

# PROTEINE

Nelle proteine rientrano prodotti di origine animale come CARNE, PESCE, UOVA E LATTICINI\* e prodotti di origine vegetale come TOFU, SEITAN, TEMPEH

Se ti stai chiedendo come mai non facciamo rientrare i legumi in questa categoria, i motivi sono 2:

1. I legumi non hanno un profilo aminoacidico completo e andrebbero associati sempre ad altri alimenti;
2. I legumi sono degli “ibridi” dal punto di vista dei macronutrienti e contengono molti carboidrati. Per questa ragione, li considereremo come tali.

Ecco alcuni esempi di proteine che ti suggerisco di utilizzare come base nella tua alimentazione:

## TAGLI DI CARNE MAGRA:

Petto di pollo, Petto di tacchino, Tagli magri di manzo. Puoi utilizzare anche altre carni come cacciagione, coniglio, cavallo, tagli magri di maiale.

## PESCE E CROSTACEI:

Tutti i pesci con carne bianca come orata, spigola, sogliola, coda di rana... Tonno, salmone, sgombro, pesce spada.  
Crostacei come gamberi, gamberetti, granchio.  
Altro: polpo, moscardini, seppia, calamaro, piovra ecc

## UOVA INTERE E ALBUME D'UOVO

**PRODOTTI VEGETALI** SENZA CONDIMENTI O SALSE AGGIUNTE\* Tofu, Seitan, Tempeh, Muscolo di grano

## LATTICINI COME:

focchi di latte, skyr, yogurt greco 0% di grassi, Philadelphia balance, formaggio quark.

\* (SARAI TU A INSAPORIRLI CON SPEZIE, VERDURE ECC)

# CARBOIDRATI

Tra i carboidrati rientrano tutti i cereali e derivati, la frutta, molti tuberi, come le patate e i legumi.

## ECCO ALCUNI ESEMPI DI CEREALI:

Grano  
Avena  
Orzo  
Riso (tutti i tipi) Farro

Amaranto Quinoa  
Miglio  
Grano saraceno

## ECCO ALCUNE CATEGORIE DI FRUTTA:

Mela, pera, arance, albicocche, cocomero, prugne,  
ananas, banana, kiwi, susine, uva, fragole, mirtilli, more ecc

## TUBERI E LEGUMI

Patate, patate dolci, igname, topinambur, patate americane, lenticchie, ceci, fagioli, azuki

# GRASSI

## TUTTA LA FRUTTA SECCA E I SEMI (SENZA SALE, ZUCCHERI E OLII AGGIUNTI)

Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, noci del brasile, pinoli, semi di girasole, semi di lino, semi di chia, anacardi

Olii come Olio extravergine di oliva, olio di semi di lino, olio di semi di canapa, olio di cocco.

## ALTRI\* COME

Avocado, cocco, formaggio grana arachidi, burri e creme di arachidi, mandorle, nocciole, pistacchi ecc

\* (SENZA ALTRI INGREDIENTI AGGIUNTI)

# VERDURE

## TUTTE LE INSALATE

**E LE VERDURE A FOGLIA VERDE** Spinaci, verze, indivia, belga, lattuga, rucola, radicchio ecc

## E POI

Cavoli, cavolfiori, broccoli, broccoletti, finocchio, zucchine, ravanelli, carote  
barbabietola, zucca

# SPEZIE ED ERBE

Usa liberamente tutte le spezie e le erbe per insaporire i tuoi piatti Rosmarino, basilico, curry, curcuma, pepe, peperoncino, cannella, chiodi di garofano, finocchietto, aneto ecc

# BEVANDE

Puoi bere tranquillamente qualsiasi bevanda non zuccherata e senza coloranti/dolcificanti artificiali come caffè, tè, tisane, camomilla ecc

# DA UTILIZZARE CON MODERAZIONE E

## SEGUENDOLE INDICAZIONI DEL TUO PIANO PERSONALIZZATO

Seguendo le indicazioni del tuo piano personalizzato potrai eventualmente utilizzare alimenti come gallette di riso/mais/cereali, pasta integrale o di legumi, carni conservate come tacchino, bresaola o prosciutto crudo, proteine in polvere, marmellate senza zuccheri aggiunti, alcune farine o polente integrali.