

L' ALIMENTAZIONE AIUTA LA SALUTE

Alimentazione mediterranea a schema dissociato giornaliero con valore nutrizionale pari al 50-55% di carboidrati – 18-22% di proteine – 25-30% di grassi tra questi 2/3 di origine insatura.

Come eseguire la dieta:

Criteri della dieta:

La dieta *Cupido Novus*, ha gli stessi principi alimentari della dieta mediterranea classica, inoltre aiuta la scelta qualitativa e quantitativa delle pietanze sui pasti. Inibisce gli abusi alimentari e mantiene equilibrati i valori nutrizionali necessari all'organismo.

Ecco come sono strutturati i pasti:

- **COLAZIONE:** studiata appositamente per rispecchiare le abitudini degli Italiani, nutriente e di veloce preparazione.
- **SPUNTINO META' MATTINO:** aiuta a mantenere stabile il livello di glicemia ed evita cali energetici o sensi di appetito. Utile per controllare la fame prima del pasto principale.
- **PRANZO:** elaborato per offrire un rapido primo piatto, come nella tradizione Italiana, con pasta o riso e nel caso si abbia molto appetito è possibile integrare con dell'ottima verdura e magari anche un frutto non zuccherino. Calibrato per non affaticare il corpo con tempi digestivi troppo lunghi e offrire energia equilibrata e costante.
- **SPUNTINO META' POMERIGGIO:** aiuta a mantenere stabile il livello di glicemia ed evita cali energetici o sensi di appetito. Utile per controllare la fame prima del pasto principale.
- **CENA:** ricca di proteine della carne e del pesce con tante fibre, vitamine e minerali dovuti alla tanta verdura e ai contorni conditi rigorosamente con olio extra vergine di oliva che garantisce un apporto lipidico di origine vegetale.

NB: scegliere una sola lettera per tipo a categoria. esempio (PRANZO: |A| + |C| + |B| + |D|)

Non creare doppioni esempio (COLAZIONE: |A| + |A| + |B|)

COLAZIONE:

|A| << (gr.) di latte parzialmente scremato "escluso se si soffre di accertata intolleranza soggettiva"

|A| << (gr.) yogurt magro alla frutta

|A| << (gr.) yogurt magro bianco

|A| << (gr.) di spremuta d'arancia o pompelmo

|A| << (gr.) di succo alla pera, pesca, ACE, altri...

|A| << (gr.) caffè, tisana, tè, tazza cioccolato non zuccherato

|B| << (gr.) fettebiscottate con 10 gr. di marmellata o miele

|B| << (gr.) biscotti secchi o frollini / cereali

|B| << (gr.) pane bianco

|B| << (gr.) frutta di stagione

SPUNTINI:

- |A|<< (gr.) yogurt magro alla frutta
- |A|<< (gr.) yogurt magro bianco
- |A|<< (gr.) pacchetto crechers
- |A|<< (gr.) frutta di stagione

PRANZO

- |A|<< (gr.) PASTA DI SEMOLA generica (spaghetti, fusilli, penne, macheroni, ecc.) condita con un poco di (pomodoro e basilico, pesto alla genovese, aglio olio e peperoncino, olio d'oliva extra vergine, condimento leggero non grasso, ragù di carne , verdure)
- |A|<< (gr.) max 1 x settimana, RISO-RISOTTO (condimento leggero non grasso)
- |B|<< (gr.) PESCE AZZURRO "trota, palombo, sogliola, nasello, merluzzo, cernia, branzino, trancio tonno, coda di rospo, trancio tonno, trancio pesce spada, trancio salmone, sardine ecc.)
- |C|<< (gr.) VERDURA CRUDA (consigliata con la carne "pomodori, insalata a foglia, lattuga, cappuccio, finocchio, radicchio rosso o verde, tarassaco, carote, sedano, cetrioli, porri, cipolle, ecc.")
- |C|<< (gr.) patate lessate e/o al forno
- |C|<< (gr.) VERDURA LESSATA O ALLA GRIGLIA (consigliata con il pesce): (zucchine, peperoni, melanzane, carciofi, asparagi, broccoli, cavolfiore, rape rosse, finocchio, coste catalogue, spinaci, fagiolini, ecc.)
- |D|<< (gr.) frutta di stagione (acidula)
- |D|<< (gr.) condimento parmigiano grattugiato
- |E|<< (gr.) caffè, tè, tisana

