



DIVERTITI E GUSTA

SCHEMI ALIMENTARI E RICETTE BASE

PER LA TUA SALUTE

PREMESSE

Ovviamente, questo ricettario e questi esempi non hanno la pretesa di essere un prescrizione di tipo medico: soprattutto se hai problemi di salute che riguardano il metabolismo (diabete ecc..), la classica raccomandazione di riferirsi al proprio medico è sempre valida.

Tuttavia, gli schemi e le ricette seguono una serie di principi molto utili per la salute, dato che:

- vengono rispettate le indicazioni delle organizzazioni internazionali
- seguiamo i principi dimostratisi più efficaci in termini di riduzione dell'infiammazione generale.

PRINCIPI SFRUTTATI

Seguendo gli schemi alimentari e le ricette, sfrutterai numerosi principi che riducono lo stato infiammatorio generale, ovvero:

- carico renale acido potenziale (PRAL) negativo
- carico glicemico complessivo non troppo elevato
- carico glicemico diurno superiore a quello serale

Gli schemi intenzionalmente non contengono le porzioni, che possono essere diverse da persona a persona.

Molto semplicemente, utilizza queste semplici regole:

- se hai bisogno di perdere Kg e vedi che questo non succede, devi ridurre le porzioni
- se invece devi aumentare di peso, orientati su porzioni più abbondanti
- se non hai particolari problemi, mangia normalmente a sazietà

COME UTILIZZARE IL MANUALE

Scegli uno schema alimentare o combinali tra loro a tuo piacimento.

Utilizza anche le alternative proposte, anche qui a tua discrezione.
(seguono tutte lo stesso principio)

Se ti va di cucinare, divertiti con le ricette incluse dello Chef Luca Sbarbada.

SCHEMA ALIMENTARE 1

COLAZIONE

Yogurt greco senza zucchero con frutti di bosco misti e semi di chia

Tè o caffè senza zucchero

PRANZO

Insalata di pollo con rucola, pomodori a cubetti, carote grattugiate e avocado, condita con olio d'oliva e aceto di mele

1 fetta di pane integrale tostato

CENA

Salmone alla griglia con asparagi saltati e patate dolci al forno

Insalata di spinaci, cetrioli e pomodorini, condita con olio d'oliva e aceto di mele

SPUNTINO MATTINA

Frutta fresca a piacere o una manciata di mandorle o noci

SPUNTINO POMERIGGIO

Bastoncini di sedano e carote con hummus di lenticchie (**vedi ricetta allegata**)

SCHEMA ALIMENTARE 2

COLAZIONE

Porridge di farina d'avena con latte di mandorle senza zucchero, cannella, mirtili freschi e mandorle a pezzetti

PRANZO

Insalata di salmone affumicato con lattuga romana, cetrioli, pomodori, avocado, olive e vinaigrette di aceto di mele.

CENA

Bistecca alla griglia con zucchine al forno e insalata di rucola e pomodorini

SPUNTINO MATTINA

Una porzione di yogurt greco intero con noci pecan e mirtili freschi

SPUNTINO POMERIGGIO

Una porzione di frutta fresca (es. una mela o una pesca) o di frutta secca (es. 10 noci o 15 mandorle)

SCHEMA ALIMENTARE 3

COLAZIONE

Frittata di uova con spinaci freschi e salsa di pomodoro

PRANZO

Insalata di pollo con lattuga romana, pomodori, cetrioli, olive, formaggio feta e vinaigrette di aceto balsamico

CENA

Salmone alla griglia con asparagi e zucchine saltati in padella

SPUNTINO MATTINA

1-2 frutti di stagione

SPUNTINO POMERIGGIO

Una porzione di yogurt greco intero con lamponi freschi e noci

SCHEMA ALIMENTARE 4

VEGETARIANO

COLAZIONE

Porridge di farina d'avena con latte di mandorle senza zucchero, banana a pezzetti, mandorle a pezzetti e cannella

PRANZO

Insalata di quinoa con spinaci freschi, ceci, pomodorini, cetrioli, feta, olio d'oliva e aceto balsamico

CENA

Zucchine ripiene di riso integrale, funghi e formaggio grattugiato, con una contorno di broccoli saltati in padella con aglio e olio d'oliva

SPUNTINO MATTINA

1 Hummus di ceci con bastoncini di carota e sedano
(vedi ricetta allegata)

SPUNTINO POMERIGGIO

Frutta fresca a piacere

SCHEMA ALIMENTARE 5

VEGETARIANO

COLAZIONE

Toast di pane integrale con hummus di lenticchie (**vedi ricetta allegata**), avocado a fette e pomodorini

