

INTER-MED®

La nutrizione al servizio del Benessere

L'energia
nella
giornata



Conoscere e stabilire il proprio fabbisogno calorico giornaliero secondo parametri di peso, altezza, età, attività lavorativa e motoria è fondamentale per mantenere un equilibrio nutrizionale, ma non è sufficiente. Opportuna e consigliata è la ripartizione delle calorie e dei nutrienti secondo le giuste proporzioni durante la giornata.

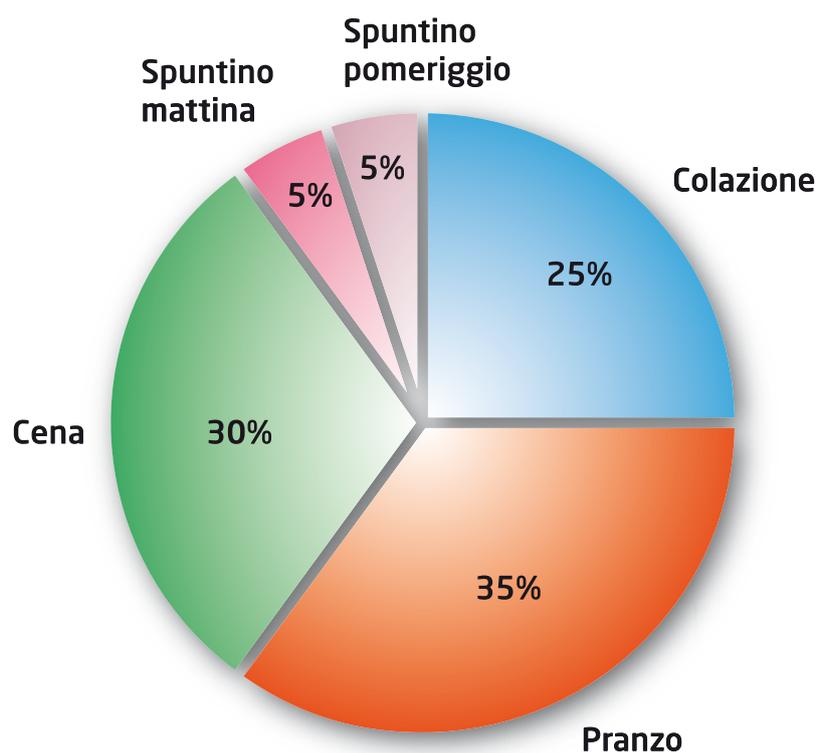
La colazione è il pasto fondamentale per iniziare a pieno ritmo la giornata, introducendo gli alimenti giusti, per qualità e quantità, si reintegra l'organismo delle sostanze necessarie dopo ore di digiuno notturno. Il pranzo e la cena devono essere equilibrati e gli spuntini devono rappresentare l'intermezzo ideale per ricaricarsi durante la giornata lavorativa.



Fondamentale è la distribuzione della quota calorica giornaliera in 3 pasti e 2 spuntini

Ripartizione calorica giornaliera:

7:30 / 8:30	COLAZIONE	25%
PRANZO	35%	12:00 / 13:00
19:30 / 20:30	CENA	30%
SPUNTINI MATTINA E POMERIGGIO	5% Ciascuno	10:30 - 16:30



La prima colazione

Non deve mai mancare poiché al mattino si concentrano la maggior parte delle attività lavorative e dopo 7-8 ore di digiuno l'organismo necessita di reintegrare le energie per la ripresa dell'attività fisica e mentale. Una ricca colazione si è visto essere correlata ad una migliore performance lavorativa e a una riduzione dell'assunzione di grassi ai pasti successivi. Una buona colazione garantisce di non arrivare affamati al pranzo e di moderarsi nell'introduzione di calorie anche durante il resto della giornata.

