GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION

DIABETE

Curarsi con gusto

I.R.C.C.S.
POLICLINICO SAN DONATO

OSPEDALE SAN RAFFAELE

ALIMENTAZIONE
SOSTENIBILE

Con il tuo 5x1000
sostieni la ricerca italiana sul cuore

Codice fiscale **01646320182** nel riquadro
"Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università"
Per saperne di più: www.gsdfoundation.it

GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION

Il **Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation**, con la partecipazione dei Medici e dei Nutrizionisti di IRCCS Policlinico San Donato, ha ideato e conduce dal 2009 il progetto **E.A.T Educazione Alimentare Teenagers** (www.progetto-eat.it), un programma di intervento multicomponente per la promozione della salute e la prevenzione dell'obesità indirizzato a ragazzi dagli 11 ai 15 anni delle scuole secondarie di I grado dei Comuni dell'hinterland milanese. Fino a oggi, sono stati coinvolti oltre 5.000 adolescenti, le loro famiglie e gli insegnanti.

Anche se il progetto EAT è stato inizialmente concepito per essere destinato ai ragazzi, da tempo ormai ci rivolgiamo a tutte le età: il progetto EAT prevede, infatti, anche una versione per tutte le età "Educazione Alimentare per Tutti - Alimentazione Sostenibile".

Abbiamo, inoltre, deciso di rivolgere la nostra attenzione a particolari situazioni cliniche in cui la nutrizione assume un ruolo fondamentale, tra queste **IL DIABETE**.

A cura di:

Dott.ssa Gilda Gastaldi
Gruppo ospedaliero San Donato Foundation

Dott. Lucilla Monti
IRCCS Ospedale San Raffaele

Dott. Piero Piatti
IRCCS Ospedale San Raffaele

Dott.ssa Serena Spadoni
IRCCS Ospedale San Raffaele

Dott. Lelio Morricone
IRCCS Policlinico San Donato

Dott. Alexis Elias Malavazos
IRCCS Policlinico San Donato, progetto EAT

Dott.ssa Alice Cancellato
IRCCS Policlinico San Donato, progetto EAT

GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION

ALIMENTAZIONE
SOSTENIBILE

OSPEDALE SAN RAFFAELE

I.R.C.C.S.
POLICLINICO SAN DONATO

Per curarsi, occorre mangiare meglio!

Questo libretto è parte del progetto **EAT - Educazione Alimentare per Tutti**, promosso dal **Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation**, ed è dedicato in particolare all'alimentazione delle persone affette da **DIABETE.**

È importante saper gestire la propria malattia anche dal punto di vista nutrizionale anche se questo non può e non deve comportare una mortificazione dei sensi. Mangiare bene ha importanti risvolti psicologici e saper apprezzare i cibi è, prima di tutto, cultura e conoscenza non solo degli alimenti, ma anche del territorio in cui viviamo e delle opportunità che esso ci offre.

La vista di un buon cibo, l'apprezzare i suoi profumi, l'imparare a prepararlo al meglio, assaggiarlo e consumarlo nelle giuste quantità: **TUTTO CIÒ NON È VIETATO A UN PAZIENTE DIABETICO!**

Non ha nessun senso pensare che la vita con il diabete sarà una vita piena di privazioni, rinunce e sacrifici. Anzi. Il diabete può essere un modo per preservare al meglio la giusta esigenza di nutrirsi con cibi sani e gustosi facendo, in realtà, quello che tutti dovrebbero fare: imparare a mangiare cibo ricco di storia, tradizione, gusto, nutrienti nelle giuste proporzioni, eliminando solo quelle sostanze che possono essere dannose e che non risaltano il buon sapore o il buon profumo di un cibo. Basti pensare ai grassi animali (saturi) o di cattiva qualità (molto impiegati a livello industriale), gli zuccheri semplici specie se aggiunti artificialmente, gli additivi chimici e il sale in eccesso.

Ecco perché, rifacendosi ad alcuni principi generali, si può comunque mangiare bene. In questo libretto, vi sono molti esempi concreti di gustose pietanze che ogni paziente diabetico potrà apprezzare, non solo per le sue qualità nutritive, ma anche per il piacere di mangiarle! Dedichiamo più tempo a noi, alla conoscenza della malattia e della sua gestione: dedichiamo più tempo a noi stessi per mangiare in modo consapevole e per muoverci con costanza, combattendo la sedentarietà.

I risultati saranno garantiti!

Una Dieta Equilibrata

Un buono stato di salute significa adattare la quantità di cibo che si mangia in modo da raggiungere e mantenere il peso ideale nel corso della propria vita. È necessario, pertanto, un bilanciamento tra porzioni e qualità del cibo e attività fisica praticata quotidianamente.

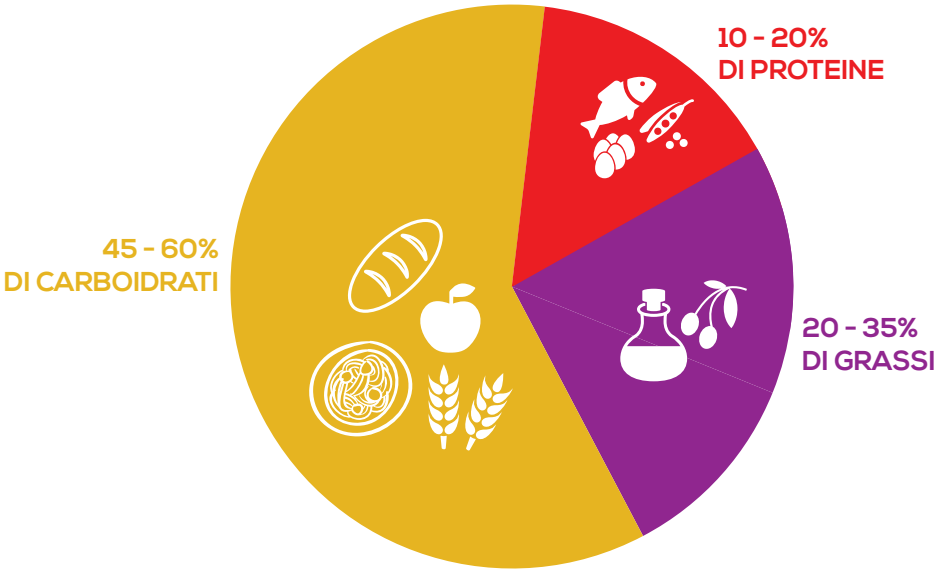
Talvolta, la buona riuscita di un programma avviene attraverso piccoli trucchi:

- **Pianificare i pasti per tempo** permette di non mangiare la prima cosa che si trova e che, spesso, è ricca di grassi (formaggi, salumi, ...).
- **Mangiare con calma:** le persone che mangiano velocemente tendono a mangiare di più. Masticare lentamente permette di capire più facilmente quando si è sazi.
- **Ascoltare il proprio corpo:** è veramente fame o semplicemente noia?
- **Controllare le porzioni:** è bene preparare la propria porzione e conservare ciò che non viene consumato (se il piatto rimane in tavola, sarà difficile non consumarlo).
- **Mangiare con regolarità:** assumere porzioni misurate e associare spuntini pianificati e sani (un frutto o uno yogurt magro) durante la giornata permette di non arrivare mai troppo affamati al pasto successivo.
- **Bilanciare la quantità di cibo con il livello di attività fisica:** se, durante una giornata, non si è svolta nessuna attività fisica è utile mangiare meno.

Occhio alla Qualità!

La migliore dieta possibile è un'alimentazione equilibrata, bilanciata e varia.
Bisogna sempre introdurre gli alimenti nelle giuste percentuali:

- Proteine (10 - 20%)
- Grassi (20 - 35%)
- Carboidrati (45 -60%)



Il concetto fondamentale di una dieta sana è la varietà dell'alimentazione nel rispetto del fabbisogno energetico.

I carboidrati rappresentano la principale fonte di energia per il nostro organismo, in quanto devono fornire circa la metà delle calorie giornaliere totali totali.

I Carboidrati

I carboidrati si dividono in semplici e complessi: gli zuccheri semplici devono rappresentare fino a un massimo del 10% circa delle calorie totali giornaliere.
Li troviamo nello zucchero da tavola, nei dolciumi, nel miele, nella frutta, nel latte, nella marmellata e nelle bevande zuccherate.
Spesso, i cibi ricchi di zucchero semplice e sono anche ricchi di grassi e poveri di vitamine e minerali (come i dolci) offrendo, quindi, un valore nutrizionale molto scarso.
Gli zuccheri complessi rappresentano la restante quota calorica e sono contenuti nel pane, nella pasta, nei grissini, nei crackers, nelle fette biscottate, nel riso, nei legumi e nelle patate.

