



2022

CALENDARIO SMARTFOOD

SCOPRI GLI ALIMENTI DEL 2022

**CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI, CONSIGLI,
MITI E FATTI.**

GRANDI NOVITÀ PER IL 2022!

Sono arrivati i nostri Podcast!
Con "Smartfood Podcast - La voce della nutrizione" potrai anche ascoltarci dal sito smartfood.ieu.it e da tutte le piattaforme.

Scoprirai, ancora più comodamente, tutte le novità su alimentazione e salute.



Iscriviti alla Newsletter
Smartfood!
Basterà entrare nella
home page del sito
smartfood.ieu.it e cliccare
sulla linguetta blu, in
fondo alla pagina.

GEN 2022

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



TIENI UNA BUSTINA DI **MANDORLE** IN UFFICIO, POTRAI COSÌ UTILIZZARLE COME **SPUNTINO** QUANDO NON SEI A CASA. **INTERE O A PEZZI** PUOI AGGIUNGERLE AD INSALATE, YOGURT E FRUTTA FRESCA, **MACINATE** SONO OTTIME PER IMPANARE O GRATINARE PIETANZE.

FEB 2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



DUE KIWI SONO SUFFICIENTI A COPRIRE IL FABBISOGNO GIORNALIERO DI **VITAMINA C**, UTILE PER AUMENTARE L'ASSORBIMENTO DEL **FERRO** NON-EME CONTENUTO NEGLI ALIMENTI. **IDEA SMART**: CONSUMA I KIMI ALLA FINE DI UN PASTO RICCO DI ALIMENTI FONTE DI FERRO!

MAR 2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



L'AVENA È FONTE DI BETA-GLUCANI, UN TIPO DI FIBRA CHE AIUTA A SALVAGUARDARE L'APPARATO CARDIOVASCOLARE E CONTROLLARE LA GLICEMIA. HA TEMPI DI COTTURA PIUTTOSTO LUNGI, MA SI POSSONO ABBREVIARE NOTEVOLMENTE UTILIZZANDO LA PENTOLA A PRESSIONE.

APR 2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
					01	02	03
04	05	06	07	08	09	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		



I FAGIOLI ADZUKI SONO UNA BUONA FONTE DI FIBRA E DI SALI MINERALI. UNA PORZIONE DI QUESTI LEGUMI COPRE CIRCA UN QUINTO DELL'ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI FIBRA E UN QUARTO DEL FABBISOGNO DI ZINCO E FOSFORO.

MAG 2022

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



LO **YOGURT GRECO** PRESENTA UN ELEVATO CONTENUTO DI **PROTEINE**, CIRCA IL DOPPIO RISPETTO ALLO YOGURT TRADIZIONALE. CONSUMALO A **COLAZIONE**, AGGIUNGENDO UNA PORZIONE DI CEREALI INTEGRALI E UNA MANCIATA DI FRUTTA SECCA, PER UN **PASTO SANO E BILANCIATO**.

GIU 2022



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



I SEMI DI **CANAPA** HANNO UN RAPPORTO IDEALE **OMEGA-6:OMEGA-3** UTILE PER MANTENERE IN SALUTE IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE. SONO ANCHE FONTE DI **FERRO E PROTEINE** E PER QUESTO POSSONO ESSERE UN PREZIOSO ALLEATO PER CHI SEGUE UN'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA O VEGANA.

LUG 2022

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



GRAZIE AL SUO SAPORE INTENSO, IL TIMO PUÒ AIUTARE A **RIDURRE IL SALE** NELLE PREPARAZIONI. SI TROVA **FRESCO** NEI MESI ESTIVI, DURANTE IL RESTO DELL'ANNO LA VERSIONE **ESSICCATA** È UNA VALIDA ALTERNATIVA CHE, PER DI PIÙ, PRESENTA UNA MAGGIOR CONCENTRAZIONE DI **VITAMINE E MINERALI**.

AGO 2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



LE **UOVA**, IN QUANTO RICCHE DI **COLESTEROLO**, SONO PERICOLOSE PER LA SALUTE? QUESTO È UN **MITO DA SFATARE!**

CONSUMATE NELLE GIUSTE QUANTITÀ, INFATTI, (1-4 UOVA ALLA SETTIMANA) **NON AUMENTANO IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE** E POSSONO, QUINDI, FAR PARTE DI UNA **SANA ALIMENTAZIONE.**

SET 2022



LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



IL **POLPO** APPARTIENE ALLA FAMIGLIA DEI **MOLLUSCHI**, HA UN APPORTO CALORICO MODESTO ED È POVERO DI GRASSI. PRESENTA UN DISCRETO CONTENUTO DI **ZINCO** E **IODIO**, MA È ANCHE NATURALMENTE RICCO IN **SODIO**. PER QUESTO È BENE **NON AGGIUNGERE SALE** DURANTE LA PREPARAZIONE.

OTT 2022

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



L'ASSUNZIONE MODERATA DI CAFFÈ NON È PERICOLOSA PER LA SALUTE, ANZI: PUÒ RIDURRE IL RISCHIO DI ALCUNE MALATTIE ONCOLOGICHE E APPORTARE BENEFICI AL SISTEMA CARDIOVASCOLARE. IL CONSUMO IDEALE È DI 2-3 TAZZINE AL GIORNO (NON PIÙ DI 2 PER LE DONNE IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO).

NOV 2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



SAPEVI CHE IL COLORE **ROSSO** DEL RADICCHIO È DOVUTO ALLE **ANTOCIANINE**? SI TRATTA DI **FITOCOMPOSTI**, PREZIOSI PER IL BENESSERE DEL **SISTEMA CARDIOVASCOLARE**. PER PRESERVARNE IL CONTENUTO È PREFERIBILE CONSUMARE IL RADICCHIO **CRUDO** O CUOCERLO **BREVEMENTE** (MAX 8 MINUTI).

DIC 2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



I **FICHI SECCHI** SONO RICCHI DI **FIBRE**, MA ANCHE DI **ZUCCHERI** SEMPLICI. PERTANTO È BENE LIMITARSI ALLE **PORZIONI CONSIGLIATE** (2-3 FICHI). POSSONO ESSERE CONSUMATI COME **SPUNTINO** OPPURE USATI COME INGREDIENTE NEI **DOLCI**, IN MODO DA UTILIZZARE MENO **ZUCCHERO**.

PIATTO SMART

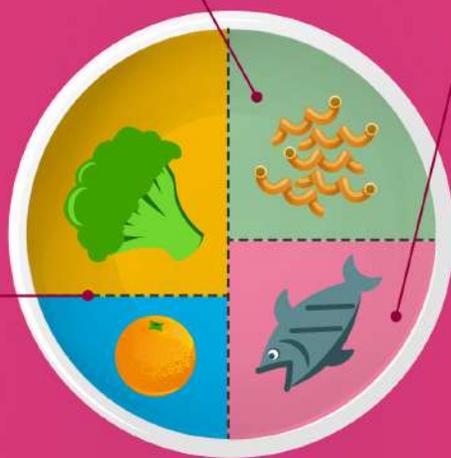
CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- ▶ **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.



**Mangia sano tutto l'anno con il
PIATTO SMART!**