PRANZO

Insalata di lenticchie con pomodorini, cetrioli, cipolla rossa, prezzemolo fresco, olio d'oliva e aceto di mele

CENA

Burger di quinoa e fagioli neri, con una contorno di carote e patate dolci al forno con rosmarino e olio d'oliva

SPUNTINO MATTINA

Mela a fette con burro di mandorle

SPUNTINO POMERIGGIO

Frutta secca mista a piacere

COLLAZIONI

ALTERNATIVE DOLCI

- Frutta fresca mista con una manciata di mandorle o noci pecan.
- Una fetta di pane integrale tostato con burro di mandorle e banana a fette.
- Pancake di banana: schiacciare una banana matura con una forchetta, aggiungere due uova e mescolare. Cuocere in padella come un pancake, servire con frutta fresca e un filo di sciroppo d'acero.

ALTERNATIVE SALATE

- Uova strapazzate con avocado a cubetti e pomodori a fette, servite su una fetta di pane integrale tostato
- Smoothie di verdure: frullare spinaci freschi, avocado, sedano e una mela con acqua di cocco. Servire con una manciata di noci o semi di chia.
- Toast di pane integrale con hummus di ceci, avocado a fette e pomodori a cubetti.



COLAZIONE

RICETTE SEMPLICI

Yogurt greco con frutta e semi di chia :

Mescola 1 tazza di yogurt greco con 1 tazza di frutta fresca tagliata a cubetti (ad esempio mele, banane o fragole) e 1 cucchiaino di semi di chia. I semi di chia aggiungono fibre e proteine alla colazione.

Uova strapazzate con avocado e pomodoro :

In una padella antiaderente, sbatti 2 uova con un pizzico di sale e pepe nero. Aggiungi 1/4 di avocado a cubetti e 1/4 di pomodoro a cubetti nella padella e mescola finché le uova sono cotte. Questa colazione contiene proteine, fibre e grassi sani.

Porridge di farina d'avena con latte di mandorle e frutta :

In una pentola, fai bollire 1 tazza di latte di mandorle e aggiungi 1/2 tazza di farina d'avena. Cuoci finché la farina d'avena è morbida e cremosa. Aggiungi frutta fresca a cubetti (come banane o mele) e una manciata di noci tritate per un po' di croccantezza. Questa colazione è ricca di fibre, proteine e grassi sani.

PRANZI



ALTERNATIVE

- Insalata di pollo: insalata verde, petto di pollo alla griglia, cetrioli, pomodorini e noci con un dressing di olio d'oliva e aceto balsamico.
- Tofu saltato con verdure: tofu tagliato a cubetti e saltato in padella con broccoli, carote, peperoni e cipolla. Condire con salsa di soia e zenzero fresco grattugiato.
- Tonno al naturale con insalata di verdure miste: lattuga, rucola, carote, pomodorini, mais e fagioli neri, condita con olio e aceto balsamico. Accompagnare con una lattina di tonno al naturale.
- Zuppa di lenticchie e verdure: zuppa di lenticchie con carote, sedano, cipolla, pomodori e prezzemolo. Aggiungere una fetta di pane integrale come accompagnamento.



PRANZI

RICETTE SEMPLICI

Insalata di quinoa :

cuocere la quinoa e farla raffreddare. Mescolare con pomodori a cubetti, cetrioli, olive nere e feta sbriciolata. Condire con olio d'oliva, aceto di mele, succo di limone, sale e pepe.

Wrap di lattuga :

farcire foglie di lattuga con hummus, avocado a fettine, pomodori a cubetti e ceci cotti. Arrotolare e gustare.

Zuppa di lenticchie :

cuocere le lenticchie e farle raffreddare. In una pentola, rosolare cipolle, carote e sedano tritati fino a quando sono morbidi. Aggiungere le lenticchie, brodo vegetale e cuocere per 10-15 minuti. Servire caldo con pane integrale.

CENE



ALTERNATIVE

- Pollo alla piastra con broccoli saltati in padella e insalata verde
- Salmone alla griglia con zucchine grigliate e insalata mista
- Bistecca di manzo con peperoni arrostiti e asparagi al vapore
- Salsiccia di tacchino al forno con zucca al forno e insalata verde



CENE

RICETTE SEMPLICI

Insalata di lenticchie e quinoa :

- 1 tazza di lenticchie cotte
- 1 tazza di quinoa cotta
- 1 cetriolo, tagliato a dadini
- 1 peperone rosso, tagliato a dadini
- 1/4 di cipolla rossa, tritata
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di senape
- Succo di limone
- Sale e pepe q.b.