Attenzione, inoltre, ai prodotti “senza zucchero” o “dietetici” perché, spesso, il loro valore energetico è simile a quello dei prodotti normali.

Carboidrati (tra il 45 - 60%)

Complessi e integrali

Semplici (inferiore al 10%)

Le Fibre

Per una corretta alimentazione, è utile incrementare l'apporto di fibre nella dieta.
L'obiettivo è assumerne circa 20 grammi ogni 1000 Kcal.
Le fibre sono i componenti delle piante che danno loro la forma e che non vengono assorbite in circolo.
Esistono due tipi di fibre:

- **SOLUBILI:** si dissolvono in acqua e hanno una consistenza gommosa che aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a controllare la glicemia (proteggendo, in tal modo, dal diabete e dalle malattie cardiovascolari).
- **INSOLUBILI:** non si dissolvono in acqua, ma sono molto utili per regolarizzare l'intestino e prevenire la stitichezza.

Se non si è abituati a introdurre fibre con la dieta, è utile farlo gradualmente per evitare formazione di gas e senso di gonfiore.

Risulta, quindi, un utile stratagemma sostituire pane e pasta di farina bianca con pane e pasta di farina integrale.

Alimenti	Fibre solubili	Fibre insolubili
Legumi	Fagioli, piselli, lenticchie	
Crusca	Riso, avena, orzo, mais, frumento	Frumento
Frutta	Mele, arance, pere, pesca, uva	More, lamponi, prugne
Verdure	Carote, patate, zucca, mais	Broccoli, peperoni, spinaci, carote, pomodori, carciofi
Alimenti integrali	Pane, cereali, pasta	Pane, crackers, cereali

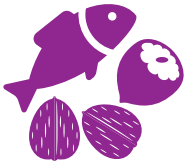
I Grassi

I grassi forniscono all'organismo energia di riserva che si accumula nel tessuto adiposo: devono costituire al massimo il 35% delle calorie apportate dalla nostra dieta, mentre i grassi saturi non più del 10%.

Saturi inferiori al 10%

COLESTEROLO INFERIORE DI 300 mg/die

Prediligere i Polinsaturi



RICCHI IN OMEGA3

Prediligere i Monoinsaturi

Le Proteine

Le proteine sono sostanze di fondamentale importanza per il nostro organismo e, in assenza di complicanze renali, ne dovremmo assumere circa 1 grammo per ogni chilo di peso corporeo ideale e, comunque, non più del 10-20% delle nostre calorie totali giornaliere. Le proteine possono avere origine animale, come quelle contenute nelle uova, nel latte e nei suoi derivati, nel pesce e nella carne, oppure origine vegetale come quelle contenute nella soia, nel riso, nei legumi e nei cereali. Dovremmo assumere circa un terzo di proteine animali e due terzi di proteine vegetali.

Animali

Vegetali

L'Attività Fisica

Dopo un pasto gustoso e piacevole, l'attività fisica deve essere parte integrante nella vita quotidiana.

Quali sono, nello specifico, i benefici dell'Esercizio Fisico?

- L'Esercizio Fisico aiuta a perdere peso in due modi:
  1. Bruciando le calorie in eccesso (più è prolungato, più ne brucia)
  2. Aumentando la massa muscolare nel nostro organismo, rende il nostro corpo capace di consumare più calorie
- L'Esercizio Fisico allena il cuore che, essendo un muscolo, ha bisogno di rimanere attivo
- L'Esercizio Fisico aumenta i livelli di colesterolo buono o HDL aiutando, in tal modo, a diminuire i livelli di colesterolo cattivo o LDL
- L'Esercizio Fisico aiuta a ridurre la pressione arteriosa
- L'Esercizio Fisico aiuta a prevenire o a curare il diabete

Che tipo di Esercizio Fisico è utile svolgere?

- Aerobico (camminata, cyclette, nuoto, vogatore…)
- Progressivo
- Costante, 3 volte settimana
- Di sufficiente durata (30-40 minuti)
- Con monitoraggio glicemico (in caso di paziente diabetico)
- Con controllo del battito cardiaco

Si stima che, per mantenere sano il nostro organismo, dovremmo camminare per almeno 10.000 passi al giorno, pertanto sarebbe consigliato:

- Utilizzare un contapassi o trovare una App, potrebbe essere un ottimo metodo per verificare quanto movimento facciamo realmente.
- Utilizzare le scale anziché l'ascensore o le scale mobili
- Eseguire lavori domestici, tagliare l'erba del prato, giardinaggio
- Scegliere un'attività a piacimento; anche il ballo è un'attività fisica
- Preferire lo sport in compagnia: sarà più facile trovare lo stimolo giusto

Attività	Costo calorico (Kcal/h)
Passeggiare a 3.2 km/h	175
Passeggiare a 4.8 km/h	245
Giardinaggio	310
Ciclismo (lento)	280
Ciclismo (moderato)	400
Nuoto (lento)	315
Nuoto (veloce)	490
Corsa (9.0 km/h)	710
Corsa (12.0 km/h)	930

È importante fare dell'esercizio fisico una parte della propria routine quotidiana:

- Cercare di camminare il più possibile, sfruttando ogni occasione per muoversi

- Evitare l'auto o i mezzi pubblici, se si devono percorrere brevi distanze

- In caso di utilizzo dell'automobile, sarebbe meglio parcheggiare lontano e percorrere un tratto a piedi; allo stesso modo, in caso di utilizzo dei mezzi pubblici, si consiglia di scendere alla fermata prima e proseguire a piedi

Zuccheri e Dolcificanti

Le linee guida stilate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomandano l'assunzione giornaliera di zuccheri semplici **al di sotto del 10% dell'apporto energetico giornaliero totale.**
Questo vale, a maggior ragione, in un soggetto diabetico.
Tale raccomandazione non riguarda gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta e nella verdura fresche o nel latte, ma quelli aggiunti agli alimenti e alle bevande, oltre a quelli naturalmente presenti nel miele e nei succhi di frutta prodotti da concentrati.
Anche per questo, sono sempre più presenti sul mercato prodotti "senza zucchero" e dolcificati artificialmente.
Gli edulcoranti artificiali hanno un valore calorico nettamente inferiore a quello dello zucchero, ma sarebbe sbagliato considerarli inerti dal punto di vista biologico: infatti, possono alterare la risposta glicemica e insulinica.
Rinforzare il gusto dolce, inoltre, fa sì che il corpo si predisponga a ricevere altre calorie e questo determina un alterato segnale di fame e sazietà.
Quindi, **non è vero che i prodotti "senza zucchero" possono essere consumati liberamente.**
È sempre meglio scegliere un prodotto ricco in fibre e con pochi zuccheri naturali, invece di un prodotto con poche fibre e con edulcoranti.
Non dimenticate che le fibre sono fondamentali per modulare la risposta glicemica al pasto.
I più comuni dolcificanti sono il ciclamato, l'aspartame, la saccarina, il mannitolo, il sorbitolo, lo xilitolo e la stevia.
Attenzione al fruttosio: esso ha, in effetti, un indice glicemico basso, tant'è che dopo la sua ingestione, i livelli di glucosio nel sangue aumentano molto meno rispetto a quanto registrato dopo l'assunzione di un'analoga quantità di glucosio.

Però, il problema riguarda le conseguenze metaboliche: il fruttosio, pur essendo uno zucchero, viene metabolizzato come un grasso e fa aumentare i trigliceridi nel sangue. Evitare, quindi, alimenti in cui il fruttosio sia aggiunto artificialmente come dolcificante.
Infine, ricordare che non è mai stato dimostrato un particolare vantaggio nell'assunzione di "alimenti per diabetici": essi, di fatto, costano di più degli altri prodotti ma non forniscono particolare benefici.

