



# 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

## CONSIGLIO DEL GIORNO

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

## 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



# 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

- 1 cucchiaino 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