



www.alberodeigelati.it

presenta
La Dieta del Gelato
a cura di
Dott. Claudio Tomella,
Medico - Chirurgo
specialista in scienza dell' alimentazione, nutrizione, medicina anti-Aging
Presidente Olosmedica

COLAZIONE

<p>I° opzione</p> <p>Latte di riso / di soia / di avena / di mandorle 200 ml</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt parzialmente scremato anche alla frutta 125 ml</p>	<p>I° opzione</p> <p>Biscotti d'avena o biscotti secchi 30 gr.</p> <p>+</p> <p>Mandorle 20 gr.</p> <p>+</p> <p>La bevanda desiderata (Caffè, The, Caffè d'orzo)</p>
<p>2° opzione</p> <p>Latte parzialmente scremato</p> <p>oppure</p> <p>Latte Fresco</p> <p>250 ml</p>	<p>2° opzione</p> <p>4 Fette biscottate integrali con marmellata biologica</p> <p>+</p> <p>2 NOCI</p> <p>+</p> <p>La bevanda desiderata (Caffè, The, Caffè d'orzo)</p>

<p>3° opzione</p> <p>The, preferibilmente The Verde o The bancha</p>	<p>3° opzione</p> <p>Un toast</p>
<p>4° opzione</p> <p>½ uovo sodo, 4 crackers integrali e 100 gr. di frutta di stagione, meglio se biologica</p>	<p>4° opzione</p> <p>La bevanda desiderata (Caffè, The, Caffè d'orzo)</p>

PRANZO

<p>I° opzione</p> <p>GELATO DI FRUTTA 250 gr. una mela o una pera o una porzione di frutta di stagione, meglio se biologica</p>
<p>2° opzione</p> <p>GELATO MISTO frutta fior di panna e di frutta 250 gr una mela o una pera o una porzione di frutta di stagione, meglio se biologica</p>
<p>3° opzione</p> <p>GELATO FIOR DI PANNA 200 gr una mela o una pera o una porzione di frutta di stagione, meglio se biologica</p>
<p>4° opzione</p> <p>MACEDONIA di frutta fresca, meglio se biologica, con gelato (gelato 200 gr. se fior di panna o 250 se di frutta)</p>

MERENDA

I° opzione

Frutta di stagione, meglio se biologica 1 porzione

2° opzione

GELATO ALLA FRUTTA 200 gr (tre ore prima della cena)

3° opzione

Spremuta di arancia o pompelmo

4° opzione

Yogurt anche alla frutta 125 ml

CENA

1° opzione:

200 gr di pesce alla griglia (