Spezie

L'utilizzo di alcune spezie aiuta ad abbassare l'indice glicemico del cibo

Cannella

Chiodi di garofano

Curcuma

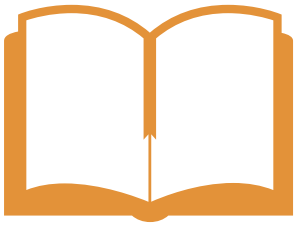
Curry

Zenzero

Pimento

Alloro

Le Ricette



COME LEGGERLE

Questo libretto aiuterà a realizzare anche ricette per i vostri parenti e amici mantenendo un'alimentazione sana e nutriente.
In ogni ricetta sono presenti indicazioni su apporto calorico, quantità di carboidrati, indice glicemico e simboli utili a identificare le pietanze prive di carne di maiale, di glutine e di lattosio.
Le dosi indicate nelle ricette sono per 4 persone, mentre la valutazione dell'apporto calorico e del contenuto di carboidrati è calibrata in base alla singola porzione.

Cos'è l'apporto calorico?

Come la macchina necessita del carburante, anche il nostro organismo richiede energia per svolgere tutte le attività quotidiane. Il carburante è rappresentato dagli alimenti assunti. L'unità di misura del valore energetico è la **Kilocaloria** (abbreviazione che troverete nel libretto: Kcal). L'apporto calorico degli alimenti dipende dalla loro composizione in macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi. I carboidrati e le proteine forniscono 4 Kcal per 1 grammo del loro peso, i grassi 9 Kcal e l'alcol 7 Kcal.
Il fabbisogno energetico di ogni individuo varia in base all'età, al peso, al sesso e al tipo di attività fisica.

Cosa sono i carboidrati?

I carboidrati, chiamati anche zuccheri, sono la nostra principale fonte di energia e hanno bisogno di un ormone specifico (**insulina**) per essere trasformati in energia pronta e disponibile. Il loro assorbimento dall'intestino, dopo mangiato, si traduce in un aumento del livello di glucosio nel sangue (**glicemia**).
I carboidrati dividono in semplici e in complessi. La definizione è fondamentale per capire l'impatto che un alimento ha sulla glicemia.
I **carboidrati semplici** sono gli zuccheri che troviamo principalmente nella frutta e nei dolci: il glucosio, il fruttosio, il galattosio, il lattosio e il saccarosio (il comune zucchero da tavola).
I **carboidrati complessi**, che troviamo nei cereali (frumento, riso, farro, orzo, segale, avena, miglio, mais) e nel grano saraceno, sono costituiti principalmente da amido.
In essi, se integrali, troviamo anche le fibre, alcune delle quali sono costituite da carboidrati complessi che però non sono assimilabili dal nostro organismo, ma indispensabili per la regolazione dell'assorbimento dei nutrienti e per il corretto funzionamento intestinale.

I carboidrati complessi, per la loro struttura chimica, prima di essere assorbiti, devono essere scissi in zuccheri semplici e, quindi, sono digeriti più lentamente rispetto a quelli semplici che vengono assorbiti in meno di 10 minuti a livello intestinale. I carboidrati presenti in un pasto rappresentano il principale determinante della glicemia post pranzo e il loro numero è il maggiore determinante del fabbisogno insulinico dipendente dal pasto.

Cos'è l'Indice Glicemico?

L'**Indice Glicemico** (**IG**) è un numero che dà l'idea della velocità con la quale aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di un alimento.
Questo dato è influenzato principalmente dalla qualità dei carboidrati: tanto più sono semplici e raffinati (es. zucchero bianco) tanto più l'indice glicemico aumenta. È davvero difficile conoscere con precisione l'indice glicemico dei singoli alimenti che entrano a far parte della nostra alimentazione, per questo motivo occorre valutare l'indice glicemico dell'intero pasto rispetto a quello di ogni alimento.

Per esempio, un piatto di pasta con solo la passata di pomodoro ha un indice glicemico maggiore di quello che ha lo stesso piatto di pasta condito con olio extravergine d'oliva, verdure e legumi. Questo, per la presenza dell'olio e delle fibre che abbassano l'indice glicemico. Grazie alle indicazioni che si trovano nelle ricette, è possibile comporre un pasto equilibrato. Il pasto non deve essere mai composto esclusivamente da piatti con un alto indice glicemico.

Simbologia:

Ricetta con basso indice glicemico

Ricetta con medio indice glicemico

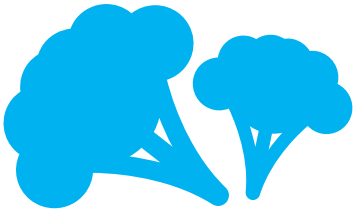
Ricetta con alto indice glicemico

Ricetta priva di lattosio

Ricetta priva di glutine

ANTIPASTI

Crema di Broccoli



Ingredienti per 4 persone: 500 gr di broccoli, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 4 acciughe, 1 cucchiaio di capperi.

Preparazione: Cuocere i broccoli al vapore in modo che rimangano verde brillante.
Frullarli con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Versare la crema ottenuta in ciotoline e guarnire con 1 acciuga e 1 cappero. Si può, anche, guarnire con un pezzetto di acciuga e un pomodoro secco tagliato a striscioline.

Valore energetico:
87 Kcal
Carboidrati:
4 gr

Hummus di Ceci con pinzimonio di Verdure

Ingredienti per 4 persone: 400 gr di ceci lessati, 1 cucchiaio di salsa di sesamo *tahina*, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, succo di 2 limoni, 2 cucchiai di cumino, acqua calda q.b., prezzemolo tritato q.b., 1 pizzico di sale iodato.

Preparazione: In una padella, versare 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio e 2 cucchiai di cumino in polvere; quindi, tostare il tutto per un paio di minuti a fuoco medio.
Aggiungere i ceci scolati e lasciarli insaporire per altri 2-3 minuti; spremere, nel frattempo, i limoni e mettere il loro succo da parte. Trasferire i ceci (con aglio e cumino) all'interno di un mixer, aggiungere la tahina e il succo di limone, poi frullare il tutto fino a ottenere una crema omogenea e liscia. Aggiungere un po' di acqua e amalgamare il composto aiutandosi con un cucchiaio. Servire in una ciotola con le verdure dopo aver cosparso la superficie con prezzemolo tritato o peperoncino.

Valore energetico:
181 Kcal
Carboidrati:
19 gr

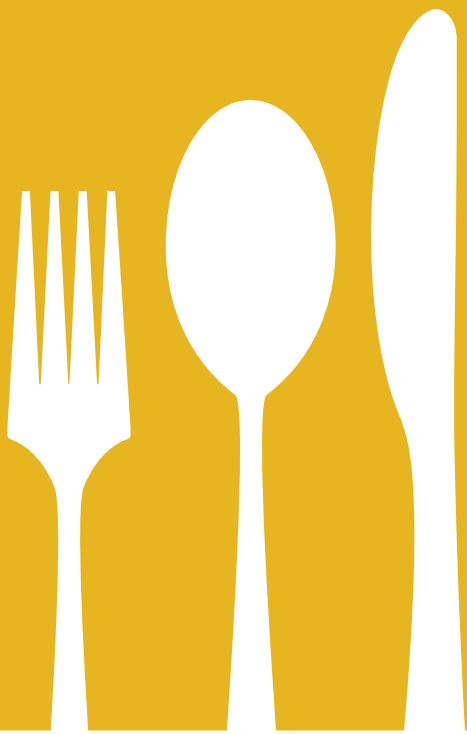
Polpette di Miglio, Verdure e Curcuma

Ingredienti per 4 persone: 200 gr di miglio, 1 peperone, 2 zucchine, 1 melanzana, 1 carota, 1 uovo, 1 pizzico di sale iodato, peperoncino q.b., curcuma q.b., 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di semi di sesamo.

Preparazione: Cuocere il miglio a fuoco basso in acqua bollente e salata (una parte di miglio per due d'acqua in modo tale che, una volta asciugata l'acqua, sarà cotto anche il cereale). Nel frattempo, cuocere con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva le verdure tagliate a cubetti con il peperoncino.
Mescolare, infine, il miglio alle verdure ripassandolo velocemente in padella e, in seguito, unire l'uovo e la curcuma. Mettere a riposare e raffreddare il tutto per 20 minuti in frigo. Una volta ben freddo e abbastanza compatto, togliere dal frigo, formare piccole polpettine e ripassarle nei semi di sesamo. Cuocere in forno a 180°C per 15/20 minuti, girandole almeno una volta.

