

PASTOK: BUONE ABITUDINI E CONSIGLI PRATICI PER STARE IN SALUTE E IN SICUREZZA MANGIANDO FUORI CASA

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Brianza



Con il supporto di


S I N U
SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE
progetti.alimentazione@ats-brianza.it



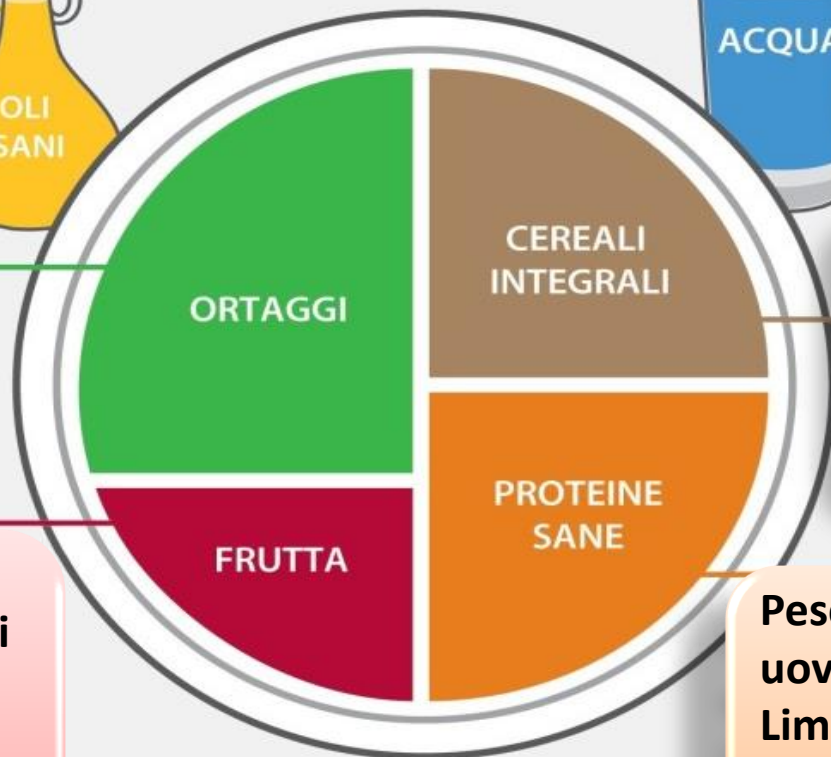
PAUSA PRANZO: COME COMPORRE IL PASTO O IL LUNCH BOX

Per condire olio extravergine di oliva, erbe, spezie e poco sale iodato



Verdure e ortaggi crudi o cotti con devono mancare

Porta sempre un frutto fresco o 3 noci 15-20 mandorle: se non li consumi a pranzo sono ideali per uno spuntino.



Porta a tavola solo acqua.

Pasta o pane meglio se integrali oppure cereali in chicco (orzo, farro...) sono ideali anche per piatti freddi.

Pesce, legumi, latticini freschi, uova, carne bianca. Limita la carne rossa e soprattutto i salumi.

VARIA OGNI GIORNO

Immagine tratta e modificata da Harvard Medical School

PIANIFICA LA SETTIMANA



LUNEDI': PIATTO UNICO CON PASTA/RISO/CEREALI (utilizza quelli integrali ricchi di fibre) CON VERDURE E 1 FONTE PROTEICA



MARTEDI': PANINO CON VERDURE E 1 FONTE PROTEICA (evita salse e condimenti grassi)



MERCOLEDI': INSALATONA CON 1 FONTE PROTEICA + 1 PANINO INTEGRALE



GIOVEDI': 1 SECONDO CON VERDURA COTTA/CRUDA + 1 PANINO



VENERDI': PIZZA INTEGRALE CON VERDURE O TORTA SALATA

ESEMPI DI LUNCH BOX



LUNEDI': COUS COUS DI CECI E VERDURE



MARTEDI': PANINO AI CEREALI CON TONNO, INSALATA E POMODORI



MERCOLEDI': INSALATONA CON UOVA SODE+ 1 PANINO INTEGRALE



GIOVEDI': STRACCETTI DI POLLO AGLI AROMI CON ZUCCHINE TRIFOLATE + 1 PANINO INTEGRALE



VENERDI': TORTA SALATA CON RICOTTA E SPINACI

Es. RICETTA: INSALATA DI FARRO



Ingredienti

(per 1 porzione)

Farro (4 cucchiaini crudo)

1 Zucchina

5 Pomodorini

1 Mozzarella fior di latte

o ½ confezione feta o primo sale

Olio extravergine di oliva

(1 cucchiaino)

Origano/basilico q.b.

Preparazione

- ✓ Cuocete il farro in acqua salata e scolatelo al dente. Pulite e tagliate la zucchina e i pomodorini
- ✓ Saltate in padella le zucchine con un cucchiaino di olio. Nel frattempo tagliate a cubetti la mozzarella/feta/primo sale
- ✓ Componete con gli ingredienti preparati, aggiungi origano o basilico sminuzzato
- ✓ Completa con una macedonia di frutti di bosco (4 fragole, 8 mirtilli, 6 lamponi, 1 rametto di ribes)

INSALATA DI FARRO

INGREDIENTI

(per 1 porzione)

Olio EVO (1 cucchiaio)



Porta a tavola solo **acqua**.

1 Zuccina
5 Pomodorini

ORTAGGI

CEREALI INTEGRALI

Farro
(4 cucchiai crudo)

4 Fragole
8 Mirtilli
6 Lamponi
1 Rametto di ribes

FRUTTA

PROTEINE SANE

Mozzarella fior di latte
(1)

Immagine tratta e modificata
da Harvard Medical School

Es. ricetta esotica: POKE BOWL CON POLLO



Ingredienti

(per 1 porzione)

- Riso venere (4 cucchiai crudo)
- Petto di pollo (1 fetta = 1 mano)
- ¼ di Avocado
- ½ Cetriolo
- 2-3 Rapanelli
- Cavolo cappuccio viola tagliato a striscioline (1 pugno)
- Semi di sesamo (q.b.)
- Olio extravergine di oliva (1 cucchiaio)
- Succo di 1 limone o lime

Preparazione

- ✓ Cuocete il riso in acqua salata e scolatelo al dente. Pulite tagliate il cetriolo, i rapanelli e l'avocado.
- ✓ Dividete il pollo a listarelle, lasciatele marinare nel succo di limone per almeno mezz'ora in frigorifero. Poi scolate e fatelo dorare a fuoco forte con un cucchiaio di olio, bagnate con la marinata rimasta.
- ✓ Componete la ciotola con gli ingredienti preparati, cospargete con semi di sesamo e condite con olio extravergine di oliva.

POKE BOWL CON POLLO

INGREDIENTI

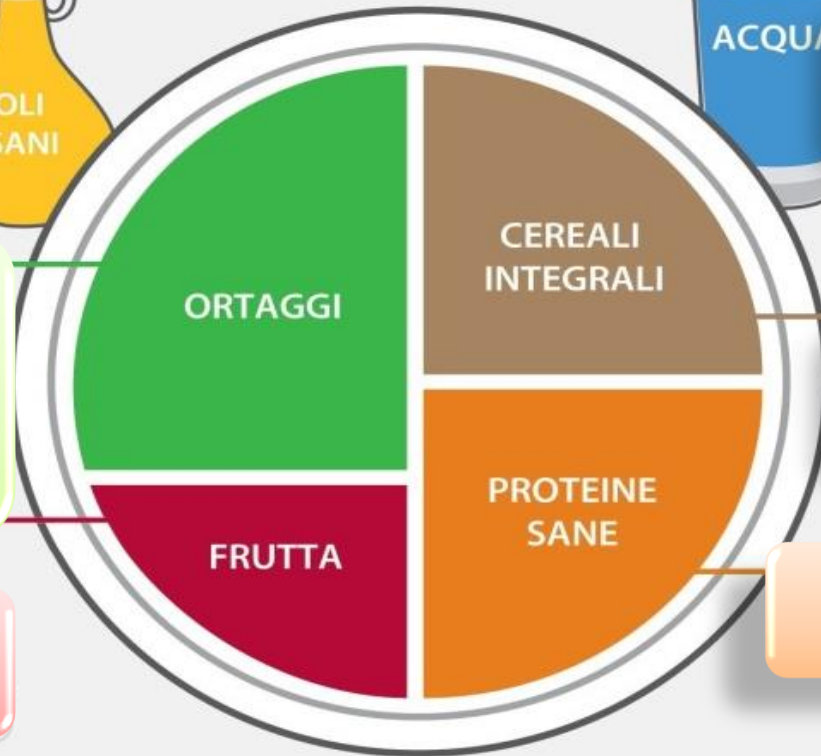
(per 1 porzione)

