

raggia a essere più attivi durante la giornata attraverso attività quotidiane che non richiedono un impegno formale di esercizio fisico.

Come stabilire il deficit calorico

Il deficit calorico è la differenza tra le calorie che si consumano e quelle che si bruciano ogni giorno. In altre parole, è la quantità di calorie in meno che si consumano rispetto al proprio fabbisogno calorico giornaliero (il TDEE di prima). Per perdere peso, è necessario creare un deficit calorico, bruciando più calorie di quelle che si ingeriscono. Ciò può essere fatto attraverso una combinazione di alimentazione equilibrata ed esercizio fisico.

Per esempio, se il proprio TDEE è di 2000 kcal al giorno, per creare un deficit calorico di 500 kcal giornaliere, si dovrebbero ingerire solo 1500 kcal al giorno. In questo modo il corpo dovrà utilizzare le riserve di grasso per compensare la differenza, causando la perdita di peso.

È importante notare che un deficit calorico troppo elevato può essere dannoso per la salute e compromettere il metabolismo. In generale, si consiglia di impostare un deficit calorico di circa 500 kcal al giorno per gli uomini e di 350 kcal al giorno per le donne (oppure rispettivamente 3500 kcal e 2450 kcal alla settimana) per evitare problemi di salute e perdere peso in modo equilibrato e sostenibile.

Quindi per stabilire un corretto deficit calorico, è necessario prima determinare il proprio fabbisogno calorico giornaliero (TDEE). Una volta determinato il TDEE, è possibile sottrarre una certa quantità di calorie per raggiungere il deficit calorico desiderato.

Suddivisione dei macronutrienti

Parola d'ordine **"EQUILIBRIO!"**

Cosa vuol dire? Vuol dire che non bisogna fare scelte drastiche, eliminare gruppi di alimenti o peggio ancora di macronutrienti (vedi chi elimina i carboidrati o chi smette di mangiare glutine non essendo celiaco).

Gli unici motivi per eliminare gruppi di alimenti dovrebbero essere la scelta di seguire un'alimentazione vegetariana o vegana, oppure problemi di salute specifici tipo appunto la celiachia.

La nostra alimentazione dovrebbe comunque basarsi sul modello mediterraneo, ovvero sull'uso di cibi freschi, naturali e genuini, come frutta, verdura, cereali, legumi, pesce, carni magre e olio d'oliva. In generale, la dieta mediterranea promuove l'uso di carboidrati complessi, proteine magre e grassi insaturi, e limita l'uso di grassi saturi e carboidrati semplici.

Per quanto riguarda la suddivisione dei macronutrienti, una dieta mediterranea equilibrata dovrebbe prevedere:

- ❖ il **50-60%** delle calorie totali dai **CARBOIDRATI**, principalmente da cereali integrali, legumi e frutta. I carboidrati semplici, come lo zucchero, dovrebbero essere consumati con moderazione.
- ❖ il **10-15%** delle calorie totali dalle **PROTEINE**, principalmente da pesce, carni magre, uova, legumi e latticini a basso contenuto di grassi.
- ❖ il **25-30%** delle calorie totali dai **GRASSI**, principalmente da fonti insature come l'olio d'oliva, frutta secca e pesce. I grassi saturi dovrebbero essere limitati al minimo possibile.

In generale la dieta mediterranea si basa sull'equilibrio, la varietà e la moderazione.

Probabilmente tutti questi numeri sembrano un po' difficili da gestire. Come al solito ti vengono in aiuto i calcolatori online ma possiamo semplificare i calcoli gestendo i macronutrienti in termini di **GRAMMI X PESO CORPOREO IDEALE**.

In questo contesto per peso corporeo ideale si intende un peso corrispondente a un IMC di 20 (ricordi l'IMC di cui ho parlato prima?), ma per semplificare al massimo i conti andiamo a sottrarre 110 dall'altezza espressa in cm. Quindi una persona alta 172 cm dovrà prendere come riferimento un peso di $172 - 110 = 62$ kg.

In questo caso il peso ideale **NON** è il peso da raggiungere, ma un valore clinico che ci permette di fare i conti facilmente.

Ripeto, quello **NON** è il peso da raggiungere né il peso desiderabile. È solo un numero che ci servirà per calcolare il fabbisogno di macronutrienti.

