

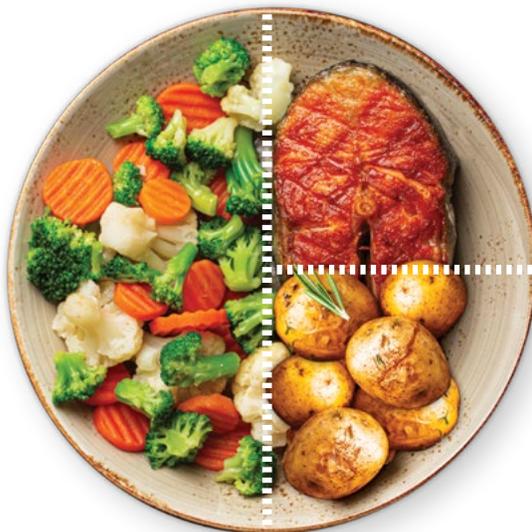
Comporre un pasto equilibrato

Ciò che entra nel corpo può fare una grande differenza nell'efficacia con cui si gestisce il diabete.



Un ottimo modo per comporre un pasto sano!

A volte è difficile sapere da dove iniziare quando si sta cercando di pianificare pasti sani. Il metodo del piatto, ideato dall'American Diabetes Association, facilita la composizione di un pasto equilibrato.



Ecco come funziona:

Dividi il piatto

Traccia una linea immaginaria verticale al centro del piatto.* Quindi dividi 1 delle sezioni a metà. Ora dovresti avere 3 sezioni sul piatto: 1 grande e 2 piccole.

Inizia con le verdure

Riempi la sezione più grande con verdure non amidacee. Queste possono includere, per esempio:

- Asparagi
- Broccoli
- Cavolfiore
- Sedano
- Fagiolini
- Cavolo
- Lattuga
- Funghi
- Spinaci
- Zucchine

Poi, i carboidrati

In 1 delle sezioni piccole, aggiungi cereali e alimenti amidacei. Queste possono includere, per esempio:

- Fagioli (neri, rossi, pinto)
- Pane
- Riso integrale
- Piselli
- Pasta
- Patate
- Quinoa
- Zucca
- Patate dolci/igname
- Tortillas

Quindi, aggiungi una proteina

Nell'altra sezione piccola, aggiungi una proteina magra. Forse potrebbero piacerti:

- Pollo
- Uova
- Formaggio a basso contenuto di grassi
- Salmone
- Tilapia
- Tofu
- Tonno
- Tacchino

Completa con frutta e/o latticini

Aggiungi una porzione di frutta o una porzione di un latticino, come latte o yogurt, oppure entrambi, secondo quanto consentito dal tuo piano alimentare.

Bevi!

Per completare i tuoi pasti, aggiungi una bevanda ipocalorica come acqua, tè freddo non zuccherato o caffè non zuccherato.

I grassi possono andare bene

Se non sei sicuro che i grassi vadano bene nel tuo piano alimentare, parlane con il dietologo o con il diabetologo. Poi, dopo aver consultato il medico, aggiungi in piccole quantità grassi sani come l'avocado o le noci. Per cucinare, usa gli oli. Per le insalate, prova ad aggiungere noci, semi e vinaigrette.

È il momento di gustarsi un pasto sano!



Comporre un pasto equilibrato

Colazione

Verdure non amidacee	Carboidrati
	Calorie: _____ Carboidrati: _____
Proteine	Calorie: _____ Carboidrati: _____

Pranzo

Verdure non amidacee	Carboidrati
	Calorie: _____ Carboidrati: _____
Proteine	Calorie: _____ Carboidrati: _____

Cena

Verdure non amidacee	Carboidrati
	Calorie: _____ Carboidrati: _____
Proteine	Calorie: _____ Carboidrati: _____

Il tuo piano alimentare giornaliero

Usa gli spazi sottostanti per aggiungere calorie e carboidrati per la giornata. Apporta tutte le modifiche necessarie, affinché il piano alimentare corrisponda ai tuoi obiettivi.

Colazione	Calorie	Carboidrati
Verdure non amidacee	_____	_____
Carboidrati	_____	_____
Proteine	_____	_____
Frutta e latticini	_____	_____
Bevanda ipocalorica	_____	_____
Grassi sani	_____	_____
Totale del pasto:		
Pranzo		
Verdure non amidacee	_____	_____
Carboidrati	_____	_____
Proteine	_____	_____
Frutta e latticini	_____	_____
Bevanda ipocalorica	_____	_____
Grassi sani	_____	_____
Totale del pasto:		
Spuntino pomeridiano		
Totale dello spuntino:		
Cena		
Verdure non amidacee	_____	_____
Carboidrati	_____	_____
Proteine	_____	_____
Frutta e latticini	_____	_____
Bevanda ipocalorica	_____	_____
Grassi sani	_____	_____
Totale del pasto:		
Spuntino serale		
Totale dello spuntino:		
Totale del giorno:	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Frutta e latticini	Bevanda ipocalorica
Calorie: _____ Carboidrati: _____	Calorie: _____ Carboidrati: _____
Grassi sani: _____ Calorie: _____ Carboidrati: _____	

Frutta e latticini	Bevanda ipocalorica
Calorie: _____ Carboidrati: _____	Calorie: _____ Carboidrati: _____
Grassi sani: _____ Calorie: _____ Carboidrati: _____	

Frutta e latticini	Bevanda ipocalorica
Calorie: _____ Carboidrati: _____	Calorie: _____ Carboidrati: _____
Grassi sani: _____ Calorie: _____ Carboidrati: _____	

Spuntino pomeridiano

Spuntino
Calorie: _____ Carboidrati: _____

Spuntino serale

Spuntino
Calorie: _____ Carboidrati: _____

Usa i piatti soprastanti per comporre i tuoi pasti. Chiedi al diabetologo l'opuscolo **NovoCare** intitolato **Pianificazione dei pasti e calcolo dei carboidrati**. Ti aiuterà a trovare il valore nutrizionale e le dimensioni delle porzioni dei tuoi alimenti preferiti.



Potresti fare delle copie prima di iniziare, in modo da poter pianificare l'intera settimana.