SPUNTINI:

- |A|<< (gr.) yogurt magro alla frutta
- |A|<< (gr.) yogurt magro bianco
- |A|<< (gr.) pacchetto crechers
- |A|<< (gr.) frutta di stagione

CENA:

- |B|<< (gr.) carne bianca (tacchino, pollo, agnello, coniglio ecc.)
- |B|<< (gr.) carne rossa (vitello, manzo, maiale magro, cavallo)
- |B|<< (gr.) pesce azzurro "trota, palombo, sogliola, nasello, merluzzo, cernia, branzino, trancio tonno, coda di rospo ecc.)
- |C|<< (gr.) pane bianco o integrale opp. Grissini di riso e/o integrali
- |B|<< (gr.) affetati (fesa di tacchino, bresaola, prosciutto crudo)
- |C|<< (gr.) verdura "pomodori, insalata a foglia, radicchio, tarassaco, zucchine ecc."
- |C|<< (gr.) patate lessate e/o al forno
- |C|<< (gr.) carciofi, peperono altri
- |D|<< (gr.) frutta di stagione
- |D|<< (gr.) vino rosso
- |D|<< (gr.) birra chiara
- |D|<< (gr.) birra chiara
- |E|<< (gr.) caffè, tè, tisana
- |A+B+C|<< Pizza

REGALI: MASSIMO 2-3 X SETTIMANA

- Una pallina di gelato artigianale alla frutta su coppetta al posto di uno spuntino.
- Tazza di cioccolato o cappuccino non zuccherati
- Frutta sciropata ben sgocciolata

CONSIGLI GENERALI PER LA TUA ALIMENTAZIONE

- 1) Preferire i cibi di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale. In abbinamento al pesce scegliere verdure più sazianti, mentre con la carne sono migliori quelle a foglia e/o crude.
- 2) Ridurre sensibilmente l'uso di grassi animali (burro, lardo strutto, grassi visibili della Carne). Sostituire se e' necessario con olio di oliva extra vergine o di semi. Evitare anche l'abuso di zuccheri semplici e/o dolci.
- 3) Aumentare l'assunzione di pesce "almeno con tre pasti settimanali", meglio se pesce azzurro tipo (sogliola, trota, palombo, merluzzo, nasello, branzino, orata, cernia, merluzzo etc.)
- 4) Limitare l'utilizzazione di formaggi specie se a pasta dura, stagionati o fermentati, a non piu' di uno o due pasti settimanali. Se si consumano grandi quantità di latte, preferire quello parzialmente o totalmente scremato.
- 5) Ridurre il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo (uova, cervello, fegato, rene, crostacei) e inserire nella dieta almeno 3-4 volte la settimana della frutta di stagione a basso contenuto di zuccheri.
- 6) Limitare a quattro/cinque pasti settimanali il consumo di carne rossa o bianca, insaccati o derivati della carne.
- 7) Per compensare la riduzione del consumo di carne, aumentare il consumo di legumi ad elevato contenuto proteico (fagioli, ceci, piselli, fave, lenticchie).
- 8) Preparare per quanto possibile in casa i cibi: ciò consente un controllo dell'aggiunta di grassi e la scelta delle tecniche di cottura più adatte (alla griglia ed alla piastra per le carni, riducendo invece, sia per carni che per verdure, le procedure di friggitura e di cottura arrosto). È opportuno anche limitare l'aggiunta di olio e/o condimenti calorici.
- 9) Se non si e' sovrappeso, non e' necessario limitare l'assunzione di pane, pasta, farinacei e non e' necessario abolire l'uso di zucchero, (anche se consigliamo lo zucchero di canna grezzo), caffè o vino se questi prodotti sono consumati in dosi moderate.
- 10) Praticare almeno 4-5 giorni la settimana per 30-50 minuti, esercizio fisico moderato e se frequentate un Centro Fitness, inserite molti esercizi di stretching e rafforzamento per i muscoli addominali ed i lombari. Va tenuto presente come questo decalogo di consigli non vada inteso "dieta" da seguire per un certo periodo di tempo ma bensì considerato una **PERMANENTE MODIFICAZIONE DELLE NOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI E MOTORIE** che garantirà nel tempo una vita più lunga e sana.

Questi criteri alimentari e motori sono consigliati da:
Alimentarista e Insegnante Sportivo Fitness Giuliano Baron 2004