Ripartizione calorica di una colazione equilibrata:

- 60% carboidrati complessi (pane, fette biscottate, biscotti) e semplici (zucchero, miele, marmellata, frutta)
- 30% grassi (burro, latte, yogurt, formaggi)
- 10% proteine (latte, yogurt, formaggi, prosciutto, uova)

Gli zuccheri semplici vengono impiegati dall'organismo dalla prima ora dopo la colazione e forniscono, perciò, energia immediata; i carboidrati complessi, invece, forniscono energia nella seconda e terza ora dopo la colazione. I grassi sono utilizzati dopo la 4^a-5^a ora. Le proteine modulano il senso di sazietà a medio lungo termine e garantiscono il funzionamento generale dell'organismo. Una colazione per essere equilibrata e corretta deve essere variata il più possibile in modo da favorire l'apporto di tutte le sostanze necessarie nelle proporzioni adeguate.

Esempio di prima colazione:

Bambini 10-12 anni	Latte intero 250 ml + pane 50 g + marmellata 40 g
Adolescenti 13-16 anni	Latte intero 250 ml + pane 60 g + marmellata 40 g
Adulti	Latte p. scremato 200 ml + pane 50 g + marmellata 30 g
Anziani	Latte scremato 150 ml + 2 fette pane integrale
Donne in menopausa	Latte scremato 200 ml + 2 fette pane integrale + marmellata 20g

Gli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio

È indicato e consigliato spezzare la mattina e il pomeriggio con un piccolo spuntino, facendo trascorrere circa 3 ore tra un pasto e l'altro per garantire una corretta digestione, evitare di appesantire l'apparato gastroenterico e modulare le sensazioni di fame e sazietà così da non arrivare affamati al pasto principale, sia esso pranzo o cena.

Lo spuntino può essere prevalentemente ricco di carboidrati semplici (qualora si consumi un frutto) o complessi (se si consuma un pacchetto di crackers o del pane).

Bambini 10-12 anni	Latte 200 ml + 2 fette di pane + marmellata 30 g
Adolescenti 13-16 anni	1 yogurt + 1 frutto + 2 fette biscottate
Adulti	1 frutto + 1 yogurt o 1 pacchetto di crackers
Anziani	1 frutto o 1 yogurt
Donne in menopausa	1 yogurt magro o 1 frutto o 1 bicchiere di latte scremato

Come possono essere impiegati i prodotti ProtiVit®:

Prodotto ProtiVit®	In sostituzione di
Barretta Snack	1 pacchetto di crackers o 4 fette biscottate o 1 yogurt magro alla frutta
2 biscotti	1 frutto o 1 yogurt naturale
4 biscotti	50 g di pane comune o 1 pacchetto di crackers



Il pranzo e la cena

Nell'alimentazione italiana il primo piatto è fondamentale in tavola. È importante la presenza di cereali e/o simili in tutti i 3 pasti della giornata.

Si può, perciò, consumare un primo piatto di pasta o riso accompagnati da un condimento a base di verdure e un filo d'olio extravergine d'oliva. È opportuno integrare con un secondo piatto a pranzo e cena cercando di alternare tra carni magre (manzo, vitello, pollo, tacchino) o pesce (sogliola, nasello, orata, branzino); uova e piatti freddi come prosciutto e formaggio, possono rappresentare un'alternativa per la cena. È importante la costante di un'abbondante porzione di verdura cruda o cotta in entrambi i pasti principali.

A pranzo e a cena la ripartizione percentuale ideale dei nutrienti dovrebbe rispettare le indicazioni generali della distribuzione giornaliera delle calorie; ma, anche se si discosta, l'importante è non eccedere nel quantitativo di grassi. Molto spesso si opta per una dieta dissociata, consumando o il primo o il secondo piatto, in questi casi inevitabilmente i rapporti percentuali non sono rispettati.

