



# Menù Settimanale

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL PAZIENTE DISLIPIDEMICO



## 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

- muesli con frutta secca
- latte scremato
- 2 noci

## Pranzo

- riso integrale con:
  - piselli
  - zucchine e cipolla in padella
  - olio EVO
- 1 mela

## Cena

- zuppa con carote, sedano, broccoli, spinaci, fagioli, piselli, farro
- radicchio saltato in padella
- 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

- pane di segale
- marmellata
- 5 mandorle
- una ciotolina di mirtilli

## Pranzo

- fusilli integrali con:
  - cuori di carciofo, cipolla
  - ricotta, 2 cucchiaini di parmigiano
- broccoli saltati in padella con semi di sesamo
- condire con olio EVO
- 2 mandarini

## Cena

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

### CONSIGLIO DEL GIORNO

*Evita i grassi saturi (condimenti di origine animale come burro e strutto, carni rosse e lavorate, formaggi stagionati, frittura)*



# Giorno 3

## Colazione

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

## Pranzo

- risotto con:
  - cubetti di pesce spada
  - pomodorini e cavolo romano in padella
  - olio EVO
- 1 mela

## Cena

- pollo ai funghi:
  - bocconcini di pollo in padella
  - funghi, aglio, prezzemolo
- patate lesse con prezzemolo
- condire con olio EVO

### CONSIGLIO DEL GIORNO

*Attenzione agli zuccheri semplici! Portano ad un aumento del colesterolo cattivo!*



# Giorno 4

## Colazione

- muesli con frutta secca
- latte scremato
- 5 nocciole

## Pranzo

- penne integrali con broccoli
- lenticchie in umido (al pomodoro)
- olio EVO
- mezza porzione di pane

## Cena

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

### CONSIGLIO DEL GIORNO

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

*I prodotti industriali spesso contengono oli e grassi di bassa qualità.*



# Giorno 5

## Colazione

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

## Pranzo

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

## Cena

- merluzzo impanato al forno
- contorno di verdure miste al forno
- patate al forno
- 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

- spremuta di arancia
- pane
- ricotta
- marmellata

## Pranzo

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

## Cena

- spaghetti con salmone e zucchine
- insalata con valeriana, carote e semi di zucca
- condire con olio EVO

### CONSIGLIO DEL GIORNO

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



# Giorno 7

## Colazione

- muesli con frutta secca
- 1 yogurt bianco magro
- una ciotolina di mirtilli
- 4 mandorle

## Pranzo

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

## Cena

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

### CONSIGLIO DEL GIORNO

*E' 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 magro
- 2 cucchiaini di semi (zucca, girasole...)
- 1 frutto grande
- 2 frutti piccoli
- una ciotolina di frutti di bosco
- 4 albicocche secche

## *Consigli e stile di vita*

- riduci grassi saturi (burro, formaggi stagionati, carni rosse e lavorate) e zuccheri semplici!  
limita il consumo di alcol
- usa meno alimenti industriali possibile. prediligi cereali integrali, legumi, frutta e verdura fresche, latticini magri, semi oleosi, carne bianca, pesce
- 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

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

### UOMINI

- 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

## 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