



Menù Settimanale

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL PAZIENTE IPERTESO



Note:

Questo menù settimanale si propone di facilitare il paziente nella scelta degli alimenti e dei corretti abbinamenti, con un ESEMPIO di settimana tipo. Frutta e verdura si possono variare in autonomia.

- Per **intolleranti al lattosio**: utilizzare i prodotti privi di lattosio
- Per **celiaci**: utilizzare pane e pasta gluten free
- Per **vegetariani**: sostituire carne e pesce con legumi o prodotti a base di legumi o soia (attenzione al contenuto di sodio di questi ultimi)

All'interno

Menù e consigli •
Pag. 2

Merende e
consigli • Pag. 9

Porzionii • Pag. 10



Giorno I

Colazione

- fiocchi d'avena
- 1 banana
- 1 yogurt bianco
- cioccolato fondente 1 quadretto

Pranzo

- riso basmati con:
 - piselli
 - zucchine in padella
 - olio EVO
- mela

Cena

- merluzzo impanato al forno
- contorno di verdure miste al forno
- patate al forno
- condire con olio EVO

CONSIGLIO DEL GIORNO

Bevi una quantità sufficiente di acqua! Puoi aiutarti con tisane come karkadè, rooibos, camomilla, malva...



Giorno 2

Colazione

- muesli con frutta secca
- latte scremato
- 2 noci
- 1 pera

Pranzo

- insalata mista:
 - cetrioli, pomodoro, iceberg,
 - pollo
 - salsa con yogurt, olio EVO e limone
- pane toscano
- frutti di bosco

Cena

- minestrone di verdure e legumi con farro
- radicchio saltato in padella
- condire con olio EVO

CONSIGLIO DEL GIORNO

Abituati gradualmente a salare meno le pietanze! Eventualmente utilizza sale iposodico



Giorno 3

Colazione

- spremuta di arancia
- pane integrale
- ricotta
- marmellata

Pranzo

- fusilli con:
 - cuori di carciofo, cipolla
 - formaggio magro spalmabile
 - olio EVO
- broccoli in padella
- 2 mandarini

Cena

- polpette di macinato di tacchino
- spinaci in padella
- patate lesse
- condire con olio EVO

CONSIGLIO DEL GIORNO

*Consuma ogni giorno
frutta e verdura fresche e
di stagione!*



Giorno 4

Colazione

- fiocchi d'avena
- mirtilli
- 1 yogurt bianco
- 5 mandorle

Pranzo

- fagioli in umido con pomodoro e patate
- insalata mista con 1 uovo sodo
- mezza porzione di pane

Cena

- pasta con
 - salmone
 - zucchine in padella, cipolla
- insalata con valeriana, carote e semi di zucca

CONSIGLIO DEL GIORNO

Prediligi cibi veri! (tutti i cibi che non hanno una lista ingredienti!)

I prodotti industriali sono spesso ricchi di sale aggiunto



Giorno 5

Colazione

- fiocchi d'avena
- 1 banana
- 1 yogurt bianco
- 2 noci

Pranzo

- riso con:
 - radicchio, cipolla
 - ricotta, 2 cucchiaini parmigiano
 - olio EVO
- 1 mela

Cena

- vellutata di cipolla, zucca, patate, zucchine, ceci
- crostini di pane
- insalata mista con radicchi e carote
- condire con olio EVO

CONSIGLIO DEL GIORNO

Se il tuo stile di vita è sedentario, cerca di introdurre piccoli momenti di movimento! Ad esempio 15 minuti di camminata al giorno



Giorno 6

Colazione

- pane di segale
- marmellata
- 6 mandorle
- mirtilli

Pranzo

- spaghetti con sugo di pomodoro e melanzane
- 2 cucchiaini di parmigiano
- contorno di funghi e rucola
- olio EVO

- 1 arancia

Cena

- frittata al forno
 - 2 uova
 - zucchine e peperoni
- patate al forno
- stick di carota con vinaigrette (olio EVO e aceto balsamico)

CONSIGLIO DEL GIORNO

*Scegli bene gli alimenti!
Prediligi frutta, verdura,
legumi, frutta secca non
salata, cereali integrali e
pane sciapo, formaggi
freschi, pesce fresco, carne
bianca non lavorata*



Giorno 7

Colazione

- muesli con frutta secca
- latte scremato
- 4 nocciole
- 1 banana

Pranzo

- paccheri con:
broccoli
pomodori in padella
olio EVO
- lenticchie in umido con pomodoro
- mezza porzione di pane

Cena

- minestrone di verdure
- 2 cucchiaini di parmigiano
- patate lesse con olio e prezzemolo
- condire con olio EVO

CONSIGLIO DEL GIORNO

Per ridurre l'ipertensione è importante anche il controllo del peso! Per farlo, puoi ridurre di poco le porzioni ed aumentare l'attività fisica



Merende e Consigli

Merende

SCEGLIERE TRA QUESTE ALTERNATIVE

- 5-6 mandorle (o altra frutta secca)
- 1 yogurt bianco
- 1 frutto grande
- 2 frutti piccoli
- una ciotolina di frutti di bosco
- 4 albicocche secche
- una manciata di uvetta

Consigli e stile di vita

- aggiungi sempre meno sale alle tue pietanze, puoi iniziare usando sale iposodico
- usa meno alimenti industriali possibile
- bevi almeno 1,5-2L di acqua al giorno
- cerca di condurre uno stile di vita più attivo, ad esempio camminando 15 minuti ogni giorno. aumenta gradualmente i minuti di camminata (se non ci sono patologie che lo impediscono), fino ad arrivare a mezz'ora al giorno



Porzioni

INDICATIVE

Le porzioni presentate di seguito sono indicative, per indicazioni maggiormente personalizzate è bene rivolgersi ad un professionista della nutrizione

Condimenti

- 2 cucchiaini di olio EVO ad ogni pasto
- sale: con estrema moderazione! Si possono usare sale iposodico (sempre con moderazione) e spezie ed erbe aromatiche

Verdure

- almeno mezzo piatto per ogni pasto, a piacere, variando i colori

Carboidrati

DONNE

- 4 cucchiaini di riso a crudo
- 2 bicchiere (di taglia piccola) di pasta corta a crudo
- 1,5 fetta di pane larga 1 cm o una pagnotta media
- 4-5 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 3 piccole patate o 2 patate medie

UOMINI

- 5 cucchiaini di riso a crudo
- 2,5 bicchiere (di taglia piccola) di pasta corta a crudo
- 2 fette di pane larghe 1 cm o 1,5 pagnotte medie
- 5-6 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 4 piccole patate o 3 patate medie

Proteine

- carne e pesce: circa come il palmo della mano
- formaggi stagionati: occasionalmente e in porzione pari alla metà di formaggi freschi magri come ricotta e spalmabili (1 porzione di formaggio fresco è come le 4 dita della mano, stagionato come 2 dita!)
- legumi cotti: porzione come la mano intera (palmo e dita) (sciacquare molto bene se sono in barattolo)
- legumi secchi: 3 cucchiaini a crudo