- 55-60% di carboidrati complessi (es.: pane, riso, pasta,...)
- 25% di grassi (olio d'oliva extravergine, secondo piatto)
- 12-15% di proteine (secondo piatto)

Esempio di pranzo:

Bambini 10-12 anni	80 g di pasta + 45 g di legumi + 110 g di carne + 100 g di pane + 1 frutto
Adolescenti 13-16 anni	110 g di pasta + 125 g di carne + 125 g di pane + 1 frutto
Adulti	80 g di pasta + 120 g di carne o pesce + 1 cucchiaio e ½ d'olio + 50 g di pane
Anziani	70 g di pasta + 100 g di carne o pesce + 1 cucchiaio d'olio
Donne in menopausa	70 g di pasta + 100 g di carne o pesce + 1 cucchiaio d'olio

Esempio di cena:

Bambini 10-12 anni	Minestra di verdura + 1 uovo + 30 g di formaggio + 110 g di pane + 1 frutto
Adolescenti 13-16 anni	Zuppa con 35 g di legumi e verdura + 1 uovo + 100 g di pane + 1 frutto
Adulti	120 g di carne o pesce + 70-80 g di pane + 1 cucchiaio e ½ d'olio
Anziani	30 g di minestra + 100 g di carne o pesce + 1 cucchiaio d'olio + 40 g di pane
Donne in menopausa	50 g di pane + 100 g di carne o pesce + 1 cucchiaio d'olio



Come integrare l'alimentazione inserendo i prodotti della linea ProtiVit®:

Donna adulta	Menu standard 1700 kcal circa	Menu con integrazioni
Colazione	200 ml di latte p. scremato 4 fette biscottate 30 g marmellata	Caffè 2 biscotti ProtiVit® 3 fette biscottate 30 g marmellata
Spuntino	1 frutto 1 yogurt magro	1 frutto 1 wafer dolce ProtiVit®
Pranzo	80 g pasta o riso 1 cucchiaio e ½ di olio d'oliva Verdura	Minestra di pollo o verdure ProtiVit® 30 g di pastina 1 cucchiaio di olio d'oliva 60 g pane comune Verdura
Spuntino	1 frutto 1 pacchetto di crackers	1 frutto 1 barretta snack ProtiVit®
Cena	120 g carne o pesce 1 cucchiaio e ½ di olio d'oliva 60 g pane comune Verdura	1 uovo 1 cucchiaio di olio d'oliva 60 g pane comune Verdura

Uomo adulto	Menu standard 2300 kcal circa	Menu con integrazioni
Colazione	250 ml di latte p. scremato 50 g pane 30 g marmellata 10 g zucchero	Caffè 2 wafer dolci ProtiVit® 2 fette biscottate 30 g marmellata 5 g zucchero
Spuntino	1 frutto 4 fette biscottate	1 frutto 1 barretta snack ProtiVit®
Pranzo	100 g pasta con pomodoro 100 g carne o pesce 2 cucchiaini di olio d'oliva Verdura	60 g Pane ProtiVit® 30 g di formaggio stagionato 2 cucchiaini di olio d'oliva 1 cucchiaino di olio d'oliva Verdura 1 frutto
Spuntino	1 frutto 1 pacchetto di crackers	4 biscotti ProtiVit® 20 g marmellata 1 frutto
Cena	150 g carne o pesce 2 cucchiaini di olio d'oliva 100 g pane comune Verdura 1 frutto	100 g pasta con pomodoro 120 g carne o pesce 2 cucchiaini di olio d'oliva Verdura

Nota: i riferimenti calorici, la distribuzione dei pasti e la tipologia degli alimenti indicati sono riferiti all'alimentazione occidentale e sono da intendersi per soggetti sani, privi di patologie, che conducono uno stile di vita attivo.

Publicato da Inter-Med® srl
Via Interporto Centro Ingrosso, 35 - 33170 Pordenone (Italia)

Avvertenze legali / Copyright:

L'utilizzo e/o la divulgazione attraverso qualsiasi sistema di comunicazione, anche parziale, di informazioni, testi, immagini, design, dati e tabelle contenute in tutte le pagine di questa pubblicazione sono proibiti, salvo espressa autorizzazione della Inter-Med® s.r.l.. In mancanza di tale autorizzazione, il responsabile sarà perseguibile in sede civile e penale. La Inter-Med® s.r.l. non si assume alcuna responsabilità per danni che possono derivare a terzi per effetto dell'errata utilizzazione o riproduzione, non autorizzata per iscritto, dei contenuti presenti in questa pubblicazione.