

## Rieducazione alimentare graduale



**colazione:** 1 prodotto dolce VITAPREVENT + 1 bevanda non zuccherata.

**pranzo:** 1 porzione di proteine + verdure concesse + 1 porzione di carboidrati.

**merenda:** 1 prodotto VITAPREVENT + 1 bevanda non zuccherata.

**cena:** 1 porzione di proteine + verdure concesse + 1 porzione di carboidrati .

### 1 PORZIONE DI PROTEINE EQUIVALE A:

- ✓ 6 fette sottili di prosciutto cotto magro, crudo sgrassato, 8 fette di bresaola, carpaccio di tonno o pesce spada.
- ✓ 2 uova, 100 g di tonno al naturale.
- ✓ 150 g di vitello, manzo magro, cavallo, pollame senza pelle, coniglio, agnello, tacchino.
- ✓ 200 g di pesce, crostacei, frutti di mare, polpo.
- ✓ 60 g di parmigiano
- ✓ 120 g di mozzarella
- ✓ 200 g di ricotta.

**Pesci, carne e pollame si devono cucinare senza grassi:** arrosto, alla griglia, al cartoccio, al vapore, bollito.

### 1 PORZIONE DI CARBOIDRATI EQUIVALE A:

(nella prima settimana inserire i carboidrati sotto forma di frutta)

- ✓ 2 fette di ananas, melone
- ✓ 1 fetta sottile di anguria
- ✓ 1 pompelmo, arancia, pera, melaz
- ✓ 2 albicocche, kiwi, pesche
- ✓ 3 prugne o 4 susine
- ✓ 1 tazza (150 g circa) di fragole, lamponi, mirtilli, ribes.

**Evita ciliege, uva, banane, fichi.**

...*Successivamente:*

- ✓ 2 fette di pane (circa 20 g)
- ✓ 4 fette biscottate o 2 wasa
- ✓ 2 gallette di riso soffiato
- ✓ 60 g di riso integrale o 80 g di pasta.
- ✓ 2 patate (50 g circa) lesse
- ✓ 100 g di lenticchie, fagioli bianchi, fagioli nani, ceci, piselli.

# Regole per un facile mantenimento:

## GLUCIDI o ZUCCHERI

Privilegiate sempre il consumo di glucidi non raffinati (cioè a debole tenore di zucchero), come gli alimenti integrali. Le farine integrali sono digerite più lentamente e quindi meglio preferirle.

**Zuccheri cattivi:** i prodotti zuccherati (pasticceria, cioccolato, biscotti...) ed i cereali raffinati (pasta, riso bianco e pane bianco) sono senza vitamine e minerali, ma ricchi in glucidi semplici che affluendo nel sangue, turbano il tasso di glicemia, generano fame e si trasformano in grasso.

**Zuccheri buoni:** si tratta di zuccheri a lenta assimilazione: frutta e verdura, pane integrale, cereali non raffinati (riso integrale, avena, quinoa...), legumi.

## LIPIDI o GRASSI

Tutti i grassi apportano molte calorie e devono essere consumati con moderazione.

**Grassi cattivi:** I grassi dei latticini (burro, formaggio...), carni grasse (bacon, carne rossa...) ed alcuni oli vegetali (noce di cocco, palma e tutti gli oli vegetali idrogenati) sono ricchi in grassi saturi.

**Grassi buoni:** gli oli trovati nel pesce, le noci e alcuni legumi possono proteggerci contro alcune malattie cardio-vascolari. Questi oli sono quelli ricchi in acidi grassi omega 3.

## FRUTTA

Preferite la frutta fresca piuttosto che i succhi in scatola o la frutta secca (la frutta fresca contiene più fibre e meno zucchero).

## PROTIDI o PROTEINE

Le principali fonti di proteine sono la carne, il pesce, le uova, il tofu ed i frutti di mare. Se non mangiate carne, potete consumare formaggi magri, uova, verdure, soia, tofu. Si raccomanda di associare la soia ai cereali per ottenere una fonte di proteine altamente nutritiva.

**Proteine cattive:** un eccesso di alimenti di origine animale ad alto tenore in protidi e grassi (latticini, carne rossa) acidifica il sangue, abbassa il tasso di calcio, affatica i reni ed il fegato.

**Proteine buone:** di eccellente valore nutrizionale, le proteine vegetali (chicchi, cereali, legumi secchi, soia...) sono facili da assimilare, al contrario della carne. Si raccomanda di mangiare pesce e frutti di mare ricchi in acidi grassi omega 3 almeno due volte a settimana.

## VERDURE

Povere in calorie, apportano molte vitamine, sali minerali antiossidanti e fibre. Scegliete verdure fresche o surgelate piuttosto che in conserva, poiché contengono più elementi nutritivi e meno sale.

## LATTICINI

I latticini apportano calcio e proteine, ma possono avere un tenore elevato in grassi saturi e devono essere consumati con moderazione. Per quanto possibile, è preferibile consumare latticini dietetici o poveri in grassi. Le bevande alla soia senza colesterolo (senza zucchero o con sostituti dello zucchero) possono sostituire vantaggiosamente alcuni latticini.