fette biscottate  
integrali (o 3 gallette di

## **SPUNTINO**

riso) con 3 cucchiaini di marmellata alle ciliegie e 1 cucchiaino di pinoli.  
1 barretta di semi di sesamo.

## **PRANZO**

insalata valeriana con germogli di soia e ½ avocado, 100 g di tofu saltato in padella con semi di sesamo tostati ed erbe miste (o polpettine di miglio e cavolfiore al curry), 40 g di crostini multicereali, tè verde.

## **MERENDA**

smoothie (½ banana, 1 tazza di frutti di bosco e i chicchi di ½ melagrana) o 1 torroncino.

## **CENA**

pinimonio di verdura di stagione con 3 cucchiaini di hummus di ceci (ricetta

base a [pag. 142](#)), 80 g di pasta integrale con fave, olive, capperi e pomodorini, 1 albicocca o 1 caco.

## GIOVEDÌ

---

- COLAZIONE al bar** caffè o cappuccino, centrifugato (1 sedano, 1 carota, 1 cetriolo e 1 mela), 1 saccottino di sfoglia alla mela.
- SPUNTINO** 1 pacchetto di crackers di sesamo o di amaranto o 7 mandorle.
- PRANZO** 2 mini sandwich (40 g di pane integrale o di segale con hummus di lenticchie, ricetta base a [pag. 142](#), 2 fettine di pomodoro,

carciofini o melanzane grigliate; 40 g di pane integrale o di segale con 1 cucchiaio di formaggio caprino e 2 noci), spremuta d'arancia, caffè.

## **MERENDA**

1 yogurt di soia o 1 mela.

## **CENA**

peperoni e carote al forno e 70 g di riso selvaggio di accompagnamento, spiedini di totani e gamberi grigliati (200 g a persona), 1 tazza di frutti di bosco con 1 pallina di gelato al pistacchio (o yogurt gelato).

# **VENERDÌ**

---

## **COLAZIONE**

caffè, 40 g di pane integrale tostato con 2 cucchiaini di marmellata di more,

centrifugato (2 kiwi, 1 arancia, 3 foglie di cavolo nero) o succo di ananas.

## **SPUNTINO**

1 barretta di frutta disidratata.

## **PRANZO**

bietole al limone, purè di patate, hamburger di melanzana (ricetta base a [pag. 118](#)), 3 albicocche o 3 mandarini, caffè.

## **MERENDA**

1 crostatina alla frutta o 1 piccolo dolce al cioccolato.

## **CENA**

zuppa di lenticchie con 40 g di orzo o cereali misti, pinzimonio di carote e sedano con 80 g di stracchino.

# weekend

## SABATO

---

**COLAZIONE** caffè, 125 ml di latte di avena, 4 biscotti alle mandorle e cioccolato.

**SPUNTINO** 1 banana.

**CENA** insalata di pomodori con 1 tazzina di maionese, 150 g di salmone al vapore, 70 g di pane integrale ai semi di lino, 2 fettine di ananas o 1 kiwi, tisana allo zenzero.

**MERENDA** 1 tazza di uva o 1 caco.

**CENA** 1 pizza, 1 birra, 1 coppetta di fragole o 1 sorbetto al limone (frutta solo per i bambini).

# DOMENICA

---

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>COLAZIONE</b> | caffè, frappè (125 ml di latte di riso e 2 albicocche), 3 fette biscottate con 3 cucchiaini di marmellata di pesca.  |
| <b>SPUNTINO</b>  | 2 palline di gelato alla crema.  |
| <b>PRANZO</b>    | insalata di valeriana e spinaci novelli, misto di verdure fritte, cotoletta di pollo impanata con fiocchi di mais, 1 pesca o 3 fichi, tisana al rosmarino. |
| <b>MERENDA</b>   | 1 fetta di torta al cioccolato.  |
| <b>CENA</b>      | bruschette (100 g di pane integrale, o 200 g di fettine di polenta, con pomodori,  |

40 g di mozzarella e basilico), centrifugato (2 carote, 1 arancia e 1 tazza di fragole), 1 fetta di anguria o 5 castagne.

# **zuppa di cannellini** con gamberi e miglio

**RICETTA BASE:**  
**per 4 persone**  
**(gluten free)**

250 g di fagioli cannellini secchi  
5 gamberoni  
1 carota  
1 cipolla rossa  
1 costa di sedano  
1 foglia di alloro  
1 spicchio d'aglio  
1 mazzetto  
di prezzemolo  
olio evo q.b.

sale q.b.

