

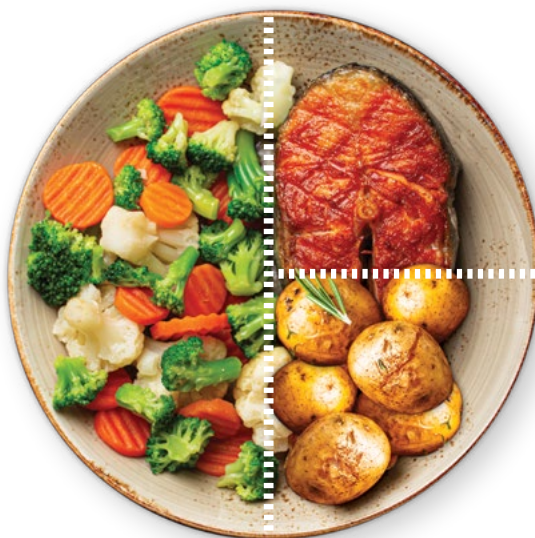
## Comporre un pasto equilibrato

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             | contenuto di grassi | • Tofu     |
| • Uova              |                     | • Tonno    |
| • Formaggio a basso | • Salmone           | • Tacchino |
|                     | • Tilapia           |            |

#### 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	_____	_____
<b>Totale del pasto:</b>		
Pranzo		
Verdure non amidacee	_____	_____
Carboidrati	_____	_____
Proteine	_____	_____
Frutta e latticini	_____	_____
Bevanda ipocalorica	_____	_____
Grassi sani	_____	_____
<b>Totale del pasto:</b>		
Spuntino pomeridiano		
<b>Totale dello spuntino:</b>		
Cena		
Verdure non amidacee	_____	_____
Carboidrati	_____	_____
Proteine	_____	_____
Frutta e latticini	_____	_____
Bevanda ipocalorica	_____	_____
Grassi sani	_____	_____
<b>Totale del pasto:</b>		
Spuntino serale		
<b>Totale dello spuntino:</b>		
<b>Totale del giorno:</b>	<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: _____	

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.

Spuntino pomeridiano

Spuntino
Calorie: _____ Carboidrati: _____

Spuntino serale

Spuntino
Calorie: _____ Carboidrati: _____