Partendo da questo, calcoliamo prima di tutto il **FABBISOGNO PROTEICO** come da tabella:

Livello di riferimento	g di proteine per kg di peso ideale
Persona sedentaria	0,8 - 1
Persona moderatamente attiva	1 - 1,3
Persona attiva che si allena abitualmente	1,3 - 1,5
Body building intenso	Fino a 2,5
Dieta ipocalorica	1,3 - 1,5

Adesso calcoliamo il **FABBISOGNO DI GRASSI** Quest'ultimo varia mediamente da 0,8 a 1,2 g per kg di peso corporeo ideale. In genere si sta più bassi nel caso di alimentazione ipocalorica e si sale in caso di alimentazione normocalorica. Una volta fissati i quantitativi di proteine e grassi è il momento dei **CARBOIDRATI** ai quali destineremo tutto ciò che resta delle calorie.

Facciamo l'esempio pratico della persona di cui prima, alta 172 cm, moderatamente attiva, con un TDEE di 2000 kcal e andiamo a bilanciare una dieta normocalorica.

Partiamo dalle proteine e fissiamole a 1,2 g per kg di peso corporeo ideale. Quindi 62 kg (dal calcolo precedente $172-110$) che corrispondono a circa 74 g di proteine.

Calcoliamo i grassi e fissiamoli a 1 g per kg, quindi 62 g.

Dato che 1 g di proteine apporta 4 kcal e 1 g di grassi ne apporta 9, calcoliamo quante calorie abbiamo "consumato" con questi macronutrienti. Quindi:

$$4 \times 74 = 296 \text{ kcal dalle proteine}$$
$$9 \times 62 = 558 \text{ kcal dai grassi}$$

Adesso calcoliamo i carboidrati dalle calorie restanti. Quindi $2000 - 296 - 558 = 1146$.

Siccome un grammo di carboidrati apporta 4 kcal, dobbiamo dividere 1146 per 4 e otteniamo $1146/4 = 286$ g di carboidrati.

Quindi la nostra persona alta 172 cm con uno stile di vita moderatamente attivo e che ingerisce 2000 kcal al giorno, dovrà suddividerle in 286 g di carboidrati, 74 g di proteine e 62 g di grassi.

Se andiamo ad analizzare le percentuali relative delle calorie dei vari nutrienti abbiamo che

Piano alimentare da 1500 kcal vegetariano

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> • Latte vaccino parzialmente scremato 250 ml • Fiocchi di mais (40 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Colazione in bicchiere (1 porzione) p. 48 	<ul style="list-style-type: none"> • Muffin alle mele (2 muffin) p. 51 	<ul style="list-style-type: none"> • Mug cake al cioccolato (1 porzione) p. 56 	<ul style="list-style-type: none"> • Colazione in bicchiere (1 porzione) p. 48 	<ul style="list-style-type: none"> • Latte vaccino parzialmente scremato 250 ml • Fiocchi di mais (40 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pancake alle banane (1 porzione) p. 53
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con crema di broccoli (1 porzione) p. 59 • Frutta di stagione (1 porzione) 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzo con piselli secchi (1 porzione) p. 134 • Frutta di stagione (1 porzione) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o cereali con verdure o pomodoro (80 g) • Parmigiano grattugiato (10 g) • Verdura di stagione (1 porzione) • Frutta di stagione (1 porzione) • Olio evo (4 cucchiaini) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con pomodorini (1 porzione) p. 60 • Frutta di stagione (1 porzione) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o cereali con verdure o pomodoro (80 g) • Parmigiano grattugiato (10 g) • Verdura di stagione (1 porzione) • Frutta di stagione (1 porzione) • Olio evo (4 cucchiaini) 	<ul style="list-style-type: none"> • Polpette di lenticchie e farro (1 porzione) p. 136 • Verdura di stagione (1 porzione) • Frutta di stagione (1 porzione) • Olio evo (2 cucchiaini) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con crema di ricotta e pesto (1 porzione) p. 59 • Quadrotti al cocco (1 porzione) p. 44
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt greco 5% (150 g) • Frutta secca (noci, mandorle o nocciole) (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscotti (30 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt greco 5% (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt greco 5% (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt greco 5% (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscotti (30 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt greco 5% (150 g) • Frutta secca (noci, mandorle o nocciole) (10 g)
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Frittatine di verdure (1 porzione) p. 77 • Frutta di stagione (1 porzione) • Pane (80 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu marinato con verdure (1 porzione) p. 139 • Frutta di stagione (1 porzione) • Pane (80 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Polpette di lenticchie al sugo (1 porzione) p. 137 • Verdura di stagione (1 porzione) • Frutta di stagione (1 porzione) • Pane (50 g) • Olio evo (2 cucchiaini) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiocchi di formaggio magro (150 g) • Verdura di stagione (1 porzione) • Frutta di stagione (1 porzione) • Pane (80 g) • Olio evo (3 cucchiaini) 	<ul style="list-style-type: none"> • Parmigiana di zucchine (1 porzione) p. 80 • Frutta di stagione (1 porzione) • Pane bianco (80 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Uova al pomodoro (1 porzione) p. 95 • Verdura di stagione (1 porzione) • Frutta di stagione (1 porzione) • Pane (80 g) • Olio evo (2 cucchiaini) 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumi (50 g secchi o 150 g cotti) • Verdura di stagione (1 porzione) • Frutta di stagione (1 porzione) • Pane (50 g) • Olio evo (4 cucchiaini)