## **ZUPPA DI CANNELLINI CON BRODO DI PESCE**

Mettete in ammollo i fagioli cannellini per almeno 12 ore, ricoprendoli di acqua. Trascorso il tempo, scolateli e risciacquateli bene.

Tagliate grossolanamente la cipolla e le verdure in una pentola. Aggiungete lo spicchio d'aglio e le teste dei gamberi, la foglia di alloro e un filo d'olio. Tostate il tutto a fuoco medio-basso per circa 10 minuti.

Aggiungete i cannellini, fateli insaporire per qualche minuto e coprite con acqua molto fredda. Salate, chiudete la pentola con un coperchio e cuocete la zuppa per

circa un'ora. All'ultimo aggiungete i gamberi sgusciati e tagliati a dadini (calcolate 2 minuti di cottura) e il prezzemolo tritato.

## LA FORMULA VINCENTE

**per 4 persone**

zuppa di cannellini  
con brodo di pesce

80 g di miglio

scorza di zenzero  
grattugiata

prezzemolo q.b.

olio evo q.b.

sale

In abbondante acqua salata cuocete 80 g di miglio con qualche scorza di zenzero grattugiata, per 20 minuti.

Mettete la zuppa di cannellini e gamberi

preparata in precedenza in 4 piatti fondi, aggiungete nel centro il miglio, condite con un filo d'olio e un po' di prezzemolo fresco tritato, e servite.

## TIPS

**Questa zuppa può essere arricchita con 1-2 gallinelle di mare (da aggiungere prima di coprire con l'acqua fredda).**

**In alternativa al miglio, può essere accompagnata con 20 g a testa di orzo o farro, per avere versioni altrettanto ricche e gustose.**





Infine una dieta per chi vuole perdere peso, basata su un principio biochimico che potremmo definire “ginnastica recettoriale metabolica”. I recettori sono molecole poste sulle membrane cellulari che regolano l’ingresso dei nutrienti all’interno delle cellule. Poiché l’alternanza di cibi diversi stimola recettori differenti determinando una modulazione del metabolismo, la dieta ( da **1000-1200 kcal** ) prevede un’assunzione intermittente di carboidrati amidacei: nei primi 3 giorni della settimana sono quasi assenti, nel quarto aumentano leggermente per diminuire ancora nel quinto ed essere reintrodotti nel weekend (con attività fisica). La carenza di zuccheri e

carboidrati nei primi giorni può riattivare i recettori nei confronti di queste molecole, inducendo così quella sorta di “ginnastica metabolica” cellulare. **Per il dimagrimento** seguite la dieta per 2-4 settimane, o più a lungo a seconda del risultato desiderato.

**Per il mantenimento** seguite la dieta dimagrante “a intarsio”: per 1 intera settimana al mese (in modo da mantenere attivo il metabolismo) o per 3 giorni soltanto a settimana, continuando poi, in entrambi i casi, con la dieta vegetariana flessibile più adatta a voi, tra le 10 proposte.

## **SOSTANZE PSICOATTIVE**

### **DOPAMINA**

Determina un senso di soddisfazione e gratificazione ed è anche legata alla motivazione.

**Smart food:** avocado, fragole, mirtilli, banane, mandorle, semi di sesamo, semi di zucca, legumi, soia e derivati, latticini, pesce, pollo, tacchino, vino, cioccolato.

## METILXANTINE

Aiutano a sostenere la “fatica psichica” di una giornata di lavoro con prestazioni che richiedono un alto livello di attenzione.

**Smart food:** tè, caffè, cioccolato.

**ZONA  
FLEXI**

2 volte

**ZONA  
COMFORT**

colazione

**SUPER  
TIP**

frutta cotta

nella working  
week;  
2 volte  
nel weekend.

del sabato;  
spuntini  
della  
domenica.

a colazione  
+ lunch box  
con insalata.



**LUNEDÌ,  
MARTEDÌ,  
MERCLEDÌ**  
unica fonte di  
carboidrati  
costituita dalla  
frutta

**colazione:** yogurt, formaggio  
o frutta, con aggiunta di semi,  
frutta secca o crusca; **pranzo e  
cena:** verdura (cruda e cotta) e  
proteine: legumi, formaggi,  
uova, 1 volta pesce; **spuntini e  
merende:** a base di frutta; 1  
bicchiere di vino 1 volta a  
settimana.

