

QUESTA ESTATE MANGIO MEGLIO



Juice
PLUS+

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. L'estate è la stagione della frutta: puoi sbizzarrirti tra frutti rossi o arancioni, dalle ciliegie alle albicocche, passando per cocomeri e meloni. Tra le verdure, preferisci zucchine, melanzane e peperoni, oppure lattuga e altre fresche insalatine.

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 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* ---

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

FORMAGGI FRESCHI E LATTICINI

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

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

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 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

CARNI CONSERVATE

puoi alternare prosciutto, bresaola e altri salumi.

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

VERDURA

puoi alternare tutte le diverse tipologie di verdura di stagione, ad esempio zucchine, pomodori, carote, cetrioli, ravanelli, melanzane, peperoni...

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

FRUTTA

puoi alternare tutte le tipologie di frutta di stagione, come melone, anguria, albicocche, nespole, ciliegie, pesche, susine...

--- 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 **albicocche**

SPUNTINO

- **carotine fresche crude**

PRANZO

- **pasta integrale** con **melanzane**, **pomodorini** e **ricotta fresca**;
- insalata di **pomodori** condita con un filo d'olio, accompagnata da una fettina di **pane integrale**;
- una fetta di **melone**

MERENDA

- un vasetto di **yogurt bianco** con **semi di lino**

CENA

- **riso venere** freddo condito con **tonno al naturale**, **mais** e dadi di **peperoni rossi e gialli**;
- una **pesca**

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;
- una decina di **fragole**

SPUNTINO

- 2 cookies light di avena e mirtili

SCOPRI
LA RICETTA
DEI COOKIES
A PAGINA 11!

PRANZO

- **pasta integrale** con crema di **zucchine**;
- filetto di **platessa** al limone;
- una fetta di **melone**

MERENDA

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

CENA

- 2 friselle pugliesi con **pomodorini**, olio e basilico;
- insalata di **ceci** neri, sedano, pomodori e cipolle e un filo di olio;
- 2 **nespole**

PASTA INTEGRALE CON CREMA DI ZUCCHINE (ingredienti per 2 persone)

160 g di pasta integrale
4 zucchine
olio q.b.

Fai lessare le zucchine a cubetti in acqua con pochissimo sale e conserva l'acqua di cottura. A cottura ultimata frulla le zucchine con il mixer ad immersione aggiungendo poca acqua di cottura e un cucchiaino di olio. Versa la crema in una padella antiaderente.

Cuoci la pasta integrale e, a cottura ultimata, versarla nella padella con la crema di zucchine. Quindi, impiatta.



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;
- una ventina di **ciliegie**

SPUNTINO

- un pacchetto di **cracker integrali**

PRANZO

- insalatona estiva con **orzo**, **mozzarelline**, olive e **pomodorini**;
- contorno di **peperoni** in padella accompagnato da **pane integrale**;
- una decina di **fragole**

MERENDA

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

CENA

- **pollo** al curry e zenzero con mix di verdure e **riso basmati**;
- una fetta di **anguria**

PREPARA IL POLLO AL CURRY E ZENZERO CON MIX DI VERDURE E RISO BASMATI CON IL WOK!



Ne hai mai sentito parlare? È il tegame usato nella cucina cinese. Un po' di pratica nello sminuzzamento degli alimenti e il wok diventerà la pentola perfetta per le cotture all-in-one, anche per la realizzazione di questo gustoso piatto unico.

Taglia la verdura (carote, zucchine, peperoni, cipolle) in piccole rondelle e fai cuocere con un filo di olio nel wok. Sminuzza il pollo in bocconcini o straccetti, passali nella farina e aggiungili alla verdura. Quindi aggiungi il curry e lo zenzero e mezzo bicchiere di latte o yogurt per dare una consistenza cremosa. Nel frattempo, fai cuocere il riso basmati a parte e aggiungilo a fine cottura nel wok.



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.

