

La funzione di un pasto completo ed equilibrato non è solamente quella, preziosissima, di apportare sostanze benefiche, ma anche quella di regolare la sazietà e la velocità con cui la glicemia aumenta alla fine di un pasto completo, infatti soprattutto la fibra di cui sono ricche le verdure ci permette e garantisce di assimilare i nutrienti nella giusta maniera.

Seguendo le indicazioni del «Il piatto del mangiar sano» dell'Harvard Medical School di Boston nel piatto devono essere presenti: Carboidrati integrali: pasta, riso, pane, cereali; proteine di buona qualità: carne, pesce, legumi, uova, formaggi magri; grassi buoni: olio extravergine d'oliva; verdure di stagione, crude o cotte.

Ogni componente del nostro piatto dev'essere inoltre bilanciato e deve essere presente in una porzione adatta al nostro fabbisogno energetico.

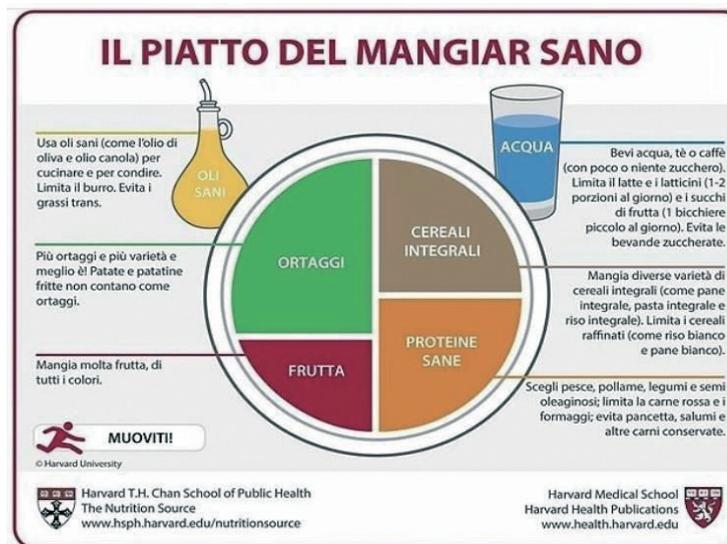
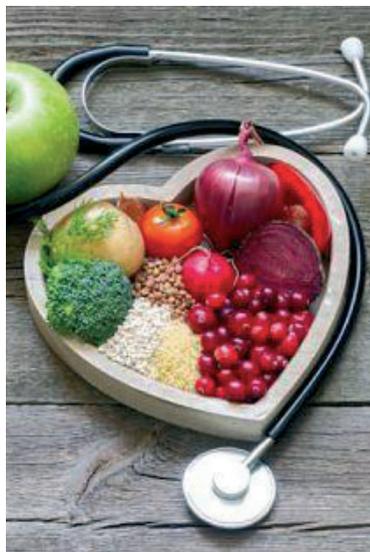
Come riempire quindi il nostro piatto quando è vuoto?

META' PIATTO

La metà del piatto dev'essere composto da verdure, prediligendo prodotti freschi e di stagione e variandone il più possibile i colori: molto spesso le concepiamo come un semplice contorno mentre, al contrario, devono essere le protagoniste del nostro piatto. Le verdure sono una straordinaria fonte di vitamine e minerali, con un importante ruolo antinfiammatorio, oltre ad essere ricche di fibre che regolarizzano l'assorbi-

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

Come comporre un piatto bilanciato



LA RICETTA

Pasta con il merluzzo e le zucchine

Ingredienti: 80g di pasta; 2 zucchine; 200g di filetto di merluzzo; pepe; limone; brodo vegetale; uno spicchio d'aglio. Procedimento: Fate bollire le zucchine per una decina di minuti e una volta ammorbidite tagliatele a rondelle. In padella mettete il brodo vegetale aggiungendo le zucchine e qualche pomodorino per 10 minuti, insieme ad uno spicchio d'aglio amalgamando il tutto per qualche minuto. Mentre la pasta cuoce lavate il merluzzo sotto l'acqua corrente e tagliatelo a cubetti, infine, cuocetelo in padella aggiungendo due cucchiaini di brodo vegetale per insaporirlo. Una volta pronta la pasta fatela amalgamare il di verdure ed aggiungete il merluzzo. Impiattate e servite ben caldo!



mento degli zuccheri, aiutando a controllare i picchi di glicemia dopo il pasto e favorendo il senso di sazietà.

¼ DEL PIATTO

Un quarto del piatto dev'essere riservato ai cereali, prediligendo le versioni integrali per pasta, riso e pane e non dimenticando i cereali in chicco come orzo, farro, grano saraceno, quinoa. Andrebbe, invece, ridotto il consumo di cereali e di farine raffinate come riso bianco e pane bianco che stimolano i picchi glicemici.

¼ DEL PIATTO

Un quarto del piatto dev'essere composto da proteine di alta qualità che non devono mai mancare, alternandole tra proteine di origine animale e vegetale: carne, pesce, legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli ecc), uova, formaggio, tofu, seitan e limitando, invece, carni rosse, carni lavorate e formaggi grassi.

Con quali frequenze vanno consumati gli alimenti?

Variare le fonti proteiche è fondamentale.
Legumi: almeno 3 volte alla settimana;
Pesce: 3/4 volte alla settimana, preferibilmente azzurro;
Uova: 1/2 volte alla settimana;
Formaggi: 1/2 volta alla settimana preferibilmente magri;
Carne: 1/3 volte alla settimana, da preferire bianca ed escludendo carni lavorate;
Latte o yogurt: 1/2 volte al giorno, senza zuccheri aggiunti.