



Menù Settimanale

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL PAZIENTE DIABETICO CON
DISLIPIDEMIA



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

- yogurt bianco
- fiocchi d'avena
- albicocche fresche
- mandorle a scaglie

Pranzo

- pennette integrali
- ricotta
- salsa di pomodoro
- abbondante basilico
- contorno di insalata mista e olio EVO

Cena

- nasello alla pizzaiola
- carpaccio di zucchine e prezzemolo
- condire con olio EVO

CONSIGLIO DEL GIORNO

Prediligi i prodotti integrali, limita l'uso di farine raffinate!



Giorno 2

Colazione

- biscotti secchi con pochi zuccheri
- caffè
- yogurt bianco magro
- cacao in polvere

Pranzo

- spaghetti integrali
- tonno sgocciolato
- broccoli
- semi di sesamo
- olio EVO

Cena

- minestrone di verdure con aggiunta di fagioli
- riso integrale

CONSIGLIO DEL GIORNO

Introduci frutta secca oleosa per aumentare l'introito di grassi polinsaturi!



Giorno 3

Colazione

- skyr
- fragole fresche
- granella di nocciole

Pranzo

- pasta e fagioli
- contorno di cavolfiore saltato in padella con semi di sesamo nero e olio EVO

Cena

- sogliola al limone
- sedano, funghi, succo di limone
- crackers di segale
- olio EVO

CONSIGLIO DEL GIORNO

Evita gli zuccheri semplici, attenzione anche a succhi e bevande!

Lo Skyr è un prodotto caseario islandese molto simile allo yogurt ma più denso e ricco di calcio e proteine benefiche per la salute.



Giorno 4

Colazione

- porridge con latte di avena
- fiocchi d'avena
- mela
- cannella

Pranzo

- cous cous
- pollo a dadini, rosolato in padella
- melanzane, zucchine, peperoni in padella
- curcuma
- olio EVO

Cena

- finocchi al forno con pangrattato, ricotta e una spolverata di parmigiano

CONSIGLIO DEL GIORNO

Evita cibi ricchi di grassi saturi (carni e formaggi non magri, frittiture)

Il porridge è un piatto ottenuto facendo bollire in acqua o latte chicchi macinati, schiacciati o tritati di alimenti ricchi di amido e aromatizzati a piacere.

Un esempio semplice è l'utilizzo dei fiocchi di avena o crusca d'avena che si trovano facilmente in commercio



Giorno 5

Colazione

- pane di segale integrale
- avocado
- semi di sesamo
- succo di limone

CONSIGLIO DEL GIORNO

Abbina alla frutta fresca una piccola manciata di frutta secca per rallentare l'assorbimento degli zuccheri

Pranzo

- penne integrali
- pesce spada a cubetti
- pomodorini saltati
- origano
- olio EVO

Cena

- pollo con peperoni e olive in padella
- pane di segale



Giorno 6

Colazione

- pane integrale
- marmellata senza zuccheri
- cocco rapè

Pranzo

- insalata mista con:
 - pomodoro, iceberg
 - semi misti tostati
 - albumi strapazzati con curry e curcuma
- una ciotolina di frutti di bosco

Cena

- tofu saltato al curry
- zucchine in padella
- patate lesse

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

- latte di avena
- muesli con nocciole e frutti rossi

Pranzo

- fusilli integrali
- crema di zucchine piselli e avocado
- basilico

Cena

- hummus di rapa rossa e ceci con olio EVO
- pane di segale
- stick di sedano, finocchi e carote

CONSIGLIO DEL GIORNO

L'attività fisica leggera aiuta con la migliore gestione della glicemia! Cammina ogni giorno



Merende e Consigli

Merende

SCEGLIERE TRA QUESTE ALTERNATIVE

- 5-6 mandorle (o altra frutta secca)
- 1 yogurt bianco magro
- 2 cucchiari di semi (zucca, girasole...)
- 1 banana poco matura
- 20g cioccolato fondente
- una ciotolina di frutti di bosco

Consigli e stile di vita

- riduci grassi saturi (burro, formaggi stagionati, carni rosse e lavorate) e zuccheri semplici!
limita il consumo di alcol
- prediligi carboidrati integrali, evita gli zuccheri semplici e le bevande zuccherate, inclusi i succhi di frutta
- 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 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/ cereali integrali a crudo
- 1,5 bicchiere di pasta corta integrale a crudo
- 1 fetta di pane larga 1 cm o una piccola pagnotta
- 3 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 1 patata piccola

UOMINI

- 4 cucchiaini di riso/cereali a crudo
- 2 bicchieri di pasta corta integrale a crudo
- 1,5 fetta di pane larga 1 cm o una pagnotta media
- 4-5 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 2 piccole patate o 1 patata media

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