

Sommario

Introduzione 7

Il piatto bilanciato 10

I carboidrati 11

Le proteine 13

I grassi 14

Come comporre
un piatto bilanciato 16



Cucina organizzata
per una dieta flessibile 39

Risparmiare tempo
con il meal prep 39

Preparazioni base
semplici da fare 42

Una dispensa ben fornita 45



L'importanza
della flessibilità 19

La flessibilità in pratica 21

Variare è la soluzione 32

Ricette
per tutti i giorni 51

Indice delle ricette 142



con 100-120 g di patate); mentre i **prodotti farinacei secchi** (grissini, taralli, gallette, fette biscottate, cracker...) dovranno equivalere alla metà del quantitativo di pane, trattandosi di prodotti più complessi, composti da un numero maggiore di ingredienti, tra cui anche grassi. Se desideri sostituire i **cereali con il pane**, calcola circa 1,5 volte il peso di partenza del cereale (70 g di pasta di grano, infatti, corri-

Grissini, taralli, cracker sono prodotti farinacei secchi con una composizione più complessa rispetto al pane: meglio non esagerare.



spondono a circa 100 g di pane). Tuttavia, è meglio non dare la preferenza a questa sostituzione nell'ambito dei carboidrati, perché il pane apporta anche altri macronutrienti in quantità maggiori rispetto al cereale semplice. Il consiglio che mi sento di darti è di privilegiare sempre i cereali in chicco a discapito di pane e farinacei secchi, riducendo al minimo i prodotti da forno.

La **polenta** rappresenta una sostituzione più complessa da effettuare perché dipende molto dalla quantità di acqua utilizzata nella sua preparazione. Se si parte dalla farina di mais, considera che 70 g di pasta corrispondono a 70 g circa di farina di polenta e a 100 g circa di pane. Gli **gnocchi di patate** contengono meno carboidrati rispetto ai cereali, quindi 70 g di pasta possono essere sostituiti con 180 g di gnocchi. Discorso un po' diverso per la **pasta ripiena** e la **pasta all'uovo** che, a differenza degli gnocchi, apportano anche una quantità significativa di proteine e di grassi.

In questi casi la sostituzione equivale al doppio circa del cereale di partenza, ossia 70 g di pasta corrispondono a 140 g circa di pasta all'uovo e poco meno di pasta ripiena (120 g circa).

Nel caso di questi alimenti più elaborati, è importante considerare l'alimento nel suo complesso, scomponendolo nelle sue parti: per

Sostituzioni tra carboidrati

Cereali in chicco/ pasta	Pane	Patate	Pasta all'uovo	Pasta ripiena	Gnocchi	Castagne
70 g	100 g	280 g	140 g circa	120 g circa	180 g	90-100 g

esempio, i ravioli di carne possono sostituire il riso o la pasta e anche una piccola porzione di secondo piatto.

Le **castagne** sono frutti con caratteristiche molto simili a quelle di un farinaceo, in quanto ricche di carboidrati. Puoi utilizzarle per sostituire i cereali con un fattore di conversione di circa 1,3: 70 g di pasta corrispondono quindi a 90-100 g circa di castagne.

Trovi qui sopra una tabella riassuntiva che ti sarà sicuramente utile.

Sostituire le proteine

All'interno della categoria di alimenti che contengono proteine, carne, pesce e uova possono essere sostituiti tra loro con semplicità.

Nell'ambito della stessa tipologia proteica, il fattore di conversione è di 1:1: puoi sostituire 100 g di pollo con 100 g di tacchino o di manzo, oppure 100 g di branzino con 100 g di platessa o di gamberi.

Il dolce della zucca

La zucca è molto apprezzata per la sua dolcezza e per la sua versatilità, tuttavia esiste molta confusione sulla categoria di appartenenza di questo alimento.

Per prima cosa è necessario fare chiarezza su due concetti chiave: indice glicemico e carico glicemico.

L'**indice glicemico** (o IG) è quel valore che si riferisce alla velocità con cui i carboidrati contenuti in un alimento si riversano nel sangue, innalzando di conseguenza la glicemia.