Mescolare le lenticchie, la quinoa, il cetriolo, il peperone e la cipolla in una ciotola. In un'altra ciotola, mescolare l'olio d'oliva, la senape, il succo di limone, il sale e il pepe. Versare la salsa sull'insalata e mescolare bene.



CENE

RICETTE SEMPLICI

Frittata con verdure :

- 2 uova
- 1 tazza di spinaci freschi, tritati
- 1/2 peperone rosso, tagliato a dadini
- 1/4 di cipolla rossa, tritata
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

In una padella, scaldare l'olio d'oliva e aggiungere il peperone e la cipolla. Cuocere per 5-7 minuti, fino a quando le verdure sono morbide. Aggiungere gli spinaci e cuocere per altri 2-3 minuti, fino a quando sono appassiti. In una ciotola, sbattere le uova con il sale e il pepe. Versare le uova nella padella e cuocere a fuoco medio-basso fino a quando la frittata è dorata.



CENE

RICETTE SEMPLICI

Pollo arrosto con verdure :

- 1 petto di pollo
- 1 zuccina, tagliata a rondelle
- 1 peperone rosso, tagliato a strisce
- 1 carota, tagliata a bastoncini
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

Preriscaldare il forno a 200°C. In una teglia da forno, disporre il petto di pollo e le verdure. Condire con l'olio d'oliva, il sale e il pepe. Cuocere in forno per circa 25-30 minuti, fino a quando il pollo è ben cotto e le verdure sono tenere e leggermente abbrustolite.

Tempo di cucinare!



Se hai voglia di cucinare qualcuna delle nostre proposte, qui di seguito, trovi tutte le indicazioni, gli ingredienti e le procedure per divertirti, mangiando sano.

**SEGUI IL
RICETTARIO**

SMOOTHIE

banana e frutti di bosco

Ingredienti:

- 1 banana matura
- 100g di frutti di bosco (freschi o surgelati)
- 1/2 tazza di latte di mandorle (o altro latte vegetale a scelta)
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaio di granola
- Frutta fresca per decorare (opzionale)

Procedimento:

1. Tagliare la banana a pezzetti e metterla in un frullatore insieme ai frutti di bosco e al latte di mandorle.
2. Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.
3. Versare il composto in una ciotola e cospargere con i semi di chia e la granola.
4. Aggiungere la frutta fresca a piacere per decorare.
5. Servire subito e gustare



PORRIDGE

d'avena

Ingredienti:

- 1/2 tazza di fiocchi di avena (40g)
- 1 tazza di latte di mandorle senza zucchero (240ml)
- 1/2 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/4 tazza di mirtilli freschi (40g)
- 1 cucchiaio di mandorle a pezzetti (10g)

Procedimento:

1. In una casseruola, versare i fiocchi di avena e il latte di mandorle.
2. Aggiungere la cannella e mescolare.
3. Accendere il fornello a fiamma media e portare il composto ad ebollizione.
4. Una volta che l'avena ha cominciato a bollire, abbassare la fiamma e mescolare regolarmente per evitare che si attacchi alla casseruola.
5. Cuocere per 5-7 minuti o fino a quando l'avena è morbida e cremosa.
6. Versare il porridge in una ciotola e aggiungere i mirtilli freschi e le mandorle a pezzetti.
7. Mescolare e servire caldo.



PORRIDGE

vegano d'avena

Ingredienti:

- 50g di fiocchi d'avena
- 250ml di latte di soia (o di mandorla, di riso, etc.)
- 1/2 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero o di melassa (opzionale)
- Frutta a scelta (mirtilli, banana, mele, etc.)
- Noci o semi a scelta (mandorle, noci pecan, semi di chia, etc.)

Procedimento:

1. In una pentola, metti i fiocchi d'avena e il latte di soia e fai cuocere a fuoco medio-basso per circa 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando il porridge avrà raggiunto la consistenza desiderata.
2. Aggiungi la cannella e lo sciroppo d'acero o la melassa, mescola bene e spegni il fuoco.
3. Versa il porridge in una ciotola e guarnisci con la frutta e le noci o i semi a scelta.



