CALENDARIO 2021 ALIMENTI

Ogni mese una curiosità nutrizionale
e un consiglio Smart

SmartFood

www.smatfood.iew.it

CON IL CALENDARIO SMARTFOOD 2021 SCOPRIRAI OGNI MESE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI E CURIOSITÀ SU ALIMENTI CHE CARATTERIZZANO UNA DIETA SANA

COME MANGIAR SANO TUTTO L'ANNO? SEGUI LA REGOLA DEL PIATTO SMART!

Nessun gruppo alimentare è escluso dalla grafica del Piatto SMART elaborata seguendo le indicazioni de "Il piatto del mangiar sano" dell'Harvard Medical School di Boston.

È un'integrazione bilanciata di cereali, possibilmente integrali, proteine sane, verdure e ortaggi, grassi buoni per il condimento, frutta e acqua.

PIATTO SMART

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- ▶ **CEREALI IN CHICCO:** come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.
- ▶ **PANE E PASTA:** meglio se integrali.

VERDURA E FRUTTA

DOVREBBERO RAPPRESENTARE METÀ DEL PIATTO SMART. Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

- ▶ **VERDURA:** non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.
- ▶ **FRUTTA:** da consumare ai pasti o come spuntino.

FONTI DI PROTEINE: LA VARIETÀ È FONDAMENTALE

- ▶ **LEGUMI:** 3-5 volte a settimana.
- ▶ **PESCE:** 3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.
- ▶ **UOVA:** 1-4 volte a settimana.
- ▶ **FORMAGGI:** 1-3 volte a settimana, meglio freschi e magri.
- ▶ **CARNE:** 0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.
- ▶ **LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA:** 1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.

ACQUA: FONDAMENTALE PER IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO

Un paio di bicchieri a pasto e altri quattro durante la giornata. Da evitare invece le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola ecc...).

GRASSI BUONI E CONDIMENTI: NECESSARI PER BILANCIARE IL PASTO

- ▶ **OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA:** condimento principe del piatto smart. Oli di semi, solo spremuti a freddo.
- ▶ **FRUTTA SECCA A GUSCIO:** per lo spuntino e come ingrediente per arricchire i tuoi pasti.
- ▶ **SEMI, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE:** per ridurre l'uso di sale, mantenendo comunque saporiti i tuoi piatti.

SmartFood

Scopri di più sul piatto smart visitando la sezione be smart del sito smartfood.ieu.it

GENNAIO

2021

UNA PORZIONE, CIRCA 6-8 NOCI, COPRE IL FABBISOGNO MEDIO GIORNALIERO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3.

SBRICIALE NELLO YOGURT LA MATTINA OPPURE NELL'INSALATA.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

NOTE

.....

.....

.....

.....

FEBBRAIO

2021

LE ARANCE ROSSE CONTENGONO ANTOCIANINE, POLIFENOLI CON EFFETTI POSITIVI SUL SISTEMA CARDIOVASCOLARE.

SUCCO E SCORZA SONO RICCHI DI VITAMINA C, UTILIZZALI PER ASSORBIRE MEGLIO IL FERRO.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

1 2 3 4 5 6 7

NOTE

.....

.....

.....

.....

MARZO

2021

UNA PORZIONE DA 80 g DI FARRO DECORTICATO APPORTA CIRCA UN QUINTO DELLA FIBRA GIORNALIERA RACCOMANDATA.

PER RIDURRE I TEMPI DI PREPARAZIONE CUOCILO IN PENTOLA A PRESSIONE.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31 1 2 3 4

NOTE

.....

.....

.....

.....

APRILE

2021

UNA PORZIONE DI FAVE SECHE APPORTA LE STESSA PROTEINE DI UN UOVO. QUELLE FRESCHE SONO FONTE DI VITAMINA C.

L'ABBINAMENTO PERFETTO È INSIEME AI CEREALI: RISO VENERE, PANE O PASTA INTEGRALE.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

29 30 31 1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 1 2

NOTE

.....

.....

.....

.....

MAGGIO

2021

LA RICOTTA È FONTE DI PROTEINE NOBILI
MA ANCHE DI CALCIO: UNA PORZIONE
COPRE UN TERZO DEL SUO FABBISOGNO.

