

La mia alimentazione su misura
Come comporre pasti equilibrati





Nutrirsi in modo equilibrato, fare moto a sufficienza e trovare regolarmente tempo per rilassarsi: questi gli ingredienti per uno stile di vita sano.



Impressum

© Swissmilk 2018

Editore: Produttori Svizzeri di Latte PSL, Swissmilk, Berna

Responsabile del progetto: Susann Wittenberg, BSc in ecotrofologia, Swissmilk, Berna

Correzione bozze: Markus Schütz, Berna

Traduzione: Trait d'Union, Berna

Grafica: grafix jungo, Münsingen

Foto: Simone Wälti, Rosshäusern (p. 2, 4, 5, 6, 7), Shutterstock (p. 8, 9), iStock (p. 2, 3, 10, 11)

Litografia: Form AG, Berna

Stampa: Jost Druck AG, Hünibach

Nutrirsi in modo sano ed equilibrato non deve diventare una complicazione. Una generosa porzione di frutta e verdura, accompagnata da un latticino, carne oppure uova e un prodotto a base di cereali o un po' di patate, ed ecco un pasto ideale, da completare con una porzione di burro o di olio. Gestire bene la propria alimentazione significa adattare le quantità dei singoli gruppi di alimenti in funzione del proprio regime di vita o di una situazione particolare (ad es. gravidanza, allattamento, malattia). Chi intende dimagrire, ad esempio, diminuirà i cereali e le patate, ma aumenterà la verdura e gli alimenti ricchi di proteine, quali i latticini o le uova. Chi ha già una certa età, abonderà nelle proteine, così da mantenere a lungo la massa muscolare e la massa ossea. Chi fa molto sport o esercita una professione molto fisica, si servirà generose porzioni di pane, pasta e simili.



Un piatto sano e saporito, composto in modo flessibile in funzione dei bisogni individuali, sazia e fornisce all'organismo numerose sostanze nutritive.

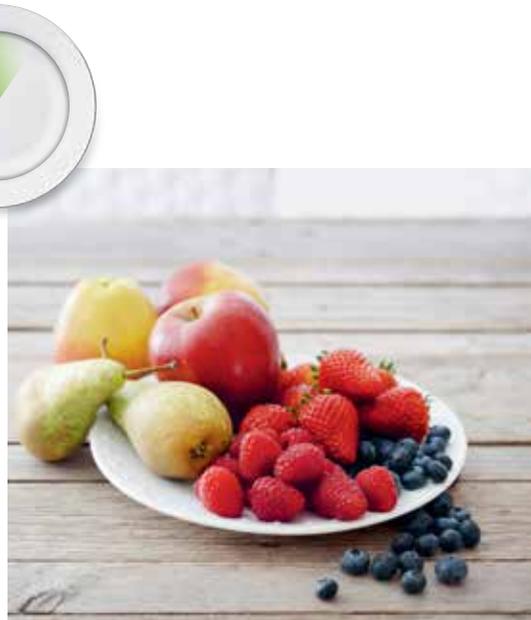
Un occhio alla composizione del pasto: questi gli elementi

1. verdura, frutta
 2. latte, carne, uova
 3. cereali, patate, leguminose
 4. burro, olio, noci
- più una bevanda



Verdura, insalata e funghi

- servirsi in abbondanza: riempiono lo stomaco e saziano
- acquistarli freschi e non lavorati, prepararli e cuocerli in modo delicato
- preferire prodotti svizzeri e di stagione



Frutta di ogni tipo

- preferire frutta che contiene poco zucchero (ad es. bacche, mele, pere e albicocche)
- la frutta ricca di zucchero (ad es. banane, fichi, ciliege, cachi o uva) non è per tutti i giorni, e va mangiata solo in piccole porzioni, poiché ridesta rapidamente la sensazione di fame



Latte, latticini e formaggio

- preferire il latte e i latticini interi, gli unici che forniscono tutta la gamma di preziosi acidi grassi
- preferire prodotti nature
- scegliere prodotti svizzeri



Carne, pesce e uova

- acquistarli freschi e non lavorati, prepararli e cuocerli in modo delicato
- privilegiare i prodotti svizzeri
- utilizzare nel limite del possibile tutti i tagli dell'animale: è più ecologico e rende la cucina più variata



Prodotti a base di cereali, patate e leguminose

- scegliere prodotti integrali e mangiare regolarmente leguminose, poiché saziano bene e stimolano la digestione
- cuocerli con pochi grassi e in modo delicato



Burro, burro per arrostire, olio, noci, nocciole e semi

- scegliere prodotti svizzeri (ad es. burro e olio di colza)
- burro: da spalmare, per dare un tocco raffinato a un piatto o per preparazioni al forno
- per cuocere o per arrostire scegliere il burro o la crema adatti
- olio: è perfetto in un'insalata
- noci, nocciole, semi: per un müsli, un'insalata oppure con frutta e verdura



Bevande

- scegliere bevande non edulcorate (ad es. acqua, acqua minerale e infusi di erbe, fiori e frutta): non contengono zucchero e non sono caloriche
- anche il caffè, il tè (nero o verde), la minestra e il brodo contribuiscono all'apporto di liquidi
- di tanto in tanto, per cambiare, succhi di frutta o di verdura diluiti (3–4 parti d'acqua, 1 parte di succo)



Prodotti svizzeri e regionali

Gli alimenti svizzeri e regionali sono freschi, ben maturi, prodotti con cura. Come sapere quando è la stagione delle mele o delle fragole, degli asparagi o dei broccoli? Basta consultare il nostro calendario:

www.swissmilk.ch/rezepte > Saisonkalender

www.swissmilk.ch/recettes > Calendrier des saisons

Un marchio che vale la pena tenere d'occhio è Suisse Garantie, poiché contrassegna alimenti prodotti e lavorati in Svizzera, nel rispetto della natura e degli animali, senza ricorso all'ingegneria genetica, e sottoposti a controlli regolari. www.suissegarantie.ch



Cucinare e gustare

Chi si prende il tempo di cucinare i propri pasti saprà esattamente che cosa sta mangiando.

Chi cucina in doppie quantità risparmia tempo: mangerà una porzione subito e conserverà il resto in frigorifero, per un altro pasto, in un contenitore salva-freschezza. Mangiare con piacere rende più felici, e i pasti andrebbero consumati in un'atmosfera calma e rilassata.



Abitudini sane

Oltre a un'alimentazione fresca e di buona qualità, occorrono anche esercizio fisico e il tempo sufficiente per rilassarsi. Vale la pena rinunciare al fumo e all'alcol.



Moto...

Fare moto ogni giorno per 30 minuti, meglio ancora se all'aria aperta, è fondamentale per una vita attiva. Non solo per mantenere la linea e la salute, ma anche per il proprio benessere. Allenare la resistenza aiuta a restare in forma, mentre gli sport di forza costruiscono la muscolatura e aiutano a bruciare i grassi. Più lo stile di vita è attivo, maggiore la quantità di patate o di cereali che ci si può concedere.

... e relax

Importanti sono anche le pause regolari per riposarsi e rilassarsi. La mancanza di sonno e lo stress inducono disturbi ormonali, che a loro volta sollecitano l'appetito, provocano crisi di fame e, inevitabilmente, problemi di sovrappeso, con i disturbi fisici e psichici che ciò comporta.



Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Alimentazione e gastronomia
Weststrasse 10
casella postale
3000 Berna 6

telefono 031 359 57 28
ek@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch