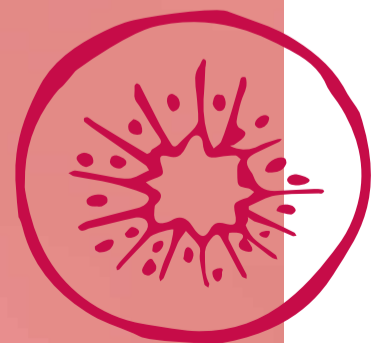
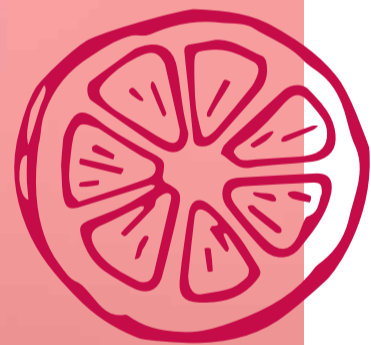
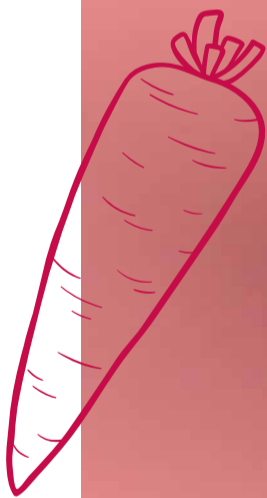
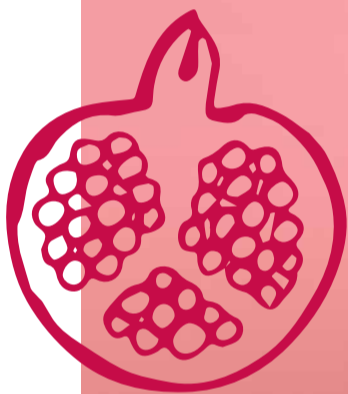


QUESTO INVERNO MANGIO MEGLIO



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 inverno la verdura e la frutta di stagione: puoi sbizzarrirti tra verdure e ortaggi come bietole, broccoli, cavolfiori, cicorie, cime di rapa, cavolo bianco e rosso, radicchio, cavoletti di Bruxelles, finocchi, carote, spinaci e zucca e frutti come le arance, i mandarini, i pompelmi, le mele, le pere e i 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* ---

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

FORMAGGI STAGIONATI E SEMISTAGIONATI

puoi alternare parmigiano, pecorino, gorgonzola, asiago, provola, taleggio, scamorza, fontina, etc.

--- 1 PORZIONE = 50 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

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 tagli magri di carne bovina, ovina, suina, equina

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

VERDURA

puoi alternare tutte le tipologie di verdura, preferibilmente di stagione, come broccoli, cavolfiori, radicchio, indivia belga, finocchi, spinaci, zucca e carote.

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

FRUTTA

puoi alternare tutte le tipologie di frutta, preferibilmente di stagione, come arance, mandarini, pere, mele, pompelmi e kiwi.

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

PANE

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

--- 1 PORZIONE = 50 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 mandarini

SPUNTINO

- crudité di finocchi

PRANZO

- pasta integrale con radicchio;
- spinaci con ricotta saltati in padella, accompagnati da una fettina di pane integrale;
- 1 arancia

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con semi di chia

CENA

- risotto delicato con gamberi e finocchi;
- insalata di finocchi e arance
- 1 mela

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;
- 1 pera

SPUNTINO

- bevanda di avena e muesli

PRANZO

- pasta integrale con cavolfiore;
- filetti di platessa su crema delicata di broccoli;
- 1 pompelmo

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con mandorle

CENA

- zuppa di legumi e patate con crostini di pane integrale;
- 1 arancia



FILETTI DI PLATESSA SU CREMA DELICATA DI BROCCOLI

(ingredienti per 2 persone)

400 g di broccoli
300 g di filetti di platessa
sale
2 cucchiai di olio extravergine di oliva

Lava i broccoli e cuocili nella pentola a vapore, poi riducili in una purea schiacciandoli bene con una forchetta, aggiungendo un filo d'olio e mescolando bene. A questo punto versa la crema di broccoli su un piatto da portata.

Nel frattempo, cuoci i filetti di platessa con un filo d'olio. Quando cotti poggiali delicatamente sulla crema di broccoli e servi.