Colazione - dessert

Posso usare dolcificanti nei dessert per ridurre lo zucchero?

Sì, ma anche se i dolcificanti hanno zero o poche calorie, non sono necessariamente migliori per la tua salute. I dolci sempre con moderazione

Posso includere la frutta nei dessert?

Assolutamente sì, la frutta è un'ottima opzione per i dessert. Fornisce dolcezza naturale e una serie di vitamine e fibre.

È possibile preparare dessert salutarì senza glutine?

Certamente, esistono molte ricette per dessert senza glutine che utilizzano farine alternative come la farina di riso

I dessert possono includere proteine?

Sì, ingredienti come il formaggio cremoso o lo yogurt greco possono aggiungere proteine ai tuoi dessert.

Se mangio dei biscotti a colazione, devo rinunciare al dolce nel pasto libero?

No. I biscotti possono essere inseriti in una o più colazioni settimanali OLTRE l'eventuale dessert del pasto libero

Posso mangiare un dessert come spuntino?

Sì, un dessert salutare può essere un'opzione per uno spuntino. L'importante è che sia nutriente e ti mantenga sazio fino al prossimo pasto.

Biscotti alle mele

1 BISCOTTO
108 KCAL
15 g CARBOIDRATI
3 g PROTEINE
4 g GRASSI

Ingredienti per 12 biscotti

- ❖ 200 g di farina
- ❖ 200 g di mele
- ❖ 50 g di burro o 40 g di olio di semi
- ❖ 50 g di zucchero
- ❖ 50 ml di latte
- ❖ 1 uovo
- ❖ 1 bustina di lievito per dolci
- ❖ succo e scorza di limone

Grattugia la scorza di limone e mescolala alla farina. Sbuccia le mele, tagliale a pezzettini e mettile in una ciotola.

Spremi il limone sulle mele.

In una terrina sbatti con una frusta l'uovo con il latte e lo zucchero.

Aggiungi il burro fuso o l'olio e continua a sbattere.

Aggiungi la farina con la scorza di limone e il lievito setacciato e mescola bene.

Aggiungi le mele a pezzetti con il succo di limone e incorporale per bene nell'impasto.

Con un cucchiaino (io ho usato un cucchiaino da gelato) forma i biscotti su una teglia ricoperta con carta da forno.

Inforna a 180° per circa 20 minuti.



Bastoncini di pesce croccanti

1 PORZIONE
218 KCAL
12 g CARBOIDRATI
29 g PROTEINE
6 g GRASSI

Ingredienti per 2 porzioni

- ❖ 300 g di filetti di branzino (o altro pesce)
- ❖ 30 g di corn flakes senza zucchero
- ❖ prezzemolo
- ❖ 1 cucchiaio di olio evo
- ❖ spezie a piacere
- ❖ sale e pepe

Taglia i filetti di pesce a strisce.

Condisci i corn flakes con sale, pepe, prezzemolo tritato e le spezie che più ti piacciono.

Intingendo il dito nell'olio, ungi leggermente il pesce.

Impana i bastoncini con i corn flakes conditi.

Inforna a 180° per circa 20 minuti, oppure in friggitrice ad aria per 15 minuti.

Condisci con una spruzzatina di limone.



Pesce spada impanato

1 PORZIONE
270 KCAL
15 g CARBOIDRATI
30 g PROTEINE
10 g GRASSI

Ingredienti per 2 porzioni

- ❖ 300 g di pesce spada
- ❖ 1 cucchiaio di olio evo
- ❖ pane grattugiato
- ❖ prezzemolo
- ❖ spezie a piacere
- ❖ sale

Spennella il pesce spada da ambo i lati con un filo d'olio.

Passalo nel pane grattugiato che avrai precedentemente insaporito con prezzemolo tritato, un pizzico di sale e le spezie di tuo gradimento.

Cuoci in friggitrice ad aria a 180° per circa 12 minuti, oppure in forno per circa 18 minuti.

Pizzetta di tortilla

1 PORZIONE
234 KCAL
23 g CARBOIDRATI
13 g PROTEINE
10 g GRASSI

Ingredienti per 2 porzioni

- ❖ 2 tortillas
- ❖ 100 g di mozzarella light
- ❖ 100 g di funghi
- ❖ passata di pomodoro q.b.
- ❖ 1 cucchiaio di olio evo
- ❖ origano
- ❖ sale

Cuoci i funghi in padella con un filo d'acqua.

Nel frattempo condisci la passata di pomodoro con olio, sale e origano.

Taglia la mozzarella a cubetti.

Adesso assembli le pizzette. Distribuisci un paio di cucchiaini di passata sulla tortilla.

Guarnisci con mozzarella e funghi.

Spolverizza con altro origano.

Fai cuocere in una padella antiaderente ben calda, a fuoco medio e col coperchio, per qualche minuto.

Pasta con tonno e piselli

1 PORZIONE
502 KCAL
71 g CARBOIDRATI
31 g PROTEINE
10 g GRASSI

Ingredienti per 2 porzioni

- ❖ 150 g di pasta integrale
- ❖ 400 g di polpa di pomodoro
- ❖ 110 g di tonno al naturale
- ❖ 300 g di piselli (anche surgelati)
- ❖ 1/4 di cipolla
- ❖ 2 cucchiaini di olio evo
- ❖ sale

Trita la cipolla e falla appassire in padella con l'olio.

Aggiungi il tonno ben scolato e fallo insaporire.

Aggiungi la polpa di pomodoro e i piselli e fai cuocere a fuoco medio col coperchio.

Nel frattempo fai cuocere la pasta in abbondante acqua salata.

Scola la pasta 3 minuti in anticipo e finisci la cottura in padella col sugo.

Riso con broccoli e piselli

1 PORZIONE
471 KCAL
72 g CARBOIDRATI
19 g PROTEINE
12 g GRASSI

Ingredienti per 2 porzioni

- ❖ 150 g di riso
- ❖ 200 g di piselli freschi o surgelati
- ❖ 300 g di cime di broccoli
- ❖ 2 cucchiaini di olio evo
- ❖ 20 g di parmigiano grattugiato
- ❖ sale e pepe

Prepara i broccoli e cuocili al vapore o sbollentali velocemente e mettili da parte.

Fai cuocere il riso in abbondante acqua salata e, quando mancheranno 4 minuti alla fine della cottura, aggiungi i piselli.

Nel frattempo frulla parte dei broccoli con l'olio, il parmigiano e qualche cucchiaino di acqua di cottura del riso. Regola di sale e pepe.

Quando il riso sarà cotto, condiscilo con la crema di broccoli e guarnisci con i broccoli restanti.

Riso con tonno e verdure

1 PORZIONE
418 KCAL
61 g CARBOIDRATI
21 g PROTEINE
10 g GRASSI

Ingredienti per 2 porzioni

- ❖ 150 g di riso rosso
- ❖ 400 g di ortaggi (io ho usato zucchine e peperoni)
- ❖ 100 g di tonno al naturale
- ❖ basilico e menta
- ❖ 2 cucchiaini di olio evo
- ❖ sale

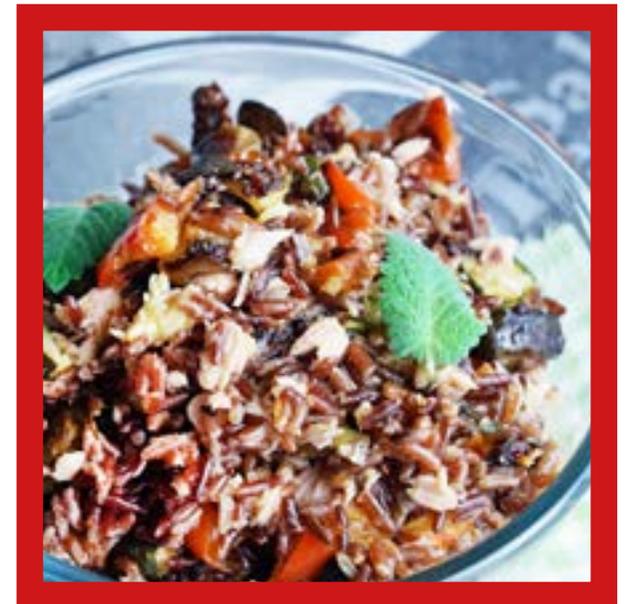
Lava gli ortaggi e tagliali a pezzetti.