Il **carico glicemico** (CG), invece, è un valore che tiene in considerazione anche il quantitativo totale di carboidrati che si sta ingerendo, quindi sia della velocità in base all'indice glicemico sia della porzione di alimento.

Una porzione di zucca (circa 200 g) contiene 10-15 g di zuccheri (a seconda del tipo).

Il suo indice glicemico è 75: non varia al variare della porzione (quindi rimane 75 a 100, 200, 500 grammi).

Il carico glicemico di 200 g di zucca è 7-11 (variabile in funzione degli zuccheri), quindi molto basso.

Per esempio 250 g di patate contengono 43 g di carboidrati, l'indice glicemico è 70, il carico glicemico della porzione è 30: il triplo della zucca.

Una porzione di riso (80 g) contiene 64 g di carboidrati, l'indice glicemico è 75 (pari alla zucca) ma il carico glicemico è 48, ossia circa 5 volte una porzione di zucca!

Per una porzione di verdure, per esempio di zucchine (200 g), il contenuto di carboidrati è di 3-5 g circa, l'indice glicemico è 15, mentre il carico glicemico è 0,5-1.

Da questi esempi è evidente che la zucca, pur avendo un elevato indice glicemico, è da considerare come una verdura, per via del suo basso contenuto di carboidrati che si associa a un basso carico glicemico.



La zucca deve essere considerata come una verdura nonostante il suo sapore dolce.

Secondo perfetto da preparare in anticipo e sfruttare nelle giornate di fretta.

Polipetti al sugo

con polentina morbida

tutto l'anno # meno facile # preparazione anticipata

Ingredienti per 2 persone:

- ❖ 500 g di polipetti
- ❖ 200 g di polpa di pomodoro
- ❖ 150 g di farina di polenta istantanea
- ❖ 500 ml di acqua
- ❖ 1/2 bicchiere di vino bianco
- ❖ 1 spicchio d'aglio
- ❖ 1 manciata di prezzemolo
- ❖ Olio extravergine di oliva
- ❖ Sale

In un tegame, scalda un filo d'olio e rosola lo spicchio d'aglio in camicia. Appena inizia a sfrigolare aggiungi i polipetti puliti e cuoci per 4 minuti. Sfuma con il vino bianco, aggiungi il sale, la polpa di pomodoro e porta avanti la cottura con coperchio per 30-35 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.

Porta a bollire l'acqua con un pizzico di sale. Appena bolle aggiungi a pioggia la polenta e mescola con la frusta per evitare grumi.

Continua a mescolare per 7 minuti circa, a fuoco moderato. Una volta cotta, togli la polenta dal fuoco e mettila da parte.

Appena i polipetti saranno pronti spegni il fuoco. In un piatto fondo crea una base di polenta morbida, aggiungi i polipetti e il prezzemolo tritato.



Secondo completo che si accompagna con un cereale in chicchi.

Caponata di verdure

con ceci e pinoli

primavera # estate # facile # take away

Ingredienti per 2 persone:

- ❖ 1 carota
- ❖ 1 costa di sedano
- ❖ 1 peperone verde
- ❖ 1 zucchina
- ❖ 1 melanzana piccola
- ❖ 200 g di ceci cotti
- ❖ 1/2 cipolla dorata
- ❖ 1 spicchio d'aglio
- ❖ 1 cucchiaio di pinoli
- ❖ 1 cucchiaino di senape
- ❖ Qualche fogliolina di basilico fresco
- ❖ Olio extravergine di oliva
- ❖ Sale

Sbuccia la cipolla, tagliala a fettine sottili e falla rosolare insieme allo spicchio d'aglio in camicia a fuoco basso in una padella con un filo d'olio.

Lava le verdure, tagliale a cubetti e, appena la cipolla diventa trasparente, versale nella padella. Cuoci a fuoco vivo senza coperchio, mescolando spesso in modo che non si brucino.

Aggiungi i ceci, scolati e sciacquati, il sale e porta avanti la cottura per 15 minuti.

Spegni il fuoco, aggiungi la senape, i pinoli e mescola bene.

Servi con delle foglioline di basilico.

