



**CONSIGLI ALIMENTARI PER IL CONTROLLO DEL PESO**

Integratori alimentari della Spezierie Palazzo Vecchio Dott. Di Massimo da abbinare:

- DIMA – CLOROGEN 400 Caffè Verde – Elicriso – Ortosiphon - Passiflora 60 capsule
- DIGERTUTTO Ananas - Garcinia – Galega – Papaya 60 cpr.
- DIURETIN – RUSCOCELL Centella\_– Betulla 60 cpr.

Per un piano alimentare personalizzato, rivolgersi ad un Professionista dell'alimentazione e/o della nutrizione.

\*Le quantità giornaliere raccomandate indicano le alternative possibili per ogni singolo alimento indicato sotto la voce "Consigliati".

ALIMENTI	CONSIGLIATI  POSSIBILI ALTERNATIVE	QUANTITA' GIORNALIERA RACCOMANDATA *	NON CONSIGLIATI
LATTE E DERIVATI, secondo tolleranza individuale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Latte scremato (vaccino, ovino, caprino)</li> <li>▪ Latte intero (vaccino, ovino, caprino)</li> <li>▪ Yogurt da latte magro, non zuccherato (vaccino, ovino, caprino)</li> <li>▪ Yogurt da latte intero, non zuccherato (vaccino, ovino, caprino)</li> </ul>	125 ml: un bicchiere 100 ml 125 ml: un vasetto  100 ml: un vasetto piccolo	
UOVA	Al guscio, sode, in camicia, alla coque, al pomodoro, in frittata (salvo che cucinate senza grassi in recipienti a rivestimento antiaderente oppure utilizzando un cucchiaino di olio evo).	2 uova intere per porzione	
FORMAGGI	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formaggi freschi come mozzarella, stracchino, crescenza, robiolina, quartirolo.</li> <li>▪ Ricotta vaccina</li> <li>▪ Formaggi stagionati (parmigiano, grana, pecorino, fontina)</li> </ul>	100g 120g 30g	Formaggi freschi ad alto tenore di grassi (ad esempio mascarpone, burrata)
CARNE MAGRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tutti i tipi graditi, preferendo le carni bianche (pollame, tacchino, coniglio).</li> <li>▪ Se gradita la carne rossa, optare per carni rosse scelte nelle parti più magre (bovino, vitello, suino, selvaggina, cacciagione) massimo una volta/settimana.</li> </ul> Cottura semplice: ai ferri, arrosto, bollite e senza sughi, fegato e rognone ai ferri, selvaggina allo spiedo e alla griglia.	150g a porzione 100g a porzione  Rimuovere il grasso visibile. Rimuovere la pelle (se presente) Rimuovere eventuali parti bruciate/carbonizzate.	Tagli più grassi: pancetta, coste, lardo...
PESCE	Sia fresco che surgelato. Tutti i tipi graditi (pesci interi o in filetti). Prediligere il pesce azzurro (sgombro, alici, sardine), salmone e tonno, ricchi in grassi omega-3. Se gradito il pesce in scatola (tonno, salmone, sgombro, sardine...), massimo 90g (cioè una scatoletta) <u>non più di 1 volta a settimana</u>	150g a porzione	
SALUMI ED INSACCATI	Bresaola, prosciutto crudo, cotto o speck, salame, wurstel (suini, di pollo), privato del grasso a vista	70g (una porzione) a settimana	
PANE (e suoi sostituti) MINESTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pane integrale o di tipo 1, pane toscano sostituibile con: fette biscottate n°6 normali o n°7 integrali</li> <li>▪ semolino</li> <li>▪ pasta (bianca o integrale)</li> <li>▪ pane bianco</li> <li>▪ riso bianco od integrale sostituibile con:                - altri cereali 80g (farro, orzo, farina di mais,...)                - 50g di pane + 150g di patate                - 50g di pane + 40g di pasta/riso/altri cereali                - 150g patate + 40g di pasta/riso/altri cereali</li> </ul>	80g a porzione  60-70g a porzione 80-100g a porzione 50g a porzione (una fetta) 80-100g a porzione	



## SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

<b>VERDURE ED ORTAGGI</b>	Verdura da cuocere come: asparagi, cavolfiori, cardi, cavoli, catalogna, carote, , cime di rapa, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, melanzane, peperoni, spinaci, verze, zucca, zucchine, scorza nera, barbabietole, biette, carote, broccoli, carciofi, cavoli di Bruxelles.  Verdura fresca, come: cetrioli, insalate varie, pomodori, ravanelli.	300g a porzione  100g a porzione	
<b>LEGUMI</b>	Piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave, soia, cicerchie, lupini	50g secchi a porzione Oppure 150g cotti o surgelati, a porzione	
<b>FRUTTA</b>	Fresca di stagione oppure Fichi, cachi, uva, banane, frutta secca, castagne	150g a porzione  100g a porzione	Frutta in scatola, al naturale o sciroppata
<b>FRUTTA SECCA A GUSCIO</b>	Mandorle, noci, pinoli, nocciole, pistacchi, noci, anacardi, noci peca, semi di girasole, semi di zucca	30g a porzione, indicata anche come spuntino nell'arco della giornata.	
<b>BEVANDE</b>	Acqua naturale, anche sotto forma di infusi, tisane, decotti, non zuccherati  Tè, caffè, orzo, malto non zuccherato, acqua naturale.	Almeno 1,5l da distribuire nell'arco della giornata, tutti i giorni	Vino, birra (salvo diversa prescrizione), liquori, grappa, whisky, bibite gassate artificiali, succhi di frutta.
<b>CONDIMENTI VARI</b>	Olio di oliva La quantità giornaliera indicata può variare a seconda del piano alimentare.  succo di limone, sale in modesta quantità, brodo vegetale, aromi, spezie, sottaceti, saccarina.	10g a porzione (1 cucchiaino da minestra).	Zucchero, olive, maionese, burro, margarina, panna.
<b>DESSERT</b>		Una volta a settimana.	