Valore energetico:
286 Kcal
Carboidrati:
39 gr

PRIMI PIATTI



Spaghetti al Pomodoro fresco

Ingredienti per 4 persone: 4 pomodori San Marzano maturi, 320 gr di spaghetti integrali, foglie di basilico fresco (in alternativa origano) q.b., 30 gr di olio extravergine d'oliva, peperoncino q.b., 1 pizzico di sale iodato.

Preparazione: Sbollentare i pomodori per qualche minuto, immergerli in acqua fredda per spelarli più facilmente. Tagliarli a pezzettini e cuocerli qualche minuto insieme alla loro acqua in una padella con 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, il basilico e il peperoncino. Contemporaneamente, cuocere gli spaghetti molto al dente, unirli al sugo di pomodoro e completare la cottura.

Valore energetico:
340 Kcal
Carboidrati:
54 gr

Risotto Asparagi e Piselli

Ingredienti per 4 persone: 280 gr di riso semi-integrale, 120 gr di piselli lessati, 120 gr di asparagi freschi a pezzetti, 1 pizzico di sale iodato, 2 cucchiaini di scorza di limone, 1 pizzico di pepe, mezza cipolla, 1 spicchio d'aglio, brodo vegetale, 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: Tritare la cipolla e cuocerla assieme a 1 spicchio d'aglio con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Versare il riso in pentola, tostarlo brevemente e aggiungere gli asparagi. Versare via via il brodo e portare il risotto a cottura, mescolando frequentemente. Regolare di sale e di pepe e condire il risotto con olio extravergine d'oliva, prezzemolo e scorza di limone, aggiungendo i piselli cotti in precedenza.

Valore energetico:
319 Kcal
Carboidrati:
63 gr

Cous Cous integrale al Curry con Verdure

Ingredienti per 4 persone: 250 gr di cous cous integrale precotto, 270 ml acqua, 1 carota media a dadini, 2 zucchine piccole a dadini, 1 peperone medio a dadini, mezza cipolla tritata, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale iodato q.b., curry q.b.

Preparazione: Mettere il cous cous in una ciotola e far bollire l'acqua con un pizzico di sale. Aggiungere all'acqua bollente la polvere di curry, mescolando. Versare l'acqua calda sopra il cous cous fino a ricoprirlo. Coprire e lasciare riposare per circa 10 minuti. Aggiungere 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva nella ciotola del cous cous e sgranare con una forchetta. Lasciare riposare. Unire in una ciotola carota, zucchine, peperone e condire con 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva e 1 pizzico di sale iodato. Mettere la cipolla in una padella con 4 cucchiai d'acqua per circa 2 minuti e aggiungere il resto delle verdure (carota, zucchine, peperone). Lasciare cuocere a fiamma bassa con coperchio per circa 15 minuti mescolando ogni tanto. Condire il cous cous con le verdure e servire.

Valore energetico:
311 Kcal
Carboidrati:
52 gr

Farro ai profumi estivi

Ingredienti per 4 persone: 200 gr di farro integrale, 2 peperoni, 2 zucchine medie, 2 cucchiai di semi di sesamo, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di prezzemolo, 4 foglie di alloro, 12 foglie di basilico, origano q.b.

Preparazione: Cuocere il farro in acqua bollente salata secondo le istruzioni riportate nella confezione. Mondare e tagliare i peperoni e le zucchine a cubetti. In una padella unta con i 2 cucchiaio d'olio, saltare i peperoni con l'aglio, le foglie di alloro e i semi di sesamo. Coprire e cuocere 5 minuti aggiungendo, eventualmente, un goccio d'acqua. In seguito, aggiungere le zucchine e cuocere altri 5 minuti. Incorporare il farro, il prezzemolo e il basilico tritati, l'origano e mescolare. Servire tiepido o freddo.

Valore energetico:
256 Kcal
Carboidrati:
40 gr

Fusilli al Radicchio di Treviso

Ingredienti per 4 persone: 320 gr di fusilli integrali, 600 gr di radicchio di Treviso, 1 scalogno piccolo, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, pepe q.b., 1 pizzico di sale iodato.

Preparazione: Mondare il radicchio, lavarlo in acqua fredda, avendo cura di cambiare più volte l'acqua affinchè la verdura perda il suo amaro. Metterlo in una padella con l'olio extravergine d'oliva, lo scalogno e poca acqua. Farlo cuocere fino a che non diventi morbido. Aggiungere sale iodato e pepe a piacere. Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e condirla con il radicchio.

SENZA LATTOSIO

Valore energetico:
364 Kcal
Carboidrati:
56 gr

SECONDI PIATTI

Carpaccio al forno

Ingredienti per 4 persone: 350 gr a persona di fassona piemontese tagliata a carpaccio, erbe aromatiche (salvia, rosmarino, menta, ...), 1 pizzico di sale iodato, 1 cucchiaio scarso di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: Ungere la teglia da forno con l'olio extravergine d'oliva e disporre la carne. Spolverare con un pizzico di sale iodato, le erbe aromatiche e mettere in forno per 5 minuti a 180°C. Quando la carne diventa rosea, estrarre la teglia dal forno, salare e servire calda.

Valore energetico:
400 Kcal
Carboidrati:
0 gr

SENZA GLUTINE

SENZA LATTOSIO

Tortino di Acciughe e Verdure

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di acciughe fresche, 300 gr di foglie di bietole, 200 gr di borragine, 25 gr di formaggio grattugiato, 1 cipolla, 2 uova, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 mazzetto di prezzemolo, di basilico e di maggiorana, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaio di pangrattato, 1 pizzico di sale iodato, pepe q.b.

Preparazione: Pulire e diliscare le acciughe. Lavare le foglie di bietole e borragine e tagliarle a pezzi; farle cuocere per pochi minuti in acqua bollente salata, scolarle con un mestolo e tritarle grossolanamente. Tritare la cipolla e farla appassire in padella con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, unendo le verdure tritate per farle insaporire. Regolare con pepe e sale iodato e lasciare intiepidire. In una ciotola, amalgamare le verdure con le uova, il formaggio grattuggiato, le erbe aromatiche e l'aglio tritati. Rivestire con carta da forno il fondo di una teglia di 24 cm e alternare le acciughe e le verdure in 4 strati cominciando con le acciughe disposte a raggiera. Sistemare sull'ultimo strato le restanti acciughe e cospargere con il pangrattato e il prezzemolo. Infine, condire con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva.
Mettere in forno già caldo a 180°C per 30 minuti.

Valore energetico:
383 Kcal
Carboidrati:
17 gr

Frittata senza uova di Ceci e Topinambur

Ingredienti per 4 persone: 100 gr di farina di ceci, 300 gr di topinambur, 300 ml di acqua, 1 bustina di zafferano, 1 rametto di rosmarino, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale iodato.

Preparazione: Sciogliere lo zafferano in 3 cucchiai di acqua calda, mescolarlo con acqua fredda fino a raggiungere 300 ml. Mettere la farina di ceci in una ciotola e unire lentamente l'acqua allo zafferano, mescolando con una frusta per ottenere una pastella liquida. Coprire e lasciare riposare per circa 2 ore. Pulire con cura i topinambur e con una mandolina affettarli sottilmente e metterli in una ciotola coprendoli con acqua fredda.
Rivestire una teglia a sponda bassa da 28 o 30 cm con carta da forno precedentemente bagnata e strizzata. Scolare i topinambur, asciugarli e condirli con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, il rosmarino e un pizzico di sale iodato. Mescolarli con la pastella di ceci e versare nella teglia. Cuocere a 220°C per 20 minuti circa fino a formare una crosticina dorata.
Lasciare riposare 10 minuti prima di servire.

Valore energetico:
156 Kcal
Carboidrati:
27 gr

Stoccafisso all'Acquese

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di stoccafisso già ammollato, 3 filetti di acciuga, 1 spicchio d'aglio, 20 gr di pinoli, 400 gr di patate, peperoncino piccante q.b., 1 ciuffetto di prezzemolo, 50 ml di vino bianco secco, olive denocciolate q.b., 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: Lavare bene lo stoccafisso e tagliarlo in pezzi grossi. Lessarlo per 15 minuti in acqua non salata e lasciarlo raffreddare nel suo brodo, eliminando con cura la pelle e le lische .Versare in una padella 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, i filetti di acciuga e lo spicchio d'aglio tritato finemente. Cuocere a fuoco molto moderato sino a totale scioglimento delle acciughe, aggiungendo in seguito lo stoccafisso.
Proseguire la cottura bagnando con il vino bianco secco per 10 minuti, unire il prezzemolo tritato con una parte dei pinoli, i rimanenti pinoli interi e le olive denocciolate. Aggiungere a piacere un piccolo peperoncino piccante e, in ultimo, unire le patate a rondelle precedentemente lessate e sbucciate. Mescolare delicatamente per non rompere le patate e far insaporire per 5 minuti.