Condiscili con l'olio e il sale.

Io li ho fatti cuocere nel forno a microonde usando il piatto crisp per circa 8 minuti. Se non ce l'hai, puoi usare il forno classico. Serve più tempo.

Nel frattempo cuoci il riso rosso, io ho usato una varietà pronta in 10 minuti.

Una volta cotto, condiscilo con le verdure e il tonno e guarnisci con basilico fresco e foglie di menta.



Pasta con broccoli e pomodorini	69
Pasta con crema di broccoli	59
Pasta con crema di carote e tonno	128
Pasta con crema di melanzane	65
Pasta con crema di peperoni	61
Pasta con crema di radicchio	62
Pasta con crema di ricotta e pesto	59
Pasta con crema di salmone e cipolle	130
Pasta con gamberi e pomodorini	118
Pasta con peperoni e pesto	64
Pasta con pesce spada, pomodorini e olive	116
Pasta con pomodorini	60
Pasta con ricotta e pomodorini	119
Pasta con ricotta e zucchine	125
Pasta con salmone e pomodorini	120
Pasta con sugo di melanzane e ricotta	129
Pasta con tonno e broccoli	121
Pasta con tonno e cipolla	126
Pasta con tonno e piselli	122
Pasta con verdure e ricotta	65
Pasta con zucchine e pesto	62
Pasta cremosa con broccoli e feta	121
Pasta e fagioli	135
Pasta fredda con pomodorini, tonno e olive	117
Pasta gratinata con ricotta e zucchine	124
Pasta integrale con broccoli, pomodorini e olive	71
Pasta integrale con peperoni, ricotta e pesto	67
Pasta integrale con porcini, olive e pesto	68
Pasta integrale con tonno e melanzane	127
Pesce spada impanato	83
Pesto di zucchine	133
Petto di pollo con peperoni e patate	102
Pizzetta di tortilla	83
Pizzette di melanzane	84
Pollo con crema di zucca	87
Pollo con i funghi	86
Pollo con pomodoro e olive taggiasche	100
Polpette di cous cous	66
Polpette di lenticchie al sugo	137
Polpette di lenticchie e farro	136
Polpette di merluzzo	88
Polpette di pollo croccanti	98
Quadrotti al cocco	44
Riso con broccoli e piselli	122
Riso con tonno e verdure	123
Risotto con radicchio e carciofi	71
Salmone alla piastra	90
Salmone all'arancia	91
Salmone con verdure in salsa di soia	106
Scaloppine di pollo al limone	92
Spinacine	92
Stick di zucchine	138
Straccetti di pollo con piselli	103
Straccetti di pollo sabbiosi	93
Tofu marinato con verdure	139
Torta al cioccolato	54
Torta di mele allo yogurt	55
Tortino di patate e ricotta	94
Uova al pomodoro	95
Vellutata di zucca	140
Verdurelle	96
Zucchine ripiene	97
Zuppa di fagioli	135

Indice

Introduzione	3	I falsi miti più comuni	21
Cambiare l'approccio alla dieta	5	L'importanza del movimento	24
Rompi il circolo vizioso	6	Chi me lo fa fare di muovermi?	24
Dieta come nutrizione sana	7	Perché è importante fare attività fisica regolare?	25
Il piacere del cibo	8	Quale attività fisica fare?	26
Alcuni concetti base	9	Piani alimentari	27
Le kilocalorie	9		
I macronutrienti	10		
I micronutrienti	10		
Allimenti buoni o cattivi	11	COLAZIONE - DESSERT	40
Come impostare una dieta efficace	12	PRIMI PIATTI	57
Fissare un obiettivo	12	SECONDI PIATTI	72
Gli indici e le sigle da conoscere	12	PIATTI UNICI	107
Come stabilire il deficit calorico	14	PIATTI VEGAN	131
Suddivisione dei macronutrienti	14	Indice delle ricette	141
Alimenti da preferire	16		
La programmazione settimanale	17		
Gestire gli "sgarri"	18		