HUMMIUS

di ceci

Ingredienti:

- 1 lattina di lenticchie (400g), sciacquate e scolate
- 2 cucchiai di tahina
- 2 cucchiai di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di sale
- 2 cucchiai di olio d'oliva extra vergine
- 1/4 di tazza di acqua (60 ml)

Procedimento:

1. Metti le lenticchie, la tahina, il succo di limone, il sale e l'olio d'oliva nel robot da cucina o frullatore.
2. Aziona il robot da cucina o frullatore e inizia a mescolare gli ingredienti.
3. Aggiungi l'acqua poco a poco fino ad ottenere una consistenza cremosa e liscia.
4. Continua a frullare finché l'hummus non è omogeneo e senza grumi.
5. Se necessario, aggiungi più acqua o olio d'oliva per raggiungere la consistenza desiderata.
6. Assaggia l'hummus e aggiusta il sale e il succo di limone a piacere.
7. Servi l'hummus di lenticchie con verdure fresche, crostini di pane integrale, focaccine o come condimento per piatti caldi.



HUMMIUS

di lenticchie

Ingredienti:

- 1 lattina di lenticchie (400g), sciacquate e scolate
- 2 cucchiaini di tahina
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine
- 1/4 di tazza di acqua (60 ml)

Procedimento:

1. Metti le lenticchie, la tahina, il succo di limone, il sale e l'olio d'oliva nel robot da cucina o frullatore.
2. Aziona il robot da cucina o frullatore e inizia a mescolare gli ingredienti.
3. Aggiungi l'acqua poco a poco fino ad ottenere una consistenza cremosa e liscia.
4. Continua a frullare finché l'hummus non è omogeneo e senza grumi.
5. Se necessario, aggiungi più acqua o olio d'oliva per raggiungere la consistenza desiderata.
6. Assaggia l'hummus e aggiusta il sale e il succo di limone a piacere.
7. Servi l'hummus di lenticchie con verdure fresche, crostini di pane integrale, focaccine o come condimento per piatti caldi.



BURGER

di quinoa

Ingredienti:

- 1 tazza di quinoa cotta (circa 180g)
- 1/2 tazza di pane grattugiato
- 1/2 tazza di formaggio grattugiato
- 1/4 tazza di farina di ceci
- 1/4 tazza di prezzemolo fresco tritato
- 1 uovo grande
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/4 cucchiaino di pepe nero
- 2 cucchiai di olio d'oliva

Procedimento:

1. In una ciotola grande, mescola insieme tutti gli ingredienti, fino ad ottenere un composto omogeneo e ben amalgamato.
2. Con le mani, forma il composto in piccole palline e appiattiscile per formare i burger.
3. In una padella antiaderente, scaldare l'olio d'oliva a fuoco medio-alto.
4. Aggiungere i burger di quinoa nella padella e cuocerli per circa 3-4 minuti per lato, finché non sono dorati e croccanti.
5. Servire i burger di quinoa su un panino integrale con pomodori freschi, lattuga e condimenti a piacere.



SALSICCIA

di tacchino

Ingredienti:

- 500 g di carne di tacchino macinata
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di salvia secca
- 1 cucchiaino di timo secco
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1/2 cucchiaino di paprika affumicata
- 1/4 cucchiaino di noce moscata

Procedimento:

1. In una ciotola grande, mescolare tutti gli ingredienti fino a quando non sono ben combinati.
2. Prendere una porzione di composto e formare un salsicciotto con le mani. Ripetere con il resto del composto.
3. In una padella antiaderente, riscaldare l'olio d'oliva a fuoco medio-alto.
4. Aggiungere le salsicce di tacchino nella padella e cuocere per circa 6-8 minuti per lato, o fino a quando sono ben cotte.



IL NOSTRO CHEF

Luca Sbarbada

Diplomato alla scuola alberghiera di Salsomaggiore Terme negli anni '90.

Ha iniziato la sua carriera in diversi ristoranti piacentini e pavesi, sino al decennale servizio presso la prestigiosa Osteria del Trentino di Piacenza.

Dal 2013 crea la sua attività come Chef a Domicilio, e si destreggia tra consulenze, servizi per eventi e corsi di cucina.

È inoltre autore di due libri, "Mangiando si impara" e il "Gusto della Salute", in collaborazione con la Biologa Nutrizionista (e moglie) Dott.ssa Annalisa Caravaggi.



il cuocone di Luca Sbarbada



ilcuocone