



La Bussola per mangiar bene - Istruzioni

Le fonti scientifiche a supporto delle raccomandazioni qui sotto sono illustrate in dettaglio su fabdelta.com

Decidi il numero di pasti al giorno che vuoi fare

- Sebbene la flessibilità sia molto importante, è sicuramente una buona idea decidere in anticipo quanti pasti al giorno vuoi fare normalmente
- La Bussola per mangiar bene include spazio per i tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e per due spuntini
- La raccomandazione è di pianificare almeno i tre pasti principali. Gli spuntini sono opzionali e dipendono dalle tue necessità e preferenze.

Non pianificare le quantità

- Impara a mangiare le porzioni giuste per te senza dovere contare le calorie o pesare il tuo cibo

Condividi la tua Bussola con il resto della tua famiglia

- Anche se la Bussola può essere uno strumento individuale, se hai una famiglia è una buona idea avere una Bussola condivisa

Mangia tutti i giorni:

- Cereali integrali
- Verdura
- Frutta
- Frutta secca e semi
- Alimenti probiotici

Evita, o limita:

- Cibi raffinati (pane e pasta bianchi, riso bianco, etc.)
- Carne rossa e carni lavorate (salumi, insaccati, etc.)

Mangia cibi veri e integrali

- Mangia sempre integrale: il processo di raffinazione degli alimenti implica la rimozione di preziosi nutrienti salutari dalla loro forma naturale e crea un prodotto molto più povero dal punto di vista nutrizionale

Mangia settimanalmente:

(n. di volte raccomandato alla settimana*)

- **Legumi** (3-7)
- **Prodotti di soia**** (2-3)
- **Carne bianca** (1-3)
- **Uova** (1-3)
- **Pesce** (2-3)
- **Latticini** (2-5)
- **Funghi** (1-3)

Compila: tuo obiettivo in n. di volte alla settimana

VARIA, VARIA, VARIA!

- **Varia il più possibile gli alimenti** che mangi. Per esempio, tra i cereali e gli pseudo-cereali integrali puoi variare tra grano, farro, riso, avena, segale, orzo, quinoa, amaranto, miglio, grano saraceno, kamut, etc.
- **Varia il formato degli alimenti** che mangi. Per esempio puoi mangiare i cereali come pasta, pane, interi in grani, in fiocchi, etc.
- **Varia i metodi di cottura:** cuoci in padella, al forno, usa la frittura ad aria, la bollitura, la cottura alla griglia, al microonde, a pressione, al vapore, etc.
- **Varia la distribuzione degli alimenti durante la settimana:** per esempio se decidi di mangiare un certo alimento 3 volte la settimana, evita di mangiarlo in giorni consecutivi

* Queste raccomandazioni sulla frequenza settimanale sono solo indicative e si basano sia su evidenze scientifiche che sulla mia esperienza personale. Puoi usare questo elenco semplicemente come un promemoria per ricordarti di includere tutti questi alimenti nel tuo menù settimanale.

** Tofu, salsa di soia, tempeh, miso, latte di soia, fagioli di soia, edamame, etc.

Stampa e compila la tabellina in questa pagina e la Bussola nella prossima pagina →
... e ricordati di giocare il jolly! Lasciati uno o due pasti liberi nella settimana ☺



La Bussola per mangiar bene



TUTTI I GIORNI:

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

Cereali integrali



Verdura



Frutta



Frutta secca e semi



Alimenti probiotici



Colazione

Spuntino

PIÙ VOLTE ALLA SETTIMANA:

Legumi



Prodotti della soia



Carne bianca



Uova



Pesce



Latticini



Funghi



Pranzo

Spuntino

Cena



VARIA, VARIA, VARIA!

Alimenti

Formati

Cotture

EVITA O LIMITA:

Cibi raffinati



Carne rossa



Carni lavorate



La Bussola per mangiar bene v0.5 - Fabledelta.com

Trova l'ultima versione su fabledelta.com/pianopasti | Scarica la lista della spesa per mangiar bene su fabledelta.com/listaspesa