### Consigli dietetico-comportamentali

Ai fini di un ottimale apporto di nutrienti, si consiglia di **variare sempre la scelta degli alimenti**.

**Condimenti:** preferire olio extravergine di oliva. Evitare condimenti a base di grassi di origine animale (panna, burro, lardo, strutto) e prodotti ricchi in grassi idrogenati (margarine vegetali e prodotti da forno) che possono aumentare i livelli ematici di trigliceridi. Per il primo piatto: preferire sughetti vegetali, tipo pomodoro fresco o in salsa, zucchine, melanzane, broccoli, carciofi ecc Metodi di cottura: preferire i più semplici (alla griglia, al vapore, la lessatura, in forno, al cartoccio, ai ferri, al piatto) e limitare i più elaborati (fritture, mantecature, arrostiti, umidi, cotture alla brace).

**Piatto unico:** piatti che forniscono carboidrati e proteine in quantità sufficiente. Sono esempi di piatti unici pasta alla carbonara, riso e lenticchie o piselli, pasta e fagioli, spaghetti allo scoglio ecc. La pizza è un esempio di piatto unico: è possibile consumarla **1 volta a settimana** al posto di una porzione di formaggi freschi. Prediligere farciture semplici (ad es. margherita, vegetariana, ai funghi, napoli,..). In tutti questi casi, abbinare una porzione abbondante di verdura, cruda o cotta, per completare il pasto.

**Evitare dolci, bevande zuccherate** (coca cola, fanta, sprite, spuma, estathé...) **e alcolici:** gli zuccheri e l'etanolo apportano calorie ed innalzano i valori ematici di trigliceridi, andando ad incrementare la steatosi epatica. La frutta può essere consumata a fine pasto come un dessert.

**Gestire il senso di fame/sazietà:** consumare i pasti principali lentamente poiché sono necessari almeno 20' perché insorga il senso di sazietà. Non tenere in casa snacks, patatine, dolci ecc e può essere utile tenere in frigorifero all'occorrenza delle verdure già pulite e pronte da consumare (tipo pinzimonio). In alternativa considerare la possibilità di impiegare il tempo in attività motorie.



## SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

**Pasti fuori casa:** orientare le scelte alimentari verso prodotti e preparazioni che rispettino le indicazioni fornite, scegliendo tra le pietanze proposte al bar/ristorante/mensa ecc.

**Attività fisica:** permette di ridurre il rischio di malattie croniche (tra cui l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari, la depressione, l'ansia...), di migliorare la motilità intestinale e la gestione del peso corporeo. L'OMS raccomanda a tale scopo almeno 150'/settimana di attività aerobica moderata, divisi in sessioni di minimo 10 minuti al giorno, da unire anche ad esercizi per il rinforzo muscolo-scheletrico.

### ALIMENTI SPECIFICAMENTE INDICATI PER L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA-VEGANA

- Tofu: 100-120g a porzione. 1-2 volte a settimana

Sostituto vegetale degli alimenti proteici di origine animale (formaggio, carne, pesce, uova), largamente utilizzato in Oriente. Naturalmente ricco in proteine, calcio, potassio, fosforo e vitamine del gruppo B. È noto come "formaggio vegetale" o "formaggio di soia" e può essere consumato direttamente al naturale oppure scottato in padella con poco olio evo (1 cucchiaino), condito con sughi semplici vegetali oppure può rappresentare l'ingrediente primario per la preparazione di secondi piatti (es. polpette di tofu).

- Tempeh: 50-70g a porzione. 1-2 volte a settimana

Sostituto vegetale degli alimenti proteici di origine animale (formaggio, carne, pesce, uova), largamente utilizzato in Oriente. Naturalmente ricco in proteine, calcio, potassio, fosforo e vitamina B12. È noto come "carne di soia". Può essere consumato saltato in padella per 10-15 minuti con poco olio evo ed utilizzato come ingrediente principale per la preparazione di secondi piatti, come ad esempio i sughi vegetali per condire la pasta.

- Seitan: 30-40g a porzione. Una volta a settimana

Alimento vegetale iperproteico e sostituto della carne. Deriva dalla lavorazione meccanica della farina di grano idratata. Costituisce il glutine, proteina naturalmente presente nel grano. Assolutamente sconsigliato nei soggetti affetti da celiachia o gluten sensitivity. Può essere utilizzato come ingrediente principale per cucinare il ragù vegano o vegetariano, per preparare hamburger oppure polpette, ma può anche essere saltato in padella con poco olio o cucinato sulla piastra.

- Bevanda vegetale a base di soia: 125mL a porzione, in sostituzione del latte oppure dello yogurt di origine animale. Prediligere l'alimento senza zuccheri aggiunti.
- Yogurt vegetale a base di soia: 100mL a porzione, in sostituzione dello yogurt oppure del latte di origine animale. Prediligere l'alimento senza zuccheri aggiunti.
- Bevanda vegetale a base di mandorle: 125mL a porzione, in sostituzione del latte oppure dello yogurt di origine animale. Prediligere l'alimento senza zuccheri aggiunti.
- Bevanda vegetale a base di riso: 125mL a porzione, in sostituzione del latte oppure dello yogurt di origine animale. Prediligere l'alimento senza zuccheri aggiunti.

La presente scheda è stata redatta con la consulenza e la collaborazione di  
Isabella Ungureanu, studentessa magistrale  
in Scienza della Nutrizione Umana (UNIFI) e  
laureata in Dietistica (UNIFI).