

# ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE - COMPITO #3

LABORATO  
INFIAM

Il compito #3 è quello di ridurre il più possibile, fino a portare a 0 (o ad un numero negativo), il PRAL della tua alimentazione nelle 24 ore (giorni del fine settimana compresi, a meno di grandi eventi).

Se hai aggiunto frutta e verdura alla tua alimentazione come nel precedente passaggio, questo compito dovrebbe essere quasi automatico, perchè frutta e verdura abbassano il PRAL della nostra alimentazione.

Ricorda che hai a disposizione una tabella ed un calcolatore che ti potranno aiutare a verificare che effettivamente il tuo PRAL sia in territorio negativo.

Ecco spunti, idee ed esempi pratici.

## COLAZIONE

- una colazione con cereali (fette biscottate integrali, pane integrale, cereali da colazione) e bevanda di accompagnamento va facilmente in PRAL basso aggiungendo frutta fresca o frutta disidratata a basso PRAL (albicocche secche, fichi secchi)
- una colazione di sola frutta è già in PRAL negativo senza nessuna modifica
- la colazione salata richiede l'aggiunta di verdure o frutta per andare in PRAL negativo, o vicino allo zero.

---

### Idee ed esempi

#### Colazione #1

Succo di frutta, porzione di frutta ad es. pompelmo o fico d'India, pane e avocado

#### Colazione #2

Succo di frutta, avocado, pane e uovo sodo o in camicia + 1 frutto di stagione

#### Colazione #5

Crostata con ripieno dolce, ad esempio frutti di bosco, ciliegie, pesche + 2 frutti di stagione

#### Colazione #8

Smoothie per la colazione, ad es. banana, mirtillo e fragola, (vedi ricette compito precedente)

# PRANZO

Il PRAL del pranzo si abbassa aumentando le verdure e non eccedendo con i carboidrati.

Controlla con tabella e/o calcolatore che il tuo PRAL sia vicino allo zero o addirittura sotto: se è così, le tue scelte sono ok.

Ricorda: anche se il tuo PRAL rimane leggermente positivo, puoi “compensare” con degli spuntini a base di frutta.

**Pranzo “standard”:** 1 primo piatto con cereali non raffinati + 1 porzione abbondante di verdure

---

## Idee ed esempi

### Pranzo #1

Focaccia condita con olive, erbe aromatiche, cipolle e pomodori (vedi ricette compito precedente) + insalata mista

### Pranzo #2

Pappa al pomodoro (vedi ricette compito precedente) + insalata mista: mela, sedano, cetriolo, foglie verdi miste con vinagrette e pane

### Pranzo #3

Pasta al sugo di pomodoro, con carote grattugiate, funghi, sedano + insalata mista

### Pranzo #4

Spaghetti di zucchine con riso di verdure e fagioli (vedi ricetta)

## CENA

Per abbassare il PRAL della cena è molto meglio non fare ricorso alla frutta, che andrebbe a creare sbalzi glicemici non ideali per il riposo notturno.

**Cena “standard”:** un secondo di carne / pesce / formaggi + verdure miste (evitare patate, legumi e carote)

## SPUNTINI

- limita il più possibile tutto ciò che è confezionato e industrializzato, preferendo frutta e/o frutta secca