MAI PROVATA A COLAZIONE?
SPALMATA SUL PANE SOSTITUISCE
UNA PORZIONE DI LATTE.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

26 27 28 29 30 1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

31 1 2 3 4 5 6

NOTE

.....

.....

.....

.....

GIUGNO 2021

UN SOLO CUCCHIAIO DI SEMI DI LINO
È IN GRADO DI COPRIRE IL FABBISOGNO
GIORNALIERO DI OMEGA-3.

AGGIUNGILI SMINUZZATI CRUDI
O TOSTATI AD INSALATE, YOGURT
O CONTORNI.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

NOTE

.....

.....

.....

.....

LUGLIO

2021

IL BASILICO FRESCO È FONTE DI VITAMINA C. IN QUELLO SECCO I MINERALI COME FERRO E CALCIO SI CONCENTRANO.

PER FARE IL BASILICO SECCO: APPENDI I RAMETTI A TESTA IN GIÙ IN LUOGO ASCIUTTO E POI TRITALI.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

NOTE

.....

.....

.....

.....

AGOSTO 2021

LE ALICI FANNO PARTE DEL PESCE AZZURRO E SONO RICCHE DI OMEGA-3, IMPORTANTI PER LA SALUTE DI CUORE E ARTERIE.

NON AGGIUNGERE SALE QUANDO PREPARI IL PESCE, DAI GUSTO CON SPEZIE E ERBE AROMATICHE.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

NOTE

.....

.....

.....

.....

SETTEMBRE

2021

IL PEPERONCINO CONTIENE LA CAPSAICINA, MOLECOLA MOLTO STUDIATA, CHE PROVOCA LA SENSAZIONE DI PICCANTE.

PER SPEGNERE IL PICCANTE: NIENTE ACQUA MA UN PEZZO DI PANE CONDITO CON OLIO EVO.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

NOTE

.....

.....

.....

.....

OTTOBRE

2021

SmartFood

[f](#) [t](#) [i](#) [p](#) [y](#) [t](#) [u](#) [b](#) [e](#) [i](#) [o](#) [i](#) [t](#)

L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, RE DELLA DIETA MEDITERRANEA, È FONTE DI GRASSI BUONI, POLIFENOLI E VITAMINA E.

OTTIMO A CRUDO, PER I SOFFRITTI AGGIUNGI UN PO' D'ACQUA PER ABBASSARE LA TEMPERATURA.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

27 28 29 30 1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

NOTE

.....

.....

.....

.....

NOVEMBRE

2021

I BROCCOLI SONO RICCHI DI VITAMINE, COME I FOLATI, E FITOCOMPOSTI CON POTENZIALI AZIONI PROTETTIVE PER LA SALUTE.

CONSUMALI CRUDI, O AL VAPORE, O SBOLLENTATI IN POCA ACQUA PER MENO DI 10 MINUTI.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

NOTE

.....

.....

.....

.....

DICEMBRE

2021

IL CIOCCOLATO FONDENTE CONTIENE MICRONUTRIENTI E MOLECOLE IMPORTANTI PER LA SALUTE CARDIOVASCOLARE.

LA PORZIONE È DI 30 g, CIRCA 6 QUADRATINI. CONSUMALO PER UNO SPUNTINO O A COLAZIONE.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

29 30 1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31 1 2

NOTE

.....

.....

.....

.....

Programma in
Scienze della Nutrizione
e Comunicazione
DELL'ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA DI MILANO

Questo calendario è stato realizzato dal Team Smartfood

Il Programma Smartfood in Scienze della Nutrizione e Comunicazione nasce allo IEO,
l'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.

Oltre all'attività di **ricerca**, il team Smartfood si occupa di **divulgazione** diffondendo messaggi condivisi dalla comunità scientifica per **combattere la disinformazione**, fornendo **strumenti pratici** per condurre ad una scelta alimentare consapevole che **promuova la salute**.

Lo scopo primario di Smartfood è convincerci che con pochi accorgimenti e conoscenze sull'**alimentazione** possiamo fare tantissimo per la nostra **salute**.
Ciò è molto importante per ciascuno di noi ed è un'urgenza per la società.

SCOPRI TUTTI GLI ALTRI ALIMENTI NEL SITO
www.smartfood.ieu.it