

# Pianifichi la TUA NUTRIZIONE GIORNALIERA in anticipo?

Le abitudini alimentari e le pratiche culinarie sono in costante evoluzione, il tempo dedicato alla cucina risulta diminuito, negli ultimi anni, a discapito del numero di pasti effettuati a casa rispetto a quelli effettuati fuori. Una serie di studi ha valutato il potenziale **impatto negativo del cibo consumato fuori casa sulla qualità della dieta e il peso corporeo**. Diversi autori hanno analizzato i motivi per cui le persone cucinano meno, identificando nella scarsa disponibilità di tempo e nelle abilità culinarie le possibili cause che scoraggiano a preparare i pasti a casa.

## COME CREARE UN PIATTO BILANCIATO E SANO?

### ACQUA

Bevi acqua, tè o caffè, evitando le bevande zuccherate.



### OLI SANI

Usa oli sani come l'olio extravergine di oliva per cucinare e condire.



### FRUTTA

Mangia molta frutta di tutti i colori.



### PROTEINE

Scegli il pesce, le carni bianche, i legumi e i semi oleaginosi limitando carne rossa e formaggi.



### VERDURA

Variare le verdure ogni giorno consumandone in quantità.



### CEREALI

Mangia diverse varietà di cereali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale).



Fonte: [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

La pianificazione del pasto è associata ad una migliore aderenza alle linee guida nutrizionali e ad una maggiore varietà di cibo con minori probabilità di essere in sovrappeso e obeso.

**Programmare i pasti permette di effettuare una dieta più completa di nutrienti, aiuta ad ottimizzare i tempi di preparazione e consente di diversificare le ricette.**

## LO SAPEVI CHE...



Una buona alimentazione inizia con scelte intelligenti fatte durante la spesa.

Voler cucinare pasti sani può diventare una sfida se non hai gli ingredienti giusti nella tua cucina.



### PRODOTTI

#### FORMULA 1

Sostituto del pasto nutrizionalmente equilibrato, con circa 220 kcal a porzione, apporta 18 g di proteine, 22 vitamine e minerali.



#### PRO 20 SELECT

Preparato proteico solubile in acqua, con 146 kcal a porzione, apporta 20 g di proteine e 25 vitamine e minerali a porzione. Inoltre, è senza glutine e lattosio ed è indicato per i vegetariani.



### BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>

Ducrot P(1), Méjean C(2), Aroumougame V(3), Ibanez G(3), Allès B(2), Kesse-Guyot E(2), Hercberg S(2)(4), Péneau S(2). Meal planning is associated with food variety, diet quality

and body weight status in a large sample of French adults. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017 Feb 2;14(1):12. doi: 10.1186/s12966-017-0461-7.