Valore energetico:
305 Kcal
Carboidrati:
19 gr

Straccetti di Pollo alle Erbe aromatiche e Aceto balsamico

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di petto di pollo (intero o a fette non troppo sottili), 1 tazzina di aceto balsamico, sale q.b., 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale iodato q.b., 1 rametto di timo fresco, di origano fresco, di rosmarino fresco e di salvia fresca.
(Una valida alternativa alle erbe aromatiche fresche sono le erbe essiccate).

Preparazione: Lavare, asciugare, tritare e mescolare tutte assieme le erbe aromatiche. Tagliare il pollo a striscioline non troppo sottili. In una padella, mettere l'olio extravergine d'oliva e aggiungere gli straccetti: appena saranno ben coloriti, aggiungereil trito di erbe aromatiche e 1 pizzico di sale iodato. Portare gli straccetti a cottura, aggiungendo l'aceto balsamico e mescolando bene per far insaporire. Cuocere ancora per qualche minuto in attesa che il fondo di cottura si asciughi e servire ben caldo.

Valore energetico:
257 Kcal
Carboidrati:
6 gr

ZUPPE

Zuppa di Cavolo nero con Cannellini

Ingredienti per 4 persone: 200 gr di fagioli cannellini secchi o 600 gr cotti, 1 cavolo nero piccolo, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, foglie di salvia q.b., 1 bicchiere di brodo di verdure (preparato facendo bollire 1 gambo di sedano, 1 carota e 1 cipolla per 30 minuti), sale iodato q.b., pepe q.b., 8 fette di pane di segale tostato. In caso di celiachia utilizzare pane senza glutine.

Preparazione: Mettere a bagno i fagioli per una notte per poi lessarli in pentola a pressione con 2 spicchi d'aglio, qualche foglia di salvia e una foglia di kombu (alga). Nel frattempo, mondare il cavolo nero eliminando tutte le coste e stufarlo con olio extravergine d'oliva, cipolla e aglio tritati aggiungendo poco alla volta il brodo vegetale. Quando il cavolo è cotto, unire i fagioli e condire con sale iodato e pepe abbondanti. Servire con 8 fette di pane di segale tostato o pane senza glutine.

Valore energetico:
221 Kcal
Carboidrati:
24 gr

Zuppa di Ceci e Porri

Ingredienti per 4 persone: 200 gr di ceci secchi (o 600 gr precotti), 250 gr di porri, carota, sedano e cipolla tritati, 20 gr di olio extravergine d'oliva, 600 ml di acqua o brodo vegetale (preparato facendo bollire 1 gambo di sedano, 1 carota e 1 cipolla per 30 minuti), 4 fette di pane integrale tostato. In caso di celiachia utilizzare pane senza glutine.

Preparazione: Mettere a bagno i ceci in abbondante acqua per 24 ore, lessarli (il tempo di cottura dipende dal tipo di ceci e dalla pentola utilizzata) lasciandoli al dente e tenerli da parte. Mettere l'olio e i porri finemente tritati a ''rondelle' e far cuocere il tutto. Aggiungere poca acqua e fare sobbollire per 5 minuti. Aggiungere i ceci e la relativa acqua di cottura con il brodo vegetale. Continuare la cottura per 15 minuti, frullare con il mixer e servire la zuppa calda volendo con il pane integrale tostato o senza glutine.

Valore energetico:
278 Kcal
Carboidrati:
41 gr

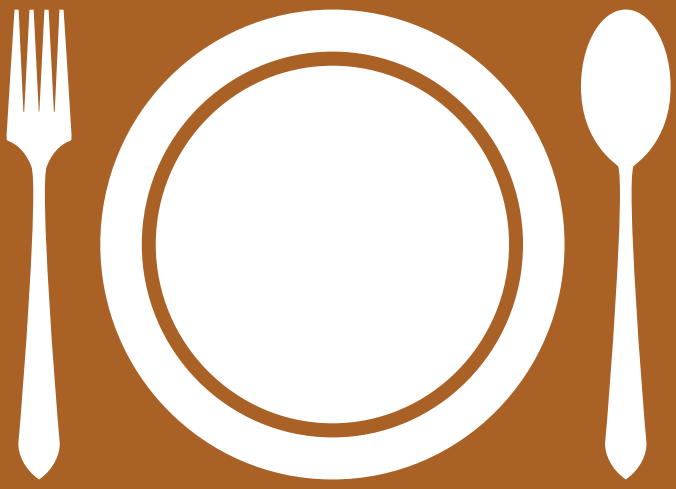
Minestra di Lenticchie

Ingredienti per 4 persone: 200 gr di lenticchie di Castelluccio, 200 gr di pomodorini maturi, 1 cipolla, 1 carota media, 1 costa di sedano, 1 foglia di alloro, 1 peperoncino piccante (a piacere), sale iodato q.b., 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 4 fette di pane integrale tostato. In caso di celiachia utilizzare pane senza glutine.

Preparazione: Sciacquare con cura le lenticchie. Tagliare sottilmente la cipolla, la carota e il sedano. Mettere in pentola le lenticchie, la foglia di alloro, il peperoncino piccante (a piacere), la cipolla, la carota e il sedano. Unire i pomodorini e 1 litro di acqua (o brodo vegetale) e portare a ebollizione. Cuocere a fuoco basso con coperchio per 45 minuti dall'inizio dell'ebollizione. A fine cottura, togliere l'alloro e il peperoncino, salare e, se occorresse, aggiungere un po' di acqua o brodo per diminuire la densità della minestra. Servire con pane integrale tostato (o pane senza glutine) e 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva a crudo.

Valore energetico:
286 Kcal
Carboidrati:
39 gr

PIATTI UNICI



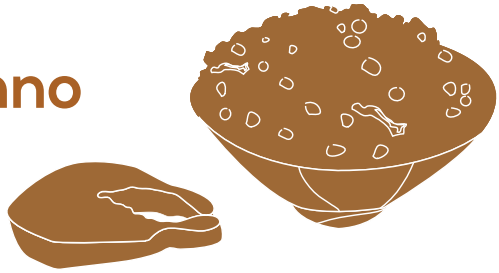
Torta salata di Ricotta e Zucchine (o Spinaci)

Ingredienti per 4 persone: Per la pasta: 150 gr di farina integrale, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di lievito in polvere per pizza, 70-100 ml di acqua tiepida, 70-100 ml di olio extravergine d'oliva. Per la farcitura: 2 uova intere, 250 gr ricotta, 200 gr di zucchine crude tagliate alla *julienne* (o di spinaci sbollentati e strizzati), sale iodato q.b., pepe q.b, noce moscata q.b.

Preparazione: Mischiare la farina con il sale iodato in una ciotola, aggiungere metà olio extravergine d'oliva e metà acqua tiepida, mescolare con un cucchiaio per 4-5 volte. Staccare la pasta dai bordi della ciotola e formare una palla morbida. Se l'impasto fosse molle, aggiungere la farina e mescolare; se, invece, fosse più resistente, aggiungere un po' d'acqua e olio extravergine d'oliva. Per la farcitura, mescolare tutti gli ingredienti sopra elencati e porli alla base della torta. Infornare tutto a 180°C per 30-40 minuti fino a che la superficie non risulti dorata.

Valore energetico:
496 Kcal
Carboidrati:
29 gr

Riso Venere con Pomodorini e Tonno

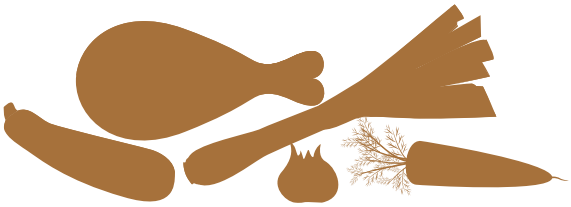


Ingredienti per 4 persone: 200 gr di Riso Venere, 200 gr di pomodorini pachino, 200 gr di tonno al naturale, 60 gr di olive taggiasche, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: Cuocere il riso per il tempo indicato sulla confezione, scolarlo e sgranarlo con una forchetta. Tagliare i pomodorini, aggiungere il tonno sgocciolato, le olive taggiasche e 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva. Incorporare il condimento al riso e servire freddo.

