

QUESTO AUTUNNO MANGIO MEGLIO



GUIDA PRATICA PER UN'ALIMENTAZIONE SANA...

Alimentazione corretta, equilibrata e di tipo mediterraneo... come si fa? La dieta mediterranea è molto più di una semplice dieta. I suoi principi essenziali si possono tradurre in **3 concetti chiave**, da considerare durante i **5 pasti giornalieri**:

STAGIONALITÀ

frutta e verdura scelti secondo la stagione apportano tanti nutrienti benefici. Anche in autunno non manca frutta e verdura di stagione: dalla dolcezza di uva, kaki e zucca alla croccantezza di finocchi e carote fino a tutto il buono di arance e kiwi.

EQUILIBRIO

consulta lo schema settimanale per avere un ottimo esempio di pasti giornalieri bilanciati, realizzati rispettando l'equilibrio tra proteine (10-15% dell'energia), grassi (25-30% dell'energia) e carboidrati (55-60% dell'energia).

VARIETÀ

i diversi alimenti apportano alla dieta quantità variabili di nutrienti. Gli alimenti con composizione simile possono essere considerati alternativi tra loro e sono evidenziati con lo stesso codice colore. A partire dallo schema base delle prossime pagine potrai, quindi, sostituire tra loro le porzioni di alimenti dello stesso colore, ovvero della stessa categoria, e creare schemi sempre nuovi!



Il modello alimentare che trovi in queste pagine è stato elaborato da un Team di nutrizionisti ed è un esempio di corretta alimentazione da cui puoi trarre ispirazione! Ricorda sempre di rivolgerti al tuo medico di fiducia prima di iniziare una dieta, soprattutto se presenti patologie specifiche, obesità, intolleranze o allergie alimentari: sarà lui ad indirizzarti verso lo specialista più competente.

...E PER UN CARRELLO DELLA SPESA PERFETTO!

Aggiungi al tuo carrello diverse alternative, tra quelle più di tuo gradimento, per ciascuna categoria di alimenti.

LATTE E YOGURT

puoi alternare latte vaccino, latte di capra, latte d'asina, etc o anche bevande vegetali, se di tuo gradimento, come la bevanda di soia, di mandorla, di avena, etc.

--- 1 PORZIONE = 125 ml* ---

PRODOTTI DA FORNO, SOSTITUTI DEL PANE, CEREALI DA PRIMA COLAZIONE

puoi alternare tra loro fette biscottate, biscotti, cereali come muesli e avena, oppure crackers o grissini tra i prodotti salati.

--- 1 PORZIONE = 30 g* ---

PANE (50 g*)

puoi alternare pane integrale, pane di segale, pane di grano duro, etc.

--- 1 PORZIONE = 50 g* ---

FORMAGGI FRESCHI E LATTICINI

puoi alternare ricotta, mozzarella, crescenza, alcuni tipi di caprini.

--- 1 PORZIONE = 100 g* ---

CEREALI E PSEUDO CEREALI

puoi alternare pasta di semola, pasta integrale, orzo, farro, riso, mais, sorgo, miglio, teff, quinoa, amaranto e grano saraceno.

--- 1 PORZIONE = 80 g* ---

UOVA

1 PORZIONE = 1 UOVO,
50 g* circa

CARNE BIANCA

puoi alternare carne di pollo, tacchino, altri volatili e coniglio.

--- 1 PORZIONE = 100 g* ---

LEGUMI

puoi alternare fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, etc.

1 PORZIONE = 50 g*
se secchi, 150 g* se cotti

PESCE, MOLLUSCHI E CROSTACEI

puoi alternare pesce azzurro (sgombri, alici e sardine), salmone, tonno, nasello, gamberetti, scampi, cozze, vongole, etc.

--- 1 PORZIONE = 150 g* ---

CARNE ROSSA

puoi alternare carne bovina, ovina, suina, equina.

--- 1 PORZIONE = 100 g* ---

VERDURA

puoi alternare tutte le tipologie di verdura di stagione, come zucca, pomodori, carote, finocchi, funghi, broccoli, etc.

--- 1 PORZIONE = 200 g* ---

FRUTTA

puoi alternare tutte le tipologie di frutta di stagione, come uva, fichi d'india, mandarini, pere, susine, kaki, mele, arance, kiwi, etc.

--- 1 PORZIONE = 150 g* ---

FRUTTA SECCA O SEMI

puoi alternare noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, semi di lino o altri semi.

--- 1 PORZIONE = 30 g* ---

LUNEDÌ

COLAZIONE

- un vasetto di yogurt bianco con fiocchi di avena;
- 2 kiwi

SPUNTINO

- carotine fresche crude

PRANZO

- pasta integrale con zucca e ricotta;
- insalata di pomodori condita con un filo d'olio, accompagnata da una fettina di pane integrale;
- 1 arancia

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con semi di lino

CENA

- risotto con tonno e scorza di limone;
- insalata di finocchi e arance;
- 2 susine

Gli alimenti evidenziati con lo stesso colore sono facilmente sostituibili tra loro! Segui le indicazioni della pagina precedente, per conoscere anche le porzioni di riferimento!



**COMPLETE BARRETTE
MIXED FRUIT**

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

MARTEDÌ

COLAZIONE

- un bicchiere di latte;
- 3-4 fette biscottate integrali con marmellata;

SPUNTINO

- bevanda di avena e muesli

PRANZO

- pasta integrale con cozze e broccoli;
- insalata di finocchi e arance;
- 1 kaki

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con mandorle

CENA

- zuppa di ceci e patate con crostini
- 1 pera



PASTA INTEGRALE CON COZZE E BROCCOLI (ingredienti per 2 persone)

160 g di pasta integrale
120 g di broccoli
400 g di cozze non sgusciate
2 spicchi di aglio
sale
peperoncino

Pulisci le cozze e cuocile per qualche minuto a fuoco medio-basso. Elimina i gusci e filtra il liquido. Contemporaneamente fai lessare i broccoli in acqua leggermente salata, scolali e lasciali raffreddare. Quindi trasferiscili nel frullatore, aggiungi il liquido delle cozze e frulla fino ad ottenere una crema.

Sbuccia e fai rosolare l'aglio insieme a olio e peperoncino, quindi aggiungi le cozze e fai insaporire per un paio di minuti, poi aggiungi la crema. Fai lessare gli spaghetti, scolali al dente e ripassali in padella con il condimento.



COMPLETE SHAKES
CHOCOLATE

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

- una fettina di **pane integrale** con un velo di **ricotta** e marmellata;
- the o infuso freddo senza zucchero;
- 1 **pera**

SPUNTINO

- un pacchetto di **cracker integrali**

PRANZO

- **orzo** al **pomodoro** e **mozzarella**;
- **passato di verdure**;
- 1 **kaki**

MERENDA

- un vasetto di **yogurt bianco** con **nocciole**

CENA

- scaloppina di **pollo** e **funghi** con **riso basmati**;
- 1 **mela rossa**



COMPLETE BARRETTE CHOCOLATE

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.



SCALOPPINA DI POLLO E FUNGHI CON RISO BASMATI

(ingredienti per 2 persone)

- 200 gr di petto di pollo
- 100ml di bevanda di soia o riso
- 200 gr di funghi champignon
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 10gr di farina a scelta
- 120 gr di riso basmati
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 1 rametto di rosmarino

Fai lessare il riso basmati in acqua salata. Contemporaneamente fai cuocere il pollo in una bevanda vegetale a scelta, aggiungi i funghi a fettine, cospargi di farina e gira. Aggiungi sale e pepe, un rametto di rosmarino e fai cuocere con il coperchio a fiamma bassa per circa 15 minuti. A cottura ultimata, aggiungi il riso basmati e servi.

GIOVEDÌ

COLAZIONE

- un bicchiere di latte con biscotti secchi;
- 2 susine

SPUNTINO

- bevanda di avena con muesli

PRANZO

- pasta integrale con pesto e fagiolini;
- petto di tacchino al forno con peperoni;
- uva

MERENDA

- bruschetta con pomodorini, un filo di olio e basilico

CENA

- frittata di patate al forno;
- minestrone di verdure con una fettina di pane integrale;
- 1 pera



PASTA CON PESTO E FAGIOLINI (ingredienti per 2 persone)

160 g di pasta integrale
100 g di fagiolini
50 g di pesto genovese
sale

Pulisci i fagiolini e riducili in pezzi della lunghezza di 1-2 cm, quindi porta ad ebollizione l'acqua in una pentola e falli lessare. Quando i fagiolini sono cotti "al dente" fai cuocere nella stessa pentola anche la pasta. Una volta cotta condisci con il pesto e porta a tavola.



**COMPLETE SHAKES
VANIGLIA**

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

VENERDÌ

COLAZIONE

- un bicchiere di latte con biscotti secchi;
- 2 kiwi

SPUNTINO

- carotine fresche crude

PRANZO

- spaghetti integrali con acciughe e noci;
- insalata di finocchi e arance;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con muesli

CENA

- zuppa di legumi e farro;
- passato di verdure;
- 1 mela



**COMPLETE VEGETABLE
SOUP**



SPAGHETTI CON ACCIUGHE E NOCI (ingredienti per 2 persone)



- 160 g di spaghetti integrali
- 1 spicchio aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 8 filetti di acciughe sott'olio
- 6 noci
- prezzemolo o timo fresco
- sale, peperoncino

In una padella fai rosolare l'aglio, aggiungi le acciughe e schiaccia a fuoco lento con un mestolo di legno. Nel frattempo, fai cuocere la pasta, trita il prezzemolo o il timo e sminuzza le noci.

Quando è al dente, fai saltare la pasta con le acciughe, aggiungendo le noci, il prezzemolo e un pizzico di peperoncino.

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

SABATO

COLAZIONE

- una fettina di **pane integrale** con un velo di **ricotta** e **granella di noci**;
- the o infuso freddo senza zucchero;
- 2 **kiwi**

SPUNTINO

- **bevanda di mandorla** con **muesli**

PRANZO

- **pasta integrale** alla **carbonara** vegetariana di **zucca**;
- 1 **kaki**

MERENDA

- un vasetto di **yogurt bianco**

CENA

- una pizza ortolana/con **verdure**;
- macedonia di **frutta fresca** di stagione senza zucchero

CARBONARA VEGETARIANA DI ZUCCA

Ecco gli ingredienti per preparare una versione "light" e vegetariana della classica carbonara, che piacerà a tutti.

Ingredienti per 4 persone:

320 g di spaghetti	25 g di parmigiano
350 g di zucca con buccia	sale e pepe
4 uova	olio extravergine
40 g di pecorino	d'oliva

Taglia la zucca a dadini di mezza grandezza e falla saltare con un filo d'olio per qualche minuto. Sguscia le uova e sbattile in una ciotola capiente, aggiungendo pecorino e parmigiano, con una macinata di pepe. Intanto, fai cuocere gli spaghetti in acqua salata bollente, poi scolali al dente e versarli subito nella ciotola con il condimento preparato, quindi mescola energicamente il tutto, aggiungi la zucca e servi.



COMPLETE BARRETTE

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

DOMENICA

COLAZIONE

- un bicchiere di latte accompagnato da fiocchi d'avena;
- 2 susine

SPUNTINO

- carotine fresche crude

PRANZO

- tagliatelle con funghi e salsiccia;
- gratin di verdure autunnali;
- uva

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con noci

CENA

- passato di legumi con crostini di pane integrale;
- 1 mela



GRATIN DI VERDURE AUTUNNALI

Il segreto per un caldo e gustoso contorno di verdure?

Taglia porri, zucca, funghi e cavoli in piccoli pezzi e fai cuocere per 10 minuti con della cipolla tritata e un bicchiere di brodo vegetale. Trasferisci il composto in una pirofila, cospargi con del parmigiano, del prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Inforna, cuoci per 25 minuti e servi ben caldo!



COMPLETE SHAKES CHOCOLATE

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

NON CEDERE AI FALSI MITI

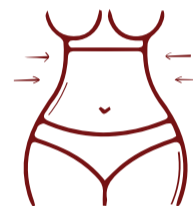


LE INTOLLERANZE CAUSANO AUMENTO DI PESO

FALSO!

È molto diffusa l'idea che le intolleranze alimentari possano causare un aumento di peso ed essere responsabili di sovrappeso e obesità. Niente di più falso!

Sovrappeso e obesità sono condizioni causate prevalentemente da alimentazione scorretta e stile di vita inadeguato, non da intolleranze. Quindi eliminare dalla dieta alcuni alimenti, senza sintomi e senza il parere dell'esperto, solo per perdere peso non darà benefici.



LA DIETA SENZA GLUTINE FA DIMAGRIRE

FALSO!

Tante star hanno vantato negli ultimi anni degli effetti positivi della dieta senza glutine. In realtà, senza diagnosi di celiachia o sensibilità al glutine non celiaca o allergia al grano, non esiste alcuna prova di effetti benefici sulla salute di una dieta 'gluten-free'. Anzi, le diverse caratteristiche nutrizionali di questi alimenti non permettono di ipotizzare effetti sulla perdita di peso.

RICAPITOLIAMO...

LUNEDÌ

Colazione

- un vasetto di yogurt bianco con fiocchi di avena;
- 2 kiwi

Spuntino

- carotine fresche crude

Pranzo

- pasta integrale con zucca e ricotta;
- insalata di pomodori condita con un filo d'olio, accompagnata da una fettina di pane integrale;
- 1 arancia

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco con semi di lino

Cena

- risotto con tonno e scorza di limone;
- insalata di finocchi e arance;
- 2 susine

MARTEDÌ

Colazione

- un bicchiere di latte;
- 3-4 fette biscottate integrali con marmellata;
- uva

Spuntino

- bevanda di avena e muesli

Pranzo

- pasta integrale con cozze e broccoli;
- insalata di finocchi e arance;
- 1 kaki

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco con mandorle

Cena

- zuppa di ceci e patate con crostini di pane integrale;
- 1 pera

MERCOLEDÌ**Colazione**

- una fettina di pane integrale con un velo di ricotta e marmellata;
- the o infuso freddo senza zucchero;
- 1 pera

Spuntino

- un pacchetto di cracker integrali

Pranzo

- orzo al pomodoro e mozzarella;
- passato di verdure;
- 1 kaki

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco con nocciole

Cena

- scaloppina di pollo e funghi con riso basmati;
- 1 mela rossa

GIOVEDÌ**Colazione**

- un bicchiere di latte con biscotti secchi;
- 2 susine

Spuntino

- bevanda di avena con muesli

Pranzo

- pasta integrale con pesto e fagiolini;
- petto di tacchino al forno con peperoni;
- uva

Merenda

- bruschetta con pomodorini, un filo di olio e basilico

Cena

- frittata di patate al forno;
- minestrone di verdure con una fettina di pane integrale;
- 1 pera

VENERDÌ**Colazione**

- un bicchiere di latte con biscotti secchi;
- 2 kiwi

Spuntino

- carotine fresche crude

Pranzo

- spaghetti integrali con acciughe e noci;
- insalata di finocchi e arance;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco con muesli

Cena

- zuppa di legumi e farro;
- passato di verdure;
- 1 mela

SABATO**Colazione**

- una fettina di pane integrale con un velo di ricotta e granella di noci;
- the o infuso freddo senza zucchero;
- 2 kiwi

Spuntino

- bevanda di mandorla con muesli

Pranzo

- pasta integrale alla carbonara vegetariana di zucca;
- 1 kaki

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco

Cena

- una pizza ortolana/con verdure;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

DOMENICA**Colazione**

- un bicchiere di latte accompagnato da fiocchi d'avena;
- 2 susine

Spuntino

- carotine fresche crude

Pranzo

- tagliatelle con funghi e salsiccia;
- gratin di verdure autunnali;
- uva

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco con noci

Cena

- passato di legumi con crostini di pane integrale;
- 1 mela

Juice
PLUS⁺