GIOVEDÌ

COLAZIONE

- un bicchiere di **latte** con **biscotti secchi**;
- 2 **albicocche**

SPUNTINO

- 2 cookies light di avena e mirtili

PRANZO

- **pasta** con pesto di rucola e **mandorle**;
- **petto di tacchino** cotto in padella con **pomodori** pelati;
- una **pesca**

MERENDA

- bruschetta con **pomodorini**, un filo di olio e basilico

CENA

- insalata fredda di **uova**, **fagiolini** e patate;
- una fettina di **pane integrale**;
- una fetta di **melone**

PESTO DI RUCOLA E MANDORLE

(ingredienti per 4 porzioni)



- 100 g di rucola
- 50 g di mandorle intere
- 30 g di parmigiano
- mezzo spicchio d'aglio (facoltativo)
- 60 ml di olio extra vergine di oliva
- Sale qb

Frulla gli ingredienti nel mixer fino a ridurli in crema. Dividi il composto in 4 parti e usane una per condire la tua pasta: le altre puoi congelarle per avere già il tuo condimento pronto.



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 susine

SPUNTINO

- carotine fresche crude

PRANZO

- poke bowl con riso basmati, salmone, ravanelli e anacardi;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con muesli

CENA

- quinoa con lenticchie e zucchine aromatizzato alla curcuma;
- insalata fresca di pomodorini e cetrioli accompagnata da pane integrale;
- una fetta di anguria

POKE: IL PIATTO UNICO COMPLETO BELLO DA VEDERE E BUONO DA MANGIARE

I poke bowl sono il piatto unico più alla moda: colorati, bellissimi e preparati con ingredienti freschi mettendo insieme carboidrati, proteine e vegetali nella stessa bowl, da personalizzare in base ai tuoi gusti.



**COMPLETE VEGETABLE
SOUP**

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 **nespole**

SPUNTINO

- 2 cookies light di avena e mirtilli

PRANZO

- **pasta** alla **carbonara** vegetariana di **zucchine**;
- una fetta di **anguria**

MERENDA

- un vasetto di **yogurt bianco**

CENA

- una pizza ortolana/con verdure;
- una decina di **fragole**

CARBONARA VEGETARIANA DI ZUCCHINE

(ingredienti per 4 porzioni)

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

320 g di spaghetti
2 zucchine
4 uova
40 g di pecorino

25 g di parmigiano
sale e pepe
olio extravergine
d'oliva

Lava accuratamente e monda le zucchine, tagliale a rondelle e falle 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 le zucchine e servi.



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.

DOMENICA

COLAZIONE

- un vasetto di yogurt bianco con fiocchi d'avena;
- 2 susine

SPUNTINO

- carotine fresche crude

PRANZO

- cous cous con prosciutto cotto a dadini e zucchine;
- caponatina "light" di zucchine, peperoni e melanzane;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con noci

CENA

- Insalatona estiva di farro e legumi (fave, ceci, fagioli), e peperoni;
- una fetta di pane integrale;
- una fetta di melone



CAPONATINA "LIGHT" DI ZUCCHINE, PEPERONI E MELANZANE



Il segreto per una ricetta buonissima e con poche calorie? Dopo aver tagliato tutta la verdura a piccoli cubetti, aggiungi un po' di cipolla, olive nere e capperi, quindi mescola e inforna a 180 °C per 15 minuti senza aggiungere olio. Dopo questa prima cottura aggiungi pomodorini o polpa di pomodoro, un filo di olio extravergine di oliva e inforna nuovamente per altri 15 minuti. Puoi anche prepararne di più per avere il tuo prossimo contorno freddo già pronto.



**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.

COOKIES LIGHT DI AVENA E MIRTILLI

(INGREDIENTI PER 16 PZ.)

PREPARAZIONE

Fai tostare in una padella le mandorle con le noci, quindi aggiungi i fiocchi di avena e dopo qualche minuto trasferisci in un contenitore. Aggiungi uvetta e mirtilli secchi.

Fai sciogliere il miele e lo zucchero con lo sciroppo d'acero in un pentolino e lascia bollire 5 minuti a fuoco basso. Amalgama rapidamente lo sciroppo con il composto preparato. Versa su una teglia da forno per dare una forma liscia e squadrata.

Inforna per 20 minuti a 150 °C e lascia raffreddare per almeno 30 minuti. Spezzetta il composto con un coltello in piccoli biscotti rettangolari.

INGREDIENTI

70 g di fiocchi d'avena
30 g di mandorle intere
30 g di noci sgusciate
40 g di mirtilli rossi secchi
10 g di uva secca
40 g di sciroppo di acero
30 g di miele
15 g di zucchero
di canna



NON CEDERE AI FALSI MITI



LA FRUTTA VA ASSUNTA SOLO LONTANO DAI PASTI

FALSO!