Valore energetico:
365 Kcal
Carboidrati:
37 gr

Cous Cous di Pollo e Verdure



Ingredienti per 4 persone: 250 gr di cous cous, 400 gr di pollo, 200 gr di ceci già cotti, 200 gr di polpa di zucca, 1 zucchina media, 2 carote, 1 porro, 1 cipolla, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, salsa di pomodoro (a piacere), 1 pizzico di sale iodato, pepe q.b.

Preparazione: In una casseruola abbastanza grande, far cuocere la cipolla, aggiungendo 2 tazze di acqua e mezza tazza di salsa di pomodoro. Unire i ceci scolati e le verdure lavate e tagliate a pezzi grossi e, in ultimo, la polpa di zucca. Dopo circa 15 minuti, aggiungere le cosce di pollo e lasciar cuocere a fuoco medio. Nel frattempo, versare il cous cous inuna ciotola capiente con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva e incorporare 400 ml di acqua bollente e salata. Lasciar riposare per 5 minuti, sgranare con una forchetta, salare e pepare. Unire il cous cous a pollo e verdure e cuocere fino a quando il brodo non si sarà completamente asciugato.

Valore energetico:
476 Kcal
Carboidrati:
61,5 gr

SENZA LATTOSIO

CONTORNI

Insalata tiepida di Verza

Ingredienti per 4 persone: 1 verza piccola, acciughe q.b., 30 gr di olio extravergine d'oliva, aceto di vino bianco o di mele q.b., sale iodato q.b. e pepe q.b.

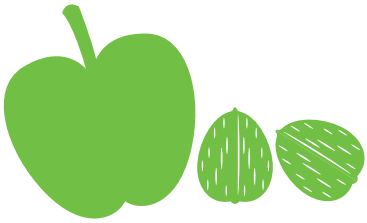
Preparazione: Tagliare finemente la verza e disporla in una terrina.
Condirla con le acciughe a pezzetti, l'olio extravergine d'oliva, l'aceto, il sale iodato e il pepe. Porre la terrina sopra una pentola con acqua in ebollizione per 15 minuti circa e servire calda.

SENZA GLUTINE

SENZA LATTOSIO

Valore energetico:
74 Kcal
Carboidrati:
1 gr

Insalata con Noci e Mela verde



Ingredienti per 4 persone: 100 gr di insalatina novella, 2 mele Granny Smith, 8 noci, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, aceto balsamico q.b., sale iodato q.b.

Preparazione: Mondare l'insalatina, pelare e tagliare le mele a cubetti, sgusciare e frantumare le noci. Mescolare gli ingredienti e condire il tutto con olio extravergine d'oliva, aceto balsamico e sale iodato.

Valore energetico:
157 Kcal
Carboidrati:
8 gr

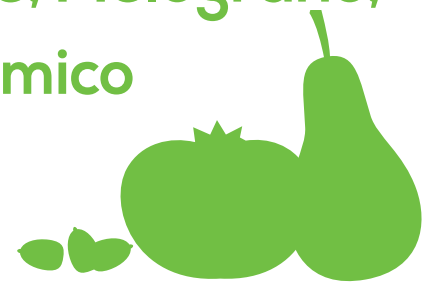
Broccoli spadellati con Aglio e Pomodori secchi

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di broccoli verdi, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 2 pomodori secchi, peperoncino a piacere, 1 pizzico di sale iodato.

Preparazione: Pulire i broccoli, sbollentarli in acqua bollente per pochi minuti e scolarli bene. Imbiondire l'aglio unendo i broccoli e i pomodori secchi tagliati. Spadellare per 5 minuti aggiungendo il sale iodato e il peperoncino.

Valore energetico:
126 Kcal
Carboidrati:
10 gr

Insalata di Songino, Pere, Melograno, Mandorle e Aceto balsamico



Ingredienti per 4 persone: 200 gr di songino, 1 pera Williams, 1 manciata di chicchi di melograno, 10 mandorle, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di aceto balsamico, sale iodato q.b.

Preparazione: Mondare il songino, pelare e tagliare la pera a cubetti, sgusciare e tagliare le mandorle. Mescolare gli ingredienti e condire il tutto con olio extravergine d'oliva, aceto balsamico e sale iodato.

Valore energetico:
138 Kcal
Carboidrati:
7 gr

Insalata di Rucola, Pomodorini, Cetrioli, Cipolle, Olive nere e Semi misti

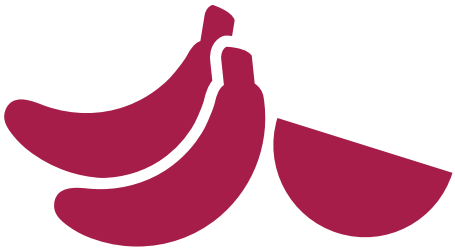
Ingredienti per 4 persone: 200 gr di rucola, 120 gr di pomodorini, 2 cetrioli, 1 cipolla rossa, 1 manciata di olive nere, 1 manciata di semi misti (zucca, lino, girasole, ...), 2 cucchiai d'olio extravergine di oliva, sale iodato q.b.

Preparazione: Mondare, lavare e tagliare le verdure. Mescolare gli ingredienti e condire il tutto con olio extravergine d'oliva e sale iodato.

Valore energetico:
125 Kcal
Carboidrati:
4 gr

DESSERT

Sorbetto di Melone e Banana

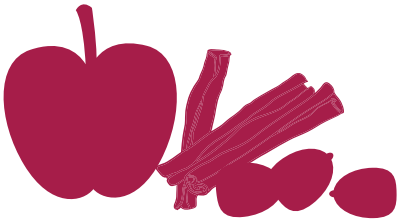


Ingredienti per 4 persone: 2 banane, 8 fette di melone, 1 cucchiaino scarso di zenzero, cannella q.b., cioccolato fondente 70% cacao in scaglie q.b.

Preparazione: Frullare melone, banana, zenzero e cannella e riporre in freezer. Frullare e versare in delle ciotole aggiungendo a piacimento scaglie di cioccolato fondente 70% cacao.

Valore energetico:
89 Kcal
Carboidrati:
18 gr

Torta di Mele, Mandorle e Cannella



Ingredienti per 8/10 porzioni: 250 gr farina integrale, 700 gr mele renette, 100 gr di mandorle tritate grossolanamente, 2 vasetti di yogurt bianco, 1 uovo, 120 gr di zucchero, 1 cucchiaio di cannella in polvere, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva o di olio di girasole estratto a freddo.

Preparazione: Tagliare le mele con la buccia a pezzi piccoli e mescolarle con la cannella. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti e, una volta ben amalgamati, mescolarli con le mele e la cannella. Ricoprire una teglia con carta da forno bagnata e strizzata, versandovi l'impasto. Cuocere a 180°C per un'ora circa.

Valore energetico:
270 Kcal
Carboidrati:
40 gr

Crostata di Grano saraceno e Fragole

Ingredienti per 8/10 porzioni: 150 gr di farina di grano saraceno, 150 gr di farina di riso, 80 gr di zucchero di canna, 50 gr di burro, 2 uova, 1 pizzico di cannella, 150 gr di composta di fragole o marmellata al 70% frutta.

Preparazione: Formare una fontana con le farine e, al centro, mettere lo zucchero e le uova intere. Amalgamare e in seguito aggiungere il burro ammorbidito (a temperatura ambiente). Creare un composto lavorando poco la pasta, lasciandola riposare per 30 minuti. Successivamente stenderla su carta da forno e disporla nella tortiera versandovi la composta di fragole e cuocendo in forno a 180°C per 30-40 minuti.