Olio EVO (1 cucchiaio)
1 Limone o lime



1 Cetriolo
2-3 Rapanelli
Cavolo cappuccio viola tagliato a strisciole
(1pugno)

¼ Avocado
Semi di sesamo



SE HAI ANCORA FAME
Completa il pasto con un frutto

Porta a tavola solo **acqua**.

Riso venere
(4 cucchiai crudo)

100 g Petto di pollo
(1 fetta = 1 mano)

Immagine tratta e modificata da Harvard Medical School

Sistema Socio Sanitario

 Regione Lombardia
ATS Brianza

PAUSA PRANZO IN BENESSERE ... SEGUI LE NEWS


S I N U
SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Es. Ricetta veloce: COUS COUS CON VERDURE E CECI



Ingredienti

(per 1 porzione)

Cous Cous (4 cucchiari a crudo)
Ceci al vapore(1 lattina piccola)
6 Pomodorini
1 Carota
Menta
Olio extravergine di oliva
(1 cucchiaino)
Succo di ½ limone e scorza
grattugiata

Preparazione

- ✓ Mettete il cous cous in acqua poco salata e coprite con un coperchio. Pulite e tagliate i pomodorini e la carota a filo, scolate i ceci e sciacquateli sotto acqua corrente
- ✓ Sgranate il cous cous, componete il vostro piatto con tutti gli ingredienti, cospargete con menta sminuzzata e scorza di limone grattugiata
- ✓ Condite con olio extravergine di oliva e succo di limone.
- ✓ Completa con una macedonia (4 fragole + ½ banana + ½ kiwi)

COUS COUS CECI E VERDURE

INGREDIENTI

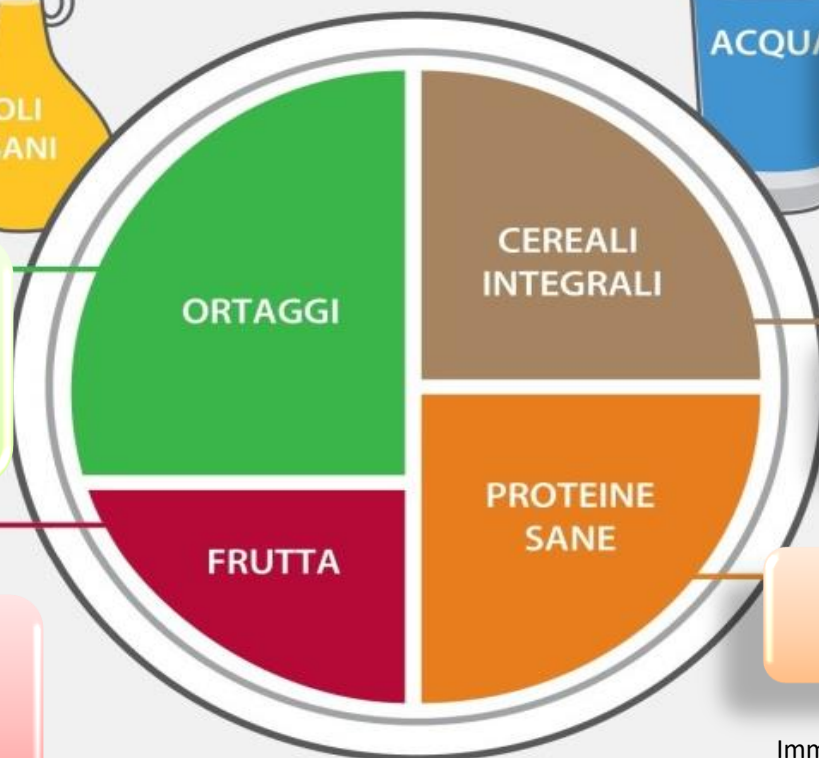
(per 1 porzione)

Olio EVO (1 cucchiaio)
Limone



Porta a tavola
solo **acqua**.

6 Pomodorini
1 Carota
Menta q.b.



Cous cous
(4 cucchiaini crudo)

½ Banana
½ Kiwi
4 Fragole

Ceci 140 g sgocciolati
(1 lattina piccola)

Immagine tratta e modificata
da Harvard Medical School

LUNCH BOX: come conservarla fino al pranzo

- ✓ Metti in frigorifero il tuo pranzo appena lo avrai composto, utilizzando un contenitore chiuso
 - ✓ Conserva nel frigorifero fin quando non sarai pronto per uscire
- ✓ Utilizza un frigobox/borsa frigo per il trasporto (se la strada è lunga o non hai a disposizione in ufficio/azienda un frigorifero, ricordati di mettere i siberini)
 - ✓ Identifica il tuo pasto con il nome, eviterai che venga toccato da altri
 - ✓ Conserva in frigorifero/borsa termica fino al consumo
 - ✓ Lavati le mani dopo aver aperto il frigorifero e prima del consumo
- ✓ Ricordati di portare delle posate personalizzate (o usa e getta in materiale riciclabile, così aiutiamo anche l'ambiente!)

PASTA FREDDA: COME LA PREPARO?



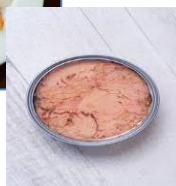
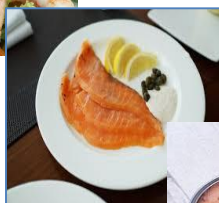
CONDISCILA con un cucchiaino DI OLIO EVO o di PESTO (di basilico, rucola, pomodori secchi, olive, carciofi), poche OLIVE NERE O VERDI o QUALCHE NOCE/SEMI, LE VERDURE CHE VUOI (POMODORI/FAGIOLINI/ZUCCHINE, anche QUELLE AVANZATE DALLA CENA) e dei PEZZETTI DI FORMAGGIO FRESCO

In alternativa E NON IN AGGIUNTA al formaggio, potrai usare: UOVA, TONNO, LEGUMI, DADINI DI PROSCIUTTO COTTO MAGRO...

INSAPORISCI CON SPEZIE, EVITA DI AGGIUNGERE SALSE, APPESANTISCONO LA DIGESTIONE E SONO SPESSO RICCHE DI SALE E GRASSI.

SCEGLI PASTA e RISO INTEGRALI O FARRO, ORZO, QUINOA, BULGUR...

INSALATONE: COMPONI IL TUO PIATTO!



PRODOTTI ITTICI: tonno, salmone, gamberetti....pronti al supermercato!



UOVA: pronte in pochi minuti



AFFETTATO MAGRO (bresaola, tacchino o pollo, prosciutto cotto magro): a scelta ma solo una volta a settimana



VARIA LE VERDURE OGNI GIORNO GIOCANDO CON I 5 COLORI; AGGIUNGI A TURNO :



CONDISCI CON UN CUCCHIAIO DI OLIO EVO



LATTICINI FRESCI (ricotta, fiocchi di latte, mozzarella, primosale...)



CARNI BIANCHE: veloci da cuocersi a casa e leggere