Molto spesso si legge che la frutta a fine pasto faccia male, provochi gonfiore o possa addirittura far ingrassare. Niente di più falso!

Non esiste alcuna raccomandazione sul consumare frutta solo lontano dai pasti, salvo indicazioni mediche da parte di uno specialista. Inoltre, il suo consumo a fine pasto può essere vantaggioso: può favorire l'assorbimento di ferro da altri alimenti e con la sua dolcezza può scoraggiare l'assunzione di dolci!



IL LATTE FA MALE

FALSO!

Sono tanti i falsi motivi diffusi sul web che spingono molte persone ad eliminare il latte. Non esiste in realtà alcun motivo scientificamente dimostrato per eliminare o limitare il latte, ad eccezione di allergie o intolleranze (diagnosticate da uno specialista!).

Le "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" consigliano 2-3 porzioni di latte/ yogurt al giorno, alimenti preziosi che apportano calcio, proteine, minerali e vitamine.



I CARBOIDRATI LA SERA FANNO INGRASSARE

FALSO!

La convinzione che i carboidrati debbano essere esclusi dalla dieta o che non debbano essere assunti la sera è del tutto priva di fondamento.

Non importa in che momento della giornata mangi pasta, pane e altri cereali, ciò che importa è la loro quantità e qualità.

Secondo le società scientifiche i carboidrati dovrebbero essere i più abbondanti nella dieta (55-60% dell'energia giornaliera). Meglio preferire quelli integrali e limitare gli zuccheri.

RICAPITOLIAMO...

LUNEDÌ

Colazione

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

Spuntino

- carotine fresche crude

Pranzo

- pasta integrale con melanzane, pomodorini e ricotta fresca;
- insalata di pomodori condita con un filo d'olio, accompagnata da una fettina di pane integrale;
- una fetta di melone

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco con semi di lino

Cena

- riso venere freddo condito con tonno al naturale, mais e dadi di peperoni rossi e gialli;
- una pesca

MARTEDÌ

Colazione

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

Spuntino

- 2 cookies light di avena e mirtilli

Pranzo

- pasta integrale con crema di zucchine;
- filetto di platessa al limone;
- una fetta di melone

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco con mandorle

Cena

- 2 friselle pugliesi con pomodorini, olio e basilico fresco;
- insalata di ceci neri, sedano, pomodori e cipolle e un filo di olio;
- 2 nespole

MERCOLEDÌ

Colazione

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

Spuntino

- un pacchetto di cracker integrali

Pranzo

- insalatona estiva con orzo, mozzarelline, olive e pomodorini;
- contorno di peperoni in padella accompagnato da pane integrale;
- una decina di fragole

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco con nocciole

Cena

- pollo al curry e zenzero con mix di verdure e riso basmati;
- una fetta di anguria

GIOVEDÌ

Colazione

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

Spuntino

- 2 cookies light di avena e mirtilli

Pranzo

- pasta con pesto di rucola e mandorle;
- petto di tacchino al forno impanato con pangrattato e succo di lime;
- una pesca

Merenda

- bruschetta con pomodorini, un filo di olio e basilico

Cena

- insalata fredda di uova, fagiolini e patate;
- una fettina di pane integrale;
- una fetta di melone

VENERDÌ

Colazione

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

Spuntino

- carotine fresche crude

PER FINIRE

Pranzo

- poke bowl con riso basmati, salmone, ravanelli e anacardi;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco con muesli

Cena

- quinoa con lenticchie e zucchine aromatizzato alla curcuma;
- insalata fresca di pomodorini e cetrioli accompagnata da pane integrale;
- una fetta di anguria

SABATO

Colazione

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

Spuntino

- 2 cookies light di avena e mirtilli

Pranzo

- pasta alla carbonara vegetariana di zucchine;
- una fetta di anguria

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco

Cena

- una pizza ortolana/con verdure;
- una decina di fragole

DOMENICA

Colazione

- un vasetto di yogurt bianco con fiocchi d'avena;
- 2 susine

Spuntino

- carotine fresche crude

Pranzo

- cous cous con prosciutto cotto a dadini e zucchine;
- caponatina "light" di zucchine, peperoni e melanzane;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

Merenda

- un vasetto di yogurt bianco con noci

Cena

- insalatona estiva di farro e legumi (fave, ceci, fagioli) e peperoni;
- una fettina di pane integrale;
- una fetta di melone

Juice
PLUS⁺