**GIOVEDÌ**

come i primi 3 giorni ma con

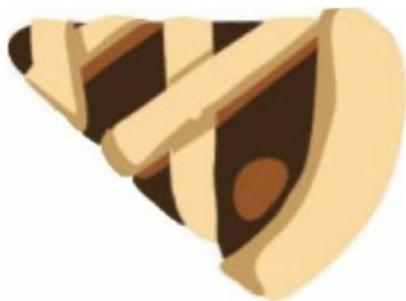
l'aggiunta, a **pranzo**, di  
carboidrati da cereali integrali;  
cena: verdure e proteine di  
carne o pesce.



**VENERDÌ**

come i primi 3 giorni della  
settimana.

# Linee guida per il WEEKEND



**SABATO**

colazione comfort con

carboidrati: fetta di torta o dolcetto; **pranzo** con doppia verdura e proteine vegetali; **cena**: verdure + pesce.



**DOMENICA** carboidrati distribuiti nell'arco della giornata (con almeno 1 ora di attività sportiva); **colazione**: frutta e frutta secca; **spuntino e merenda**: tisane e crackers o mini sandwich; **pranzo**: verdure e proteine della carne; **cena**: verdure e legumi.



## **CONDIMENTI (dosi giornaliere consentite)**

olio evo (extravergine di oliva): da 2 a 4 cucchiaini (2 a pasto)

succo di limone: a piacere

aceto di mele e di vino: a piacere

senape: 1 cucchiaino a pasto (se piace)

peperoncino, erbe aromatiche e spezie: a

piacere sale: al massimo un pizzico per piatto, meglio usare il gomasio

# working week

## LUNEDÌ

---

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>COLAZIONE</b> | caffè, 3 gallette di fibra di avena con 30 g di caprino e 1 cucchiaino da tè di pinoli.                 |
| <b>SPUNTINO</b>  | 1 mela.   |
| <b>PRANZO</b>    | lunch box con pomodori datterini, 120 g di fagioli borlotti e scarola (o insalata iceberg), tè verde.   |
| <b>MERENDA</b>   | centrifugato (1 mela verde, 1 mazzetto di spinaci, 1 cuore di sedano, 1 rametto di rosmarino, zenzero). |
| <b>CENA</b>      | insalatina di 3 carciofi crudi con 80 g di tofu e 2 noci (o 3 carciofi, 80 g di                         |

tofu e 2 noci cotti al forno), melanzane grigliate con aglio e prezzemolo, tisana di tarassaco e betulla.

## MARTEDÌ

---

- COLAZIONE** caffè, 1 yogurt di soia con 1 cucchiaino di semi di lino, 1 cucchiaino di fibra d'avena e 2 noci.
- SPUNTINO** 5 mandorle o 10 g di cioccolato fondente.
- PRANZO** lunch box con 1 finocchio, ¼ di cavolo rosso o 2 carote, 1 cuore di sedano con le foglie, 1 uovo sodo (se fuori: insalata mista con 1 uovo sodo), caffè.
- MERENDA** centrifugato (1 mela, 1 tazza di uva, o 1 kiwi, e ½

## CENA

cetriolo).  
gaspacho di anguria (ricetta base a pag. 134) o gaspacho di pomodoro (con 1 cucchiaino di olio evo, 1 cucchiaino di salsa di soia, 1 cucchiaio di semi di lino macinati e succo di lime), 150 g di calamari grigliati o zuppa di miso e sashimi.

# MERCOLEDÌ

---

## COLAZIONE

caffè, 1 mela cotta aromatizzata alla cannella, 4 mandorle.

## SPUNTINO

cappuccino di soia o spremuta d'arancia (o spremuta con 1 arancia, 1 pompelmo e ½ limone).

## PRANZO

lunch box con radicchietti

verdi e rossi, 4 funghi champignon crudi, 80 g di tofu affumicato, qualche fogliolina di menta e 1 cucchiaino di semi di zucca, tè nero.

## **MERENDA**

centrifugato (1 pomodoro, 1 cetriolo, 1 mela granny smith o ½ finocchio, 1 kiwi e zenzero fresco).

## **CENA**

insalata di cetrioli con 1 cucchiaino di salsa tzatziki già pronta (o insalata di finocchi), hamburger di legumi, 1 tazza di mirtilli o 1 banana.

# **GIOVEDÌ**

---

## **COLAZIONE**

caffè, kefir con 1 kiwi a pezzetti e 1 cucchiaino di

## SPUNTINO

fibra d'avena.  
10 g di cioccolato fondente  
o 1 barretta di semi di  
girasole.

