# CALENDARIO 2021 ALIMENTI

Ogni mese una curiosità nutrizionale
e un consiglio Smart

SmartFood
www.smatfood.ieo.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.

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

# GENNAIO
## 2021

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

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

SBRICIOLALE 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

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

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

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

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

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

UNA PORZIONE DI FAVE SECCHE APPORTA LE STESSE 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

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

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

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

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

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

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

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

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

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

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
www.smatfood.ieo.it

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

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

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

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

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

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

SmartFood

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.ieo.it

www.smatfood.ieo.it