

## 3° Modulo



# Dieta mediterranea I

# Dieta mediterranea

«Alimentazione ricca in cereali integrali, legumi, verdure, semi e frutta e povera in prodotti di origine animale, grassi saturi, zuccheri e farine raffinate.»

Villarini A., Allegro G. “Prevenire i tumori con gusto”,  
Sperling&Kupfer, 2009

# Argomenti

- Cereali integrali e loro derivati
- Legumi e loro derivati
- Le verdure

# Cereali integrali e loro derivati

- Fibra
- Micronutrienti (antiossidanti, vitamine, minerali, lignani)
- Acidi grassi polinsaturi
  
- Consigli
  - Evitare di lasciare i cereali cotti nelle pentole di metallo
  - Mescolare subito i chicchi

# Cereali

- Riso integrale
- Miglio
- Avena
- Farro
- Grano saraceno
- Grano
- Orzo

# Riso integrale

- È il cereale più equilibrato dal punto di vista nutrizionale
- Si assimila lentamente
- Fa funzionare meglio l'intestino
- Masticare bene
- La crema di riso integrale: ANTINFIAMMATORIO

# Miglio

- Masticato bene produce alcalinità (contro l'acidità di stomaco)
- Elevato valore nutrizionale
- Lessato si può utilizzare nelle minestre o in sformati

# Avena

- Ricco di potassio e vitamine B
- Basso indice glicemico
- Utile nell'intolleranza glucidica e nelle ipercolesterolemie
- Utile in allattamento
- Utile nelle emorroidi

# Farro

- Elevato contenuto in proteine (15%)
- Versatile, facile da cucinare ed ottimo sapore

# Grano saraceno

- Non è della famiglia del grano
- Privo di glutine
- Altamente equilibrato dal punto di vista nutrizionale
- Ricco di minerali e vitamina E
- Dona energia e vigore fisico

# Grano

- Nella forma integrale in chicchi non è molto digeribile
- Utilizzato soprattutto sotto forma di farine

# Orzo

- Di facile masticabilità
- Alta digeribilità
- Nutriente
- Proprietà di rinfrescare

# Legumi e derivati

- Soia
- Fagiolo
- Cece
- Lenticchia

# Soia

- Soia gialla e soia nera
- Non fanno parte della soia: la soia verde e la soia rossa
- Alimento ricco di aminoacidi essenziali e sostanze anti-tumorali
- Dalla soia si può ricavare:
  - **Miso**: ottimo condimento, utile per il funzionamento dell'intestino, ricco di acido linoleico
  - **Tamari**
  - **Tofu**: chiamato anche formaggio di soia
  - **Tempeh**: ricco di proteine vegetali
  - **Latte di soia**

# Fagiolo

- Discreto contenuto di proteine
- Ottimo nelle zuppe o come crema per i crostini

# Cece

- Fonte di acidi grassi essenziali

# Lenticchia

- Sono tra i legumi che provocano meno gonfiore

# Meteorismo e gonfiori di pancia

- Si può contrastare con la tisana:
  - 40 g di finocchio
  - 30 g di anice
  - 20 g di menta
  - 10 g di liquirizia

# Verdure

- Alto valore nutrizionale
- Basso indice glicemico
- Stagionalità
- Filiera corta

VERDURA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Asparagi</b>			Mar	Apr	Mag							
<b>Bietole</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Broccoli</b>	Gen	Feb	Mar						Set	Ott	Nov	Dic
<b>Carciofi</b>	Gen	Feb	Mar	Apr		Giu				Ott	Nov	Dic
<b>Cardi</b>	Gen	Feb									Nov	Dic
<b>Carote</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Cavolfiori</b>	Gen	Feb	Mar	Apr						Ott	Nov	Dic
<b>Cavoli</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Cetrioli</b>		Feb				Giu	Lug	Ago	Set			
<b>Cicorie</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Cime Di Rapa</b>	Gen	Feb										Dic
<b>Cipolle</b>				Apr	Mag	Giu	Lug					
<b>Cipolline</b>			Mar	Apr	Mag							
<b>Fagiolini</b>					Mag	Giu	Lug	Ago	Set			
<b>Fave</b>				Apr	Mag	Giu	Lug					
<b>Finocchi</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag					Ott	Nov	Dic
<b>Insalate</b>			Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Melanzane</b>						Giu	Lug	Ago	Set	Ott		
<b>Patate</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Peperoni</b>						Giu	Lug	Ago	Set	Ott		
<b>Piselli</b>					Mag	Giu						
<b>Pomodori</b>					Mag	Giu	Lug	Ago	Set			
<b>Porri</b>	Gen	Feb	Mar	Apr					Set	Ott	Nov	Dic
<b>Porcini</b>								Ago	Set	Ott		
<b>Radicchi</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Ravanelli</b>				Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott		
<b>Rucola</b>				Apr	Mag	Giu	Lug	Ago				
<b>Sedani</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Spinaci</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag				Set	Ott	Nov	Dic
<b>Zucche</b>	Gen	Feb						Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Zucchine</b>						Giu	Lug	Ago	Set			