## PRANZO

lunch box con tortilla di  
grano saraceno con avocado  
e cipollotti, (ricetta a [pag. 174](#)) o sandwich con 50 g  
di pane integrale,  
hamburger di melanzana  
(ricetta base a [pag. 118](#)) e 2  
foglie di lattuga, caffè.

## MERENDA

centrifugato (1 mela,  $\frac{1}{2}$   
cuore di cavolo, 8 fragole)  
o 1 tazza di fragole.

## CENA

spiedini di verdure alla  
griglia (cipolle, peperoni,  
zucchine, pomodorini), 200  
g di gamberetti al vapore, 1  
tisana di tarassaco e  
cannella.

# VENERDÌ

---

**COLAZIONE** tè al gelsomino, 1 yogurt di soia con 1 cucchiaino di fibra d'avena, 1 cucchiaino di semi di lino, 1 pera cotta a pezzetti.

**SPUNTINO** caffè, 2 prugne secche.

**PRANZO** lunch box con rucola, germogli di soia, ½ sedano rapa, 2 topinambur affettati finemente, 120 g di ceci e 3 noci.

**MERENDA** 10 g di cioccolato fondente.

**APERITIVO o CENA fuori** **APERITIVO:** succo di pomodoro o centrifugato (1 carota, 1 finocchio e 1 arancia), 1 piattino di verdure crude, 1 piattino di

verdure cotte, olive, frutta secca e formaggi. **CENA:** insalata mista, vellutata di piselli con timo e menta (o spinaci al limone), 5 falafel.

# weekend

## SABATO

---

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>COLAZIONE</b> | tè bancha, 1 plumcake o 1 tortina di carote.  |
| <b>SPUNTINO</b>  | 1 albicocca o 1 mandarino.  |
| <b>PRANZO</b>    | insalata mista (con 1 finocchio, 1 mela fuji, 5 funghi champignon e 100 g di fagioli rossi), asparagi al vapore, caffè. |
| <b>MERENDA</b>   | 2 crackers di fibra di avena  |

## **CENA fuori**

al sesamo o 5 mandorle.  
pinzimonio di verdure di stagione, peperoni e pomodori alla griglia con capperi e origano, 150 g di orata o sgombro al cartoccio.

# **DOMENICA con attività sportiva**

---

## **COLAZIONE**

tisana ai frutti di bosco, 2 gallette di fibra di avena con 2 cucchiaini di tahina o di burro di arachidi, 1 piccola banana.

## **SPUNTINO**

centrifugato (2 pere,  $\frac{1}{4}$  di cavolo riccio e zenzero).

## **PRANZO**

insalata mista con germogli di soia, crauti crudi, 2 carote, 1 cucchiaio di semi

di zucca tostati e 1  
cucchiaino di yogurt greco,  
100 g di petto di pollo  
grigliato, caffè.

## **MERENDA**

mini sandwich (40 g di pane  
di segale, o gallette  
integrali di amaranto) con 1  
cucchiaino di hummus di  
lenticchie rosse (ricetta  
base a [pag. 142](#)).

## **CENA**

insalata belga con cetrioli e  
carote grattugiate al  
limone, cipolline al forno  
con 1 cucchiaino di aceto,  
hamburger di quinoa e  
verdure (anche già pronto),  
1 bicchiere di vino rosso.

# tortilla di grano saraceno con avocado e cipollotti

**RICETTA BASE:**  
**per 2 persone**

125 g di farina di grano  
saraceno

1 uovo

250 ml di acqua

1 cucchiaino di olio evo  
per l'impasto + 1 per

cuocere la tortilla

un pizzico di gomasio

## TORTILLA DI GRANO SARACENO

Mescolate in una ciotola la farina e il gomasio, poi unite l'uovo, l'olio e infine l'acqua. Lasciate riposare l'impasto per 30 minuti.

Aggiungete l'olio in una padella antiaderente calda e, con un mestolino, versate la metà dell'impasto. Cuocete a fuoco medio per 1 minuto, girate la tortilla non appena appariranno piccole bollicine d'aria e cuocete ancora per 1 minuto. Ripetete l'operazione con l'altra tortilla.

## LA FORMULA VINCENTE

**per 1 persona**

1 tortilla di grano saraceno

1 cucchiaino di senape

in grani  
½ avocado  
1 cipollotto fresco  
qualche foglia  
di coriandolo  
1 manciata  
di insalata riccia  
1 carota  
scorza grattugiata  
di 1 limone (o lime)  
1 cucchiaino di semi  
di sesamo  
1 cucchiaino di miele  
olio evo q.b.

Stendete la tortilla e spalmatevi la senape. Aggiungete l'avocado, il cipollotto, il coriandolo (se piace), l'insalata riccia, la carota tagliata a julienne, la scorza di limone, i semi di sesamo, un filo di olio e il miele.

Arrotolate su se stessa la tortilla ripiena, avvolgetela con un foglio di carta da forno e legatela con uno spago in 3 punti: al centro e alle estremità. Tagliate la carta da forno che fuoriesce dai bordi.

Con un coltello a lama liscia, tagliate la tortilla in 3 pezzi, in modo che ciascuno sia legato da uno spago: avrete dei gustosi rotolini da mettere in un lunch box per un pasto equilibrato.

## TIPS

**La tortilla si adatta molto bene ad essere declinata con diverse farciture a piacere: con spinaci e ricotta (40 g a testa) o con una sfiziosa julienne di zucchine insieme a lattuga, fave, pecorino (20 g a testa) e foglioline di menta fresca.**





# BIBLIOGRAFIA

Andreani René, *Raw food. Mangiar crudo per vivere sani. Grande manuale di educazione alimentare per andare a tutta salute*, Macro Edizioni 2013.

Berrino Franco, *Il potere del cibo. Diete e nuove tendenze alimentari per curarsi e prevenire*, Macrovideo 2013.

Berrino Franco, *Il cibo dell'uomo. La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze*, Franco Angeli 2015.

Bianchi Marco, *I magnifici 20. I buoni alimenti che si prendono cura di noi*, Ponte alle Grazie 2010.

Bianchi Marco, *Io mi voglio bene. Gli indispensabili in cucina: i miei alimenti del benessere e 300 idee per cucinarli*, Mondadori 2015.

Blatner Dawn J., *The Flexitarian Diet. The Mostly Vegetarian Way to Lose Weight*, Be

*Healthier, Prevent Disease, and Add Years to Your Life*, Mc-Graw Hill 2010.

Fernández-Armesto Felipe, *Storia del cibo*, Bruno Mondadori 2012.

Gómez-Pinilla Fernando, *Brain foods: the effects of nutrients on brain function*, "Nature Reviews Neuroscience", July 2008; 9 (7): pp. 568-578.

Harmon Jenkins Nancy, *The New Mediterranean Diet Cookbook. A Delicious Alternative for Lifelong Health*, Bantam 2008.

Kringelbach Morten L., *The Pleasure Center*, Oxford University Press 2008.

Lieberman Harris R., Kanarek Robin B., Prasad Chandan, *Nutritional Neuroscience*, CRC Press 2005.

Morris Julie, *Superfood Kitchen. Cooking with Nature's Most Amazing Foods*, Sterling Publishing 2012.

Nestle Marion, *What to Eat*, North Point Press 2007.

Pollan Michael, *In difesa del cibo*, Adelphi 2009.

Pollan Michael, *Cotto*, Adelphi 2014.

Pollan Michael, *Il dilemma dell'onnivoro*, Adelphi 2014.

Rotilio Giuseppe, *Il migratore onnivoro. Storia e geografia della nutrizione umana*, Carocci 2012.

Sheperd Gordon M., *Neurogastronomy. How the Brain Creates Flavor and Why It Matters*, Columbia University Press 2013.

Sheperd Gordon M., *All'origine del gusto. La nuova scienza della neurogastronomia*, Codice Edizioni 2014.

Smith J.J., *La dieta green & detox. 10 giorni per depurarsi, dimagrire e sentirsi di nuovo in forma*, Rizzoli 2015.

Speciani Attilio e Francesca, *Intolleranze alimentari. Guarire mangiando*, Fabbri editore 2005.

Veronesi Umberto, Pappagallo Mario, *Verso la*

*scelta vegetariana. Il tumore si previene anche a tavola*, Giunti Editore 2011.

Wrangham Richard, *L'intelligenza del fuoco. L'invenzione della cottura e l'evoluzione dell'uomo*, Bollati Boringhieri 2011.

## **SITI UTILI**

<http://nutritionalneuroscience.eu>

<http://www.sinu.it/html/cnt//home.asp>

<http://www.sipnei.it>

<https://theflexitarian.co.uk>