

INTRODUZIONE

Ciao e grazie per aver scelto questo libro. Se già mi conosci dai social, ben ritrovato! Magari avrai anche letto il mio precedente lavoro, *A tavola col nutrizionista: La dieta per non essere mai a dieta*, in cui ho dato indicazioni su come impostare un piano alimentare salutare, arricchito da esempi pratici e da oltre 100 ricette che ho ideato io stesso, perfette per essere integrate nella routine quotidiana.

Se invece è il nostro primo incontro, permettimi di presentarmi: sono Giuseppe Scopelliti, biologo nutrizionista. La mia passione per le scienze e la biologia mi ha portato a trasformare questi interessi in una professione. Diventare nutrizionista è stata una scelta naturale per me, motivata dal desiderio di aiutare gli altri a raggiungere un equilibrio alimentare sano e sostenibile. Ogni giorno, insieme a più di 500.000 persone che mi seguono sui social e che mi conoscono come @atavolacolnutrizionista, condivido consigli e ricette per mostrare come sia possibile godere di un'alimentazione salutare e appetitosa senza sacrifici.

Questo libro è nato dall'idea di fornire uno spazio per annotare e conservare tutte le tue ricette preferite in un unico luogo sicuro. Siamo bombardati da ricette di ogni provenienza, ma le ricette che eseguiamo perso-

nalmente sono quelle che meritano di essere raccolte e conservate. Perciò troverai tante pagine da completare, con gli spazi per ingredienti, procedimento, tempi ecc.

Ma, in linea con lo spirito della mia professione, ho voluto provare a offrirti anche gli strumenti necessari per valutare le ricette che trascriverai in queste pagine. Potrai fare un'analisi dal punto di vista della riuscita più o meno gourmet del piatto, ma ti propongo di provare a valutarle anche dal punto di vista nutrizionale. Certo sarebbe "materia da professionisti", ma semplificando al massimo ti fornisco alcuni criteri per capire se una ricetta che scriverai sarà adatta a un consumo frequente o da riservare per occasioni speciali.

Poi tante informazioni pratiche che è bello avere sempre sottomano, calorie, stagionalità degli alimenti... e tanti consigli per sfatare i falsi miti dell'alimentazione. Perché mangiare consapevolmente non vuole dire privarsi del piacere della cucina.

E, mi raccomando... sempre carichi e motivati!

*Giuseppe Scopelliti
atavolacolnutrizionista*

VALUTARE UNA RICETTA DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE

Siamo costantemente bombardati da ricette che vediamo in televisione, sui social media, o che ci vengono passate da amici e familiari. Ma come possiamo giudicare se una ricetta è da considerarsi salutare o se dovrebbe essere consumata solo occasionalmente? Voglio spiegarti un metodo semplice per valutare le ricette da un punto di vista nutrizionale e come calcolare le calorie per porzione. Questo ti permetterà di fare scelte alimentari più informate e di mantenere una dieta equilibrata anche senza essere un esperto di nutrizione.

SISTEMA DI VALUTAZIONE SEMPLIFICATO

Per rendere il processo di valutazione delle ricette il più semplice possibile, utilizzeremo un sistema a tre stelle, basato su tre criteri chiave. Ogni criterio riceve un punteggio da 1 a 3, e la somma dei punteggi ci dirà se una ricetta è da consumare:

- giornalmente;
- moderatamente (non più di una volta la settimana);
- occasionalmente (raramente, solo nelle occasioni).

I CRITERI DI VALUTAZIONE

I criteri di valutazione che prenderemo in esame sono l'apporto calorico, gli zuccheri aggiunti e i grassi saturi. Mentre il concetto di **apporto calorico** è comune e conosciuto dai più, meritano alcune precisazioni gli zuccheri aggiunti e i grassi saturi.

