

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

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.