Valore energetico:
250 Kcal
Carboidrati:
43 gr

SENZA GLUTINE

Tabella riassuntiva

RICETTA	Kcal TOTALI	Kcal A PERSONA	CHO TOTALI	CHO A PORZIONE	GLICEMICO A PORZIONE
ANTIPASTI					
CREMA DI BROCCOLI	347	87	16,3	4,1	basso
HUMMUS DI CECI CON PINZIMONIO DI VERDURE	723	181	75,6	18,9	basso
POLPETTE DI MIGLIO, VERDIRE E CURCUMA	1130	285,5	155	38,8	medio
PRIMI PIATTI					
SPAGHETTI AL POMODORO FRESCO	1136	340	218,3	54,6	basso
RISOTTO ASPARAGI E PISELLI	1277	319	250,8	62,7	medio
COUS COUS INTEGRALE AL CURRY CON VERDURE	1243	311	208	52,0	medio
FARRO AI PROFUMI ESTIVI	1027	256	163,1	40,8	basso
FUSILLI AL RADICCHIO DI TREVISO	1320	330	218	54,0	basso
SECONDI PIATTI					
CARPACCIO AL FORNO	1603	400,7	0	0,0	basso
TORTINO DI ACCIUGHE E VERDURE	1532	383	71,2	17,8	basso
FRITTATA SENZA UOVA DI CECI E TOPINAMBUR	624	156	110,1	27,5	basso
STOCCAFISSO ALL'ACQUESE	1222	305,5	75,1	18,8	basso
STRACCETTI DI POLLO ALLE ERBE AROMATICHE E ACETO BALSAMICO	1027	256,7	23,3	5,8	basso

RICETTA	Kcal TOTALI	Kcal A PERSONA	CHO TOTALI	CHO A PORZIONE	GLICEMICO A PORZIONE
ZUPPE DI LEGUMI					
ZUPPA DI CAVOLO NERO CON CANNELLINI	886	221,5	95	23,8	basso
ZUPPA DI CECI E PORRI	1114	278,5	165	41,3	medio
MINESTRA DI LENTICCHE	1141	285,8	154,1	38,5	medio
PIATTI UNICI					
TORTA SALATA DI RICOTTA E ZUCCHINE (O SPINACI)	1987	496	115,9	29,0	basso
RISO VENERE CON POMODORINI E TONNO	1461	365,2	149,4	37,4	basso
COUS COUS DI POLLO E VERDURE	1905	476	246	61,5	medio
CONTORNI					
INSALATA TIEPIDA DI VERZA	296	74	1,8	0,5	basso
INSALATA CON NOCI E MELA VERDE	629	157	32,8	8,2	basso
BROCCOLI SPADELLATI CON AGLIO E POMODORI SECCHI	503	125,7	40	10,0	basso
INSALATA DI SONGINO, PERE, MELOGRANO, MANDORLE E ACETO BALSAMICO	551	138	27,2	6,8	basso
INSALATA DI RUCOLA, POMODORINI, CETRIOLI, CIPOLLE, OLIVE NERE E SEMI MISTI	500	125	15,9	4,0	basso
DESSERT					
SORBETTO DI MELONE E BANANA	357	89	69,9	17,5	medio
TORTA DI MELE, MANDORLE E CANNELLA	2698 8/10 porzioni	269,8	393,5	39,4	basso
CROSTATA DI GRANO SARACENO E FRAGOLE FRESCHE	2150 8/10 porzioni	215	397	40	medio

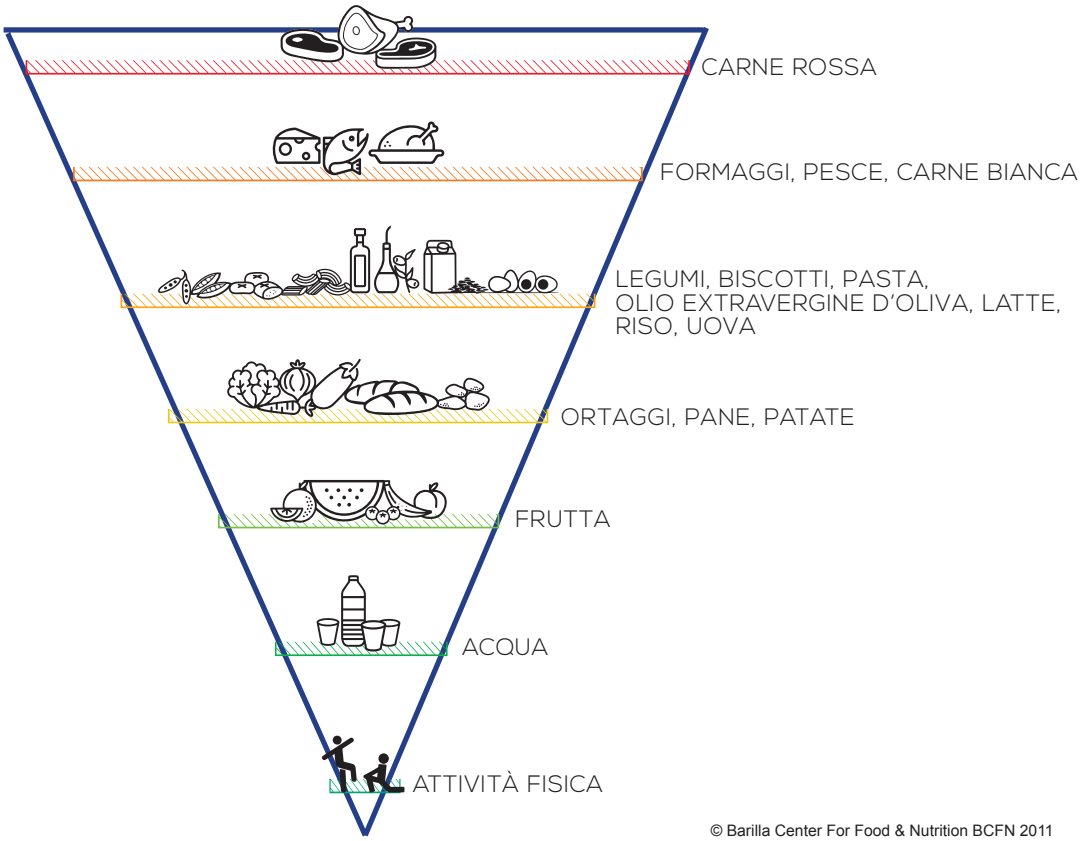
La piramide ambientale
anche in caso di diabete

La salute della Terra passa anche per la nostra tavola **perché i cibi più sani fanno bene non solo a noi ma anche al Pianeta.**

È questo il significato della Piramide Ambientale: strutturata come quella comportamentale, evidenzia l'impatto ecologico dei diversi cibi sull'ambiente.

In alto, si trovano gli alimenti la cui produzione inquina maggiormente (carni e latticini) richiedendo più acqua e che, pertanto, andrebbero consumati con moderazione.

In basso, si trovano gli alimenti più sostenibili (frutta, verdura e cereali), da assumere più frequentemente. Affiancando le due piramidi, risulta evidente come i cibi più sani siano anche quelli più ecologici.



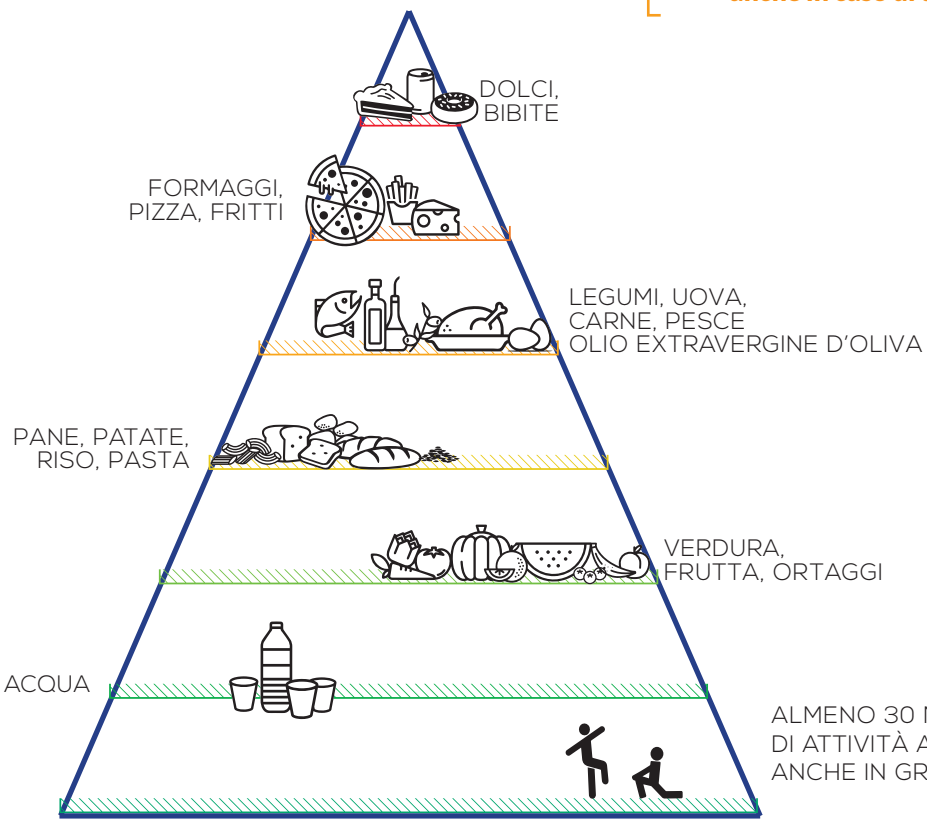
© Barilla Center For Food & Nutrition BCFN 2011

La piramide comportamentale
anche in caso di diabete

La **Piramide Comportamentale** è il simbolo di un **sano ed equilibrato stile di vita**: ci deve guidare nella scelta degli alimenti e dei comportamenti quotidiani. Essa è formata da sei sezioni, contenenti vari gruppi di alimenti e l'acqua, più una sezione dedicata all'attività fisica. Ciascun gruppo alimentare deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della Piramide, troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più spesso mentre, al vertice, troviamo quelli che sarebbe meglio limitare.