Gli **zuccheri aggiunti** sono zuccheri che vengono addizionati ai cibi e alle bevande durante la loro preparazione o trasformazione. A differenza degli zuccheri naturalmente presenti negli alimenti, come nella frutta o nel latte, gli zuccheri aggiunti includono saccarosio, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, miele, ma anche frutta disidratata come i datteri. Sono comunemente presenti in prodotti come bibite gassate, dolci, snack, cereali da colazione, yogurt aromatizzati e salse. Consumare troppi zuccheri aggiunti può contribuire a problemi di salute come obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

I **grassi saturi** sono un tipo di grasso presente principalmente in alimenti di origine animale. Si trovano comunemente in carne rossa, burro, formaggi, salumi e prodotti da forno

come biscotti e torte, cioccolato, oltre che in oli tropicali come l'olio di cocco. Un consumo eccessivo di grassi saturi è associato a un aumento del livello di colesterolo LDL (detto "cattivo") nel sangue, il che può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Per una dieta equilibrata, è consigliabile limitare l'assunzione di grassi saturi e preferire grassi insaturi, presenti in alimenti come olio extravergine di oliva, pesce, frutta secca.

Ecco i valori da prendere come parametro per la valutazione: **si riferiscono sempre a una porzione** del piatto in esame. Leggi con attenzione le **etichette nutrizionali degli alimenti** confezionati e calcola i valori in base alle quantità impiegate nella ricetta.