**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 senza zucchero;
- 1 **pera**

SPUNTINO

- un pacchetto di **cracker integrali**

PRANZO

- **risotto** con la **verza**;
- straccetti di **pollo** e **radicchio**;
- 2 **kiwi**

MERENDA

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

CENA

- **orzotto** con **zucca** e **taleggio**;
- **indivia belga** gratinata al forno;
- 1 **arancia**



ORZOTTO CON ZUCCA E TALEGGIO

(ingredienti per 2 persone)

- 160 g di orzo perlato
- 300 g di zucca già pulita
- 100 g di taleggio
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale
- noce moscata

Trita la cipolla e falla appassire in una padella con un filo di olio, quindi unisci la zucca pulita e tagliata a dadini e fai cuocere, aggiungendo un pizzico di sale e di noce moscata. Nel frattempo, fai cuocere l'orzo in acqua salata fino a che non sarà al dente, quindi scola e fai amalgamare il tutto con il condimento, aggiungendo anche il taleggio.

Quando raggiunge una consistenza simile a quella del risotto, l'orzotto è pronto per essere servito.



**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 kiwi

SPUNTINO

- bevanda di avena con muesli

PRANZO

- pasta integrale con i broccoli;
- dadolata di tacchino e finocchi
- 1 pompelmo

MERENDA

- bruschetta con un filo di olio e basilico

CENA

- frittata di patate al forno;
- cavoletti di Bruxelles in padella accompagnati da una fettina di pane integrale
- 1 pera



DADOLATA DI TACCHINO E FINOCCHI ALL'ARANCIA (ingredienti per 2 porzioni)

- 200 g di fesa di tacchino
- 1 finocchio
- 1 arancia
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale

Taglia la fesa di tacchino in straccetti, quindi cuocila in una padella con un filo di olio per circa 5 minuti, mescolando spesso. Pulisci i finocchi, tagliali a spicchi e aggiungili in padella con il tacchino, quindi tieni sul fuoco fino a cottura completa. Nel frattempo, grattugia un po' di scorza d'arancia e spremine il succo. Infine, aggiungi la scorza grattugiata e il succo d'arancia, quindi servi.



**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 **sarde**,
uvetta e **pinoli**;
- macedonia di **frutta fresca
di stagione** senza zucchero

MERENDA

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

CENA

- **pasta mista** con mix
di **fagioli**;
- ratatouille invernale;
- 1 **mela**

SPAGHETTI INTEGRALI CON SARDE, UVETTA E PINOLI (ingredienti per 2 persone)



- 160 g di spaghetti integrali
- 300 g di sarde fresche
- 90 g di finocchietto selvatico
- 20 g di pinoli
- 20 g di uvetta
- 40 g di cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- pangrattato
- sale e pepe

Metti a bagno l'uvetta in acqua tiepida e pulisci le sarde, aprendole a libro e togliendo la testa e la lisca con la coda. Affetta finemente una cipolla e versala in una padella insieme all'olio di oliva, quindi aggiungi le sarde e fai cuocere. Scola l'uvetta e aggiungila ai pinoli quindi mescola e prosegui la cottura. Nel frattempo, fai lessare a parte il finocchietto (una volta cotto, non gettar via l'acqua di cottura) poi strizzalo, compattalo, tritalo con il coltello e aggiungilo nella padella con le sarde e il condimento, amalgamando bene il tutto e aggiustando di sale e di pepe.

A questo punto, fai cuocere la pasta nell'acqua di cottura del finocchietto, scolala al dente e mescola con il condimento. Impiatta e aggiungi un po' di pangrattato.



**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 senza zucchero;
- 2 **kiwi**

SPUNTINO

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

PRANZO

- **pasta integrale** alla **carbonara** vegetariana di **cavolfiore**;
- 1 **arancia**

MERENDA

- un vasetto di **yogurt bianco**

CENA

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

*CARBONARA VEGETARIANA DI CAVOLFIORE

(ingredienti per 2 porzioni)

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

160 g di spaghetti
300 g di cavolfiore
2 uova
20 g di pecorino

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

Fai cuocere il cavolfiore in acqua bollente salata, quindi scolalo con un mestolo forato (conserva l'acqua di cottura per cuocere gli spaghetti), taglialo e fallo saltare in padella con un filo d'olio per qualche minuto. Intanto, rompi le uova e sbattile in una ciotola capiente, aggiungendo pecorino e parmigiano, con un po' di pepe.

Appena gli spaghetti saranno al dente, scolali e versali subito nella padella con i cavolfiori, quindi mescola, aggiungi il condimento 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 bicchiere di **latte** accompagnato da **fiocchi d'avena**;
- 1 **pera**

SPUNTINO

- **carotine fresche crude**

PRANZO

- **tagliatelle** al pomodoro e basilico;
- **vitello** alla pizzaiola;
- cimette di **cavolfiore** gratinate;
- 1 **arancia**

MERENDA

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

CENA

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



CIMETTE DI CAVOLFIORE GRATINATE (ingredienti per 2 persone)

mezzo cavolfiore bianco
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
3 cucchiaini di parmigiano
2 cucchiaini di pangrattato
sale e pepe

Pulisci il cavolfiore eliminando foglie esterne e gambo, dividilo nelle sue cimette, quindi lavalo e fai lessare in acqua leggermente salata per 8 minuti circa. Disponi quindi le cime in una teglia già oliata, mescola e aggiungi pepe nero, parmigiano, pangrattato e un cucchiaino di olio. Inforna per 30-35 minuti in modalità ventilata, fino a che non saranno dorati e croccanti.



**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



SALTARE I PASTI FA DIMAGRIRE

FALSO!

L'idea che saltare i pasti possa essere utile per dimagrire è ancora molto diffusa e porta spesso all'adozione di cattive abitudini. Non solo questa "pratica" non facilita il dimagrimento ma potrebbe avere addirittura l'effetto opposto: saltare i pasti aumenta il rischio di abbuffate durante il pasto successivo e può causare un rallentamento del metabolismo.

Al contrario, anche per chi vuole dimagrire, la regola d'oro è sempre quella dei 4-5 pasti al giorno.



IL RISO È PIÙ DIETETICO DELLA PASTA

FALSO!

Nell'immaginario comune il riso è spesso considerato più "dietetico" della pasta, ingiustamente percepita come un alimento troppo calorico da includere in una dieta. In realtà, dal punto di vista calorico, i 2 alimenti sono pressoché equivalenti: 282 kcal per 80 g di pasta vs. 265 kcal per 80 g di riso.

Tuttavia, una peculiarità del riso, utile anche in caso di dieta, è la sua capacità di assorbire una maggiore quantità di acqua rispetto alla pasta, il che determina un maggiore volume e peso a cotto, con possibili effetti positivi sulla sazietà.

RICAPITOLIAMO...

LUNEDÌ

COLAZIONE

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

SPUNTINO

- crudité di finocchi

PRANZO

- pasta integrale con radicchio;
- spinaci con ricotta saltati in padella, accompagnati da una fettina di pane integrale;
- 1 arancia

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con semi di chia

CENA

- risotto delicato con gamberi e finocchi;
- insalata di finocchi e arance
- 1 mela

MARTEDÌ

COLAZIONE

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

SPUNTINO

- bevanda di avena e muesli

PRANZO

- pasta integrale con cavolfiore;
- filetti di platessa su crema delicata di broccoli;
- 1 pompelmo

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con mandorle

CENA

- zuppa di legumi e patate con crostini di pane integrale;
- insalata di finocchi e arance
- 1 arancia

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

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

SPUNTINO

- un pacchetto di cracker integrali

PRANZO

- risotto con la verza;
- straccetti di pollo e radicchio;
- 2 kiwi

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con nocciole

CENA

- orzotto con zucca e taleggio;
- indivia belga gratinata al forno;
- 1 arancia

GIOVEDÌ

COLAZIONE

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

SPUNTINO

- bevanda di avena con muesli

PRANZO

- pasta integrale con i broccoli;
- dadolata di tacchino e finocchi all'arancia;
- 1 pompelmo

MERENDA

- bruschetta con un filo di olio e basilico

CENA

- frittata di patate al forno;
- cavoletti di Bruxelles in padella accompagnati da 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 sarde, uvetta e pinoli;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con muesli

CENA

- pasta mista con mix di fagioli;
- ratatouille invernale;
- 1 mela

SABATO

COLAZIONE

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

SPUNTINO

- bevanda di mandorla con muesli

PRANZO

- pasta integrale alla carbonara vegetariana di cavolfiore;
- 1 arancia

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;
- 1 pera

SPUNTINO

- carotine fresche crude

PRANZO

- tagliatelle al pomodoro e basilico;
- vitello alla pizzaiola;
- cimette di cavolfiore gratinate;
- 1 arancia

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con noci

CENA

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

Juice
PLUS+

