



# Menù Settimanale

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL PAZIENTE DIABETICO ED 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

- fettine di mela Granny Smith
- yogurt bianco magro
- burro di nocciole

### CONSIGLIO DEL GIORNO

*Le spezie ti aiutano a ridurre il quantitativo di sale che aggiungi ai tuoi piatti*

## Pranzo

- gnocchetti con:
  - pesto di rapa rossa e ricotta
  - granella di pistacchi
  - olio EVO

## Cena

- fagioli in umido
- pane integrale
- cavolo viola e finocchi julienne
- condire con olio EVO



# Giorno 2

## Colazione

- latte scremato
- farro soffiato integrale
- scaglie di cioccolato fondente

### CONSIGLIO DEL GIORNO

*Bevi acqua a sufficienza, puoi aiutarti con tisane come la malva e il tè rooibos*

## Pranzo

- insalata mista:
  - valeriana, rucola, radicchi, carote
- primosale
- olio EVO
  
- frutti di bosco

## Cena

- petto di tacchino a bocconcini
- insalata mista condita con salsa allo yogurt, limone e pepe
- pane integrale
- olio EVO



# Giorno 3

## Colazione

- pane integrale
- ricotta magra
- noci sbriciolate
- una goccia di miele (mezzo cucchiaino)

## Pranzo

- insalata mista:
  - iceberg, datterini, rucola
  - tonno
  - olive
  - olio EVO
- pane di segale

## Cena

- salmone al forno
- verdure miste al forno
- patate al forno
- olio EVO

### CONSIGLIO DEL GIORNO

*Scegli alimenti non processati: cereali integrali, pesci magri, legumi, verdura e frutta fresche, frutta secca...*



# Giorno 4

## Colazione

- yogurt bianco magro
- cacao amaro
- cocco rapè
- stevia

## CONSIGLIO DEL GIORNO

*Evita prodotti pronti con grandi quantità di sale aggiunto.*

## Pranzo

- spaghetti integrali
- sardine
- cavoletti di bruxelles
- una spolverata di pangrattato
- olio EVO

## Cena

- zuppa di orzo e legumi
- carote, cipolle, funghi, bieta: per fare un brodo di verdure
- olio EVO





# Giorno 5

## Colazione

- porridge con latte di mandorla
- fiocchi d'avena
- cacao amaro
- nocciole tritate

## Pranzo

- riso venere
- fagioli rossi
- zucchine
- avocado

## Cena

- frittata di cipolle, patate e zucchine, cotta al forno

### 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*

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 deiocchi di avena o crusca d'avena che si trovano facilmente in commercio



# Giorno 6

## Colazione

- yogurt bianco magro
- fiocchi d'avena
- anacardi
- lamponi

## Pranzo

- farro integrale
- ceci
- rucola
- zucca
- noci tritate
- olio EVO

## Cena

- vellutata di finocchio con ricotta, semi di sesamo bianco e nero e crostini di pane integrale

### CONSIGLIO DEL GIORNO

*prediligi frutta a basso carico glicemico, come i frutti di bosco*



# Giorno 7

## Colazione

- pane di segale
- burro di nocciole 100%
- mirtilli

## Pranzo

- fette di segale integrale
- formaggio spalmabile magro
- salmone
- succo di limone
- rucola
- avocado

## Cena

- spaghetti di soia con funghi, piselli, carote, zucchine e semi misti tostati

### CONSIGLIO DEL GIORNO

*L'attività fisica di basso grado migliora l'ipertensione*





# *Merende e Consigli*

## *Merende*

### **SCEGLIERE TRA QUESTE ALTERNATIVE**

- 5-6 mandorle (o altra frutta secca)
- 1 yogurt bianco
- 1 mela granny smith
- una ciotolina di frutti di bosco
- verdure crude con salsa di yogurt bianco e limone

## *Consigli e stile di vita*

- aggiungi sempre meno sale alle tue pietanze, puoi iniziare usando sale iposodico
- 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 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/ 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