Apporto calorico

per porzione

- < 400 kcal: 3 stelle
- 400-600 kcal: 2 stelle
- > 600 kcal: 1 stella

Contenuto di zuccheri aggiunti

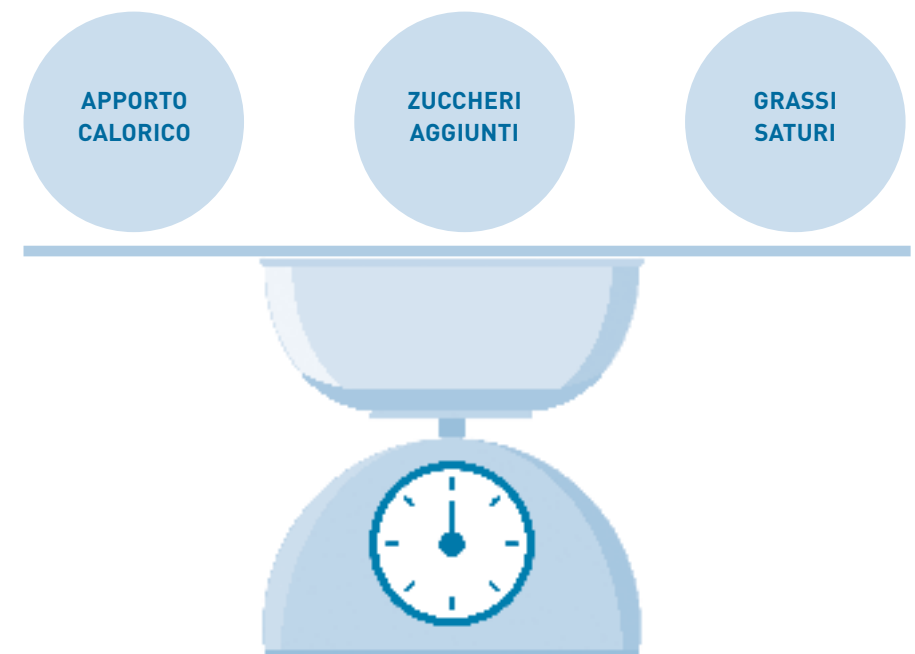
per porzione

- < 5 g: 3 stelle
- 5-10 g: 2 stelle
- > 10 g: 1 stella

Contenuto di grassi saturi

per porzione

- < 2 g: 3 stelle
- 2-4 g: 2 stelle
- > 4 g: 1 stella



CALORIE MEDIE DI ALCUNI ALIMENTI COMUNI

Alimento	Calorie per 100 g	Suddivisione in macronutrienti percentuale		
		Carboidrati	Proteine	Grassi
Pasta, cereali secchi, farina	340	73	13	1
Legumi secchi	325	48	23	2
Frutta secca	650	5	22	58
Olio extravergine di oliva e oli vegetali in generale	900	0	0	100
Burro	758	1	1	84
Latte parzialmente scremato/yogurt	46	5	3,5	1,5
Yogurt greco 5%	93	3	9	5
Petto di pollo	100	0	23	1
Filetto di vitello	107	0	20	3
Hamburger di manzo	264	0	24	18
Uova	128	0	12	9
Albume	44	0	11	0
Merluzzo	71	0	17	0,5
Orata da allevamento	159	0	20	9
Salmone selvaggio	185	0	18	12
Avocado	238	2	4	23
Cocco fresco	358	4	3	35
Cocco essiccato	669	16	5	62
Datteri essiccati	270	63	3	0
Cioccolato fondente 70%	600	16	10	51
Vino	75	0	0	0
Superalcolico	245	0	0	0
Succo di frutta 100%	60	15	0	0

CALORIE MEDIE DI ALCUNE PREPARAZIONI COMUNI

Alimento	Calorie per 100 g
Cornetto alla crema	320
Gelato artigianale 2 gusti	300
Lasagne al forno (1 porzione)	600
Merendina industriale	150
Pacchetto di cracker	120
Pasta alla carbonara (1 porzione)	800
Patatine fritte fast food medie	330
Pizza margherita (1 intera)	1000
Torta di mele (1 fetta)	300

CONVERSIONI

Ingrediente	Tazza (g)	Cucchiaino (g)	Cucchiaino (g)
Acqua	240	15	5
Farina	120	8	2,5
Zucchero	200	12,5	4,2
Olio	215	13,6	4,5
Burro	227	14,2	4,7
Latte	240	15	5
Lievito	-	9,3	3,1

GIUGNO

Frutta	Verdura
Albicocche	Cetrioli
Ciliegie	Fagiolini
Fragole	Melanzane
Meloni	Peperoni
Nespole	Pomodori
Pesche	Zucchine

Ricette consigliabili

Gazpacho di cetrioli

- *Ingredienti: Cetrioli, pomodori, peperoni, cipolla, pane, aceto.*

Spiedini di frutta estiva

- *Ingredienti: Fragole, ciliegie, melone, pesche, albicocche.*

Parmigiana di zucchine

- *Ingredienti: Zucchine, pomodoro, mozzarella, parmigiano.*

Melanzane ripiene

- *Ingredienti: Melanzane, carne macinata, formaggio, pomodoro.*

Pasta con fagiolini e pesto

- *Ingredienti: Fagiolini, pasta, pesto, parmigiano.*

LUGLIO

Frutta	Verdura
Albicocche	Cetrioli
Angurie	Fagiolini
Ciliegie	Melanzane
Fragole	Peperoni
Nespole	Pomodori
Pesche	Zucchine

Ricette consigliabili

Insalata di anguria e feta

- *Ingredienti: Anguria, feta, menta, olio d'oliva.*

Bruschette con pomodori

- *Ingredienti: Pomodori, pane, aglio, basilico, olio d'oliva.*

Torta salata con peperoni

- *Ingredienti: Peperoni, pasta sfoglia, formaggio, uova.*

Melanzane alla parmigiana

- *Ingredienti: Melanzane, pomodoro, mozzarella, parmigiano.*

Sorbetto di pesche

- *Ingredienti: Pesche, zucchero, succo di limone.*

AGOSTO

Frutta	Verdura
Angurie	Cetrioli
Fichi	Fagiolini
Meloni	Melanzane
Pere	Peperoni
Pesche	Pomodori
Susine	Zucchine

Ricette consigliabili

Insalata di cetrioli e yogurt

- *Ingredienti: Cetrioli, yogurt, aglio, menta.*

Pesche ripiene al forno

- *Ingredienti: Pesche, amaretti, zucchero, burro.*

Caprese con pomodori e mozzarella

- *Ingredienti: Pomodori, mozzarella, basilico, olio d'oliva.*

Spiedini di melone e prosciutto

- *Ingredienti: Melone, prosciutto crudo.*

Zucchine trifolate

- *Ingredienti: Zucchine, aglio, olio d'oliva, prezzemolo.*

SETTEMBRE

Frutta	Verdura
Angurie	Cetrioli
Fichi	Fagiolini
Mele	Melanzane
Pere	Peperoni
Susine	Pomodori
Uva	Zucchine

Ricette consigliabili

Insalata di fichi e prosciutto

- *Ingredienti: Fichi, prosciutto crudo, rucola, olio d'oliva.*

Risotto alle zucchine

- *Ingredienti: Riso, zucchine, brodo vegetale, cipolla.*

Melanzane grigliate

- *Ingredienti: Melanzane, olio d'oliva, sale, pepe.*

Pomodori ripieni di riso

- *Ingredienti: Pomodori, riso, basilico, parmigiano.*

Crostata di susine

- *Ingredienti: Susine, pasta frolla, zucchero, limone.*

OTTOBRE

Frutta	Verdura
Cachi	Carote
Kiwi	Cavolfiore
Melagrana	Cavolo nero
Mele	Finocchi
Pere	Radicchio
Uva	Zucca

Ricette consigliabili

Vellutata di zucca

- *Ingredienti: Zucca, patate, brodo vegetale, cipolla.*

Insalata di radicchio e noci

- *Ingredienti: Radicchio, noci, gorgonzola, olio d'oliva.*

Cavolfiore al forno

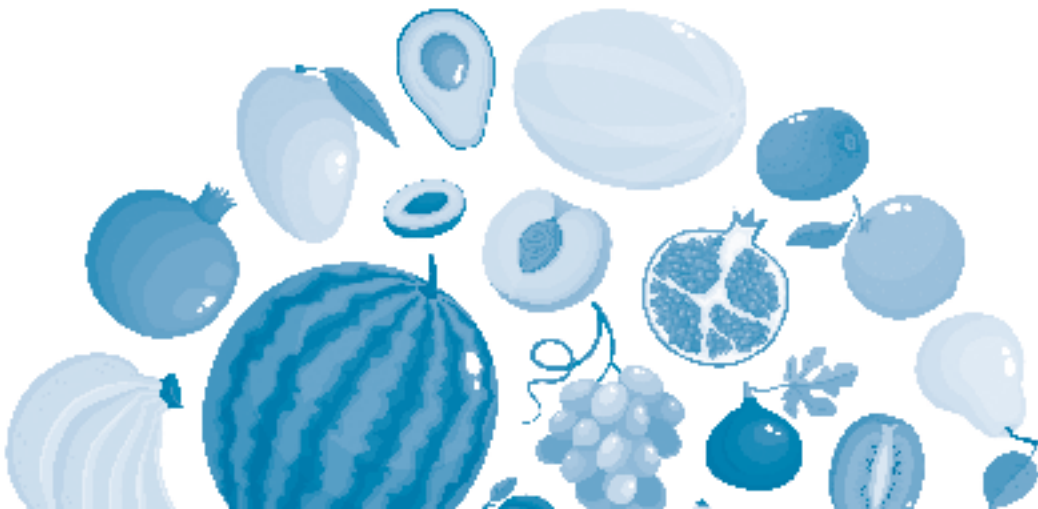
- *Ingredienti: Cavolfiore, olio d'oliva, sale, pepe.*

Risotto ai funghi

- *Ingredienti: Riso, funghi, brodo vegetale, cipolla.*

Torta di mele

- *Ingredienti: Mele, farina, zucchero, uova, burro, lievito.*



RICETTA



Porzioni



Preparazione



Cottura

Difficoltà



INGREDIENTI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PROCEDIMENTO

RICETTA



Porzioni



Preparazione



Cottura

Difficoltà



INGREDIENTI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PROCEDIMENTO



Valutazione

Calorie ☆☆☆☆

Zuccheri ☆☆☆☆

Grassi ☆☆☆☆

Totale

COMMENTI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Valutazione

Calorie ☆☆☆☆

Zuccheri ☆☆☆☆

Grassi ☆☆☆☆

Totale

Gli integratori proteici fanno male?
 No! Se usati correttamente, possono essere un utile supplemento.