Più sali sulla piramide, più dovresti limitare il consumo dei cibi che trovi nella sezione, **anche in caso di diabete!**



LE STAGIONI DELLA FRUTTA*

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ALBICOCCA						●	●					
AGRUMI	●	●	●	●	●						●	●
CACO										●	●	
COCOMERO						●	●	●	●			
CILIEGIA					●	●	●					
FRAGOLA				●	●	●	●					
FICO							●	●	●			
KIWI	●	●	●	●	●						●	●
MARRONI										●	●	
MELA	●	●	●	●					●	●	●	●
MELONE						●	●	●	●			
PERA	●	●						●	●	●	●	●
PESCA						●	●	●	●	●		
PRUGNA						●	●	●	●	●		
UVA							●	●	●	●	●	

* esempio valido per il nord Italia.

LE STAGIONI DELLA VERDURA*

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ASPARAGI				●	●	●						
BIETA		●	●	●								
CARCIOFO	●	●	●	●	●						●	●
CARDO	●	●	●								●	●
CAROTA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CAVOLO	●	●									●	●
CETRIOLO					●	●	●	●	●			
CIPOLLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FAGIOLINI				●	●	●	●	●	●	●		
FAGIOLI FRESCHI							●	●	●			
FAVE FRESCHE					●	●						
FINOCCHIO	●	●									●	●
LATTUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELANZANA						●	●	●	●	●		
PEPERONE						●	●	●	●	●		
PISELLI FRESCHI					●	●						
POMODORO						●	●	●	●	●		
RADICCHIO	●	●	●	●	●					●	●	●
RAVANELLO	●	●	●	●	●						●	●
SEDANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
VERZA	●	●	●					●	●	●	●	●
ZUCCA	●	●						●	●	●	●	●
ZUCCHINA						●	●	●	●	●		

* esempio valido per il nord Italia.

‘Alimenta la tua salute’

L’ESPERIENZA SALUTARE DEL GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO

In tutti gli ospedali del Gruppo San Donato, i comuni distributori di merendine, bevande zuccherate e cibo spazzatura sono stati sostituiti con i distributori di cibo salutare.

È ormai noto che, **per vivere meglio e più a lungo, è necessario avere un corretto stile di vita e una sana alimentazione**.

Questo non è però sempre facile, al contrario: viviamo in un ambiente definito *obesogeno*, che propone cibi e bevande dannosi alla nostra salute, contribuendo così allo sviluppo di varie patologie.

I distributori “EAT Alimentazione Sostenibile” sono rivoluzionari.
Rappresentano la sana alternativa al solito *junk-food* (cibo-spazzatura) che l’ambiente obesogeno ci propone a ogni angolo, sotto forma di distributori automatici di snack, bevande zuccherate e merendine.

Nei nostri distributori non c’è spazio per i grassi di bassa qualità, quei grassi trans e idrogenati che, per il loro basso costo, vengono utilizzati nella produzione di snack industriali. Queste dannose sostanze fanno aumentare non solo il peso ma anche il colesterolo *cattivo* o LDL, che si accumula nelle pareti delle arterie favorendo l’arteriosclerosi e aumentando il rischio cardiovascolare. Non troverete neppure olio di palma e di cocco, di provenienza tropicale e ricchi di grassi saturi.

IL CONSIGLIO DI EAT

Scegli la salute,
ora è possibile.
Meno calorie,
meno zuccheri semplici,
meno grassi animali,
meno sale,
più proteine
e più fibre.

I grassi presenti nei nostri spuntini sono principalmente grassi mono e polinsaturi provenienti dall'olio extravergine d'oliva e dalla frutta secca, ad azione antiossidante e antinfiammatoria. Solo una minima parte è costituita da grassi saturi provenienti da burro di alta qualità.

I prodotti alimentari contenuti nei distributori "EAT Alimentazione Sostenibile" hanno, inoltre, un significativo ridotto contenuto di sale e un maggior apporto di fibre, due fattori essenziali per proteggere la salute di tutti.

Ora l'alternativa c'è,
oltre al gusto scegli la qualità.
Alimentare la tua salute dipende solo da te.

State passeggiando e siete colti da un improvviso attacco di fame e non volete rinunciare per nulla al mondo a concedervi una pausa snack? Per uno spuntino sano, equilibrato e, allo stesso tempo, gustoso, i nostri ***distributori EAT*** *rappresentano una valida alternativa al tradizionale junk food. Grazie alla vasta gamma di prodotti, potrete scegliere tra le differenti proposte, salutari e genuine, senza rinunciare alla qualità e al gusto.*

Per saperne di più:

www.alimentalatuasalute.it

Progetto editoriale e grafico:

Chloé Larsay

Paolo Coroneo

Lara Benvenuti

Antonella Quaranta

Segreteria

Chiara Sernacchioli

Stampa

Color Art

Si ringraziano:

Dott. Paolo Rotelli

Dott. Marco Rotelli

Prof. Gabriele Pelissero

Dott. Nicola Bedin

Dott. Andrea Mecenero

Dott. Alessandro Curti

I partner e gli sponsor per la loro grande sensibilità

nell'aver accolto e "fatto loro" un progetto così innovativo.

Per aver creduto nelle potenzialità, etiche, didattiche, sociali e di comunicazione,

nazionali e internazionali, di un progetto di educazione alimentare.

Educazione Alimentare per le Scuole

EAT EDUCATIONAL
Alimentazione sostenibile

Per la prima volta nella storia dell'umanità, le nuove generazioni potrebbero avere un arco di vita in buona salute più breve di quello dei loro genitori.
La principale causa di ciò è il sovrappeso, l'obesità e il diabete.
L'unico modo di combattere questo fenomeno è sensibilizzare ed educare le nuove generazioni ad avere un'alimentazione e uno stile di vita più sano.

I nutrizionisti del progetto EAT lavorano con passione per dare agli adolescenti gli strumenti più adatti per intraprendere uno stile di vita sano che permetta di prevenire e ridurre il rischio di insorgenza di malattie gravi o croniche.

Il progetto EAT insegna nelle scuole dal 2009.
Nel 2015, 200 classi di scuola media hanno beneficiato gratuitamente di lezioni di educazione alimentare svolte dai nostri medici specialisti grazie alle donazioni di chi ci crede.

Con una tua donazione puoi aiutarci a far durare e far crescere il progetto EAT dando così la possibilità a più ragazzi di adottare uno stile di vita sano equilibrato che aprirà loro le porte di un futuro migliore.

Come sostenere EAT?

BONIFICO BANCARIO
IBAN IT 77K0690601605000000037420
c/c numero 37420 – Banca Regionale Europea
Intestato a:
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation
Causale: EAT

CONTO CORRENTE POSTALE
N. 1028400990
Intestato a:
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation
Causale: EAT

ASSEGNO BANCARIO
Non trasferibile, intestato e spedito in busta chiusa a:
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation
Corso di Porta Vigentina, 18 20122 Milano

CARTA DI CREDITO o PAYPAL
Su http://www.gsdfoundation.it/donazione-on-line/

GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION
www.gsdfoundation.it

Questo libretto fa parte di un progetto di educazione alimentare (EAT)

promosso dal Gruppo Ospedaliero San Donato

EAT
ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

EAT
EDUCATIONAL
Alimentazione sostenibile

www.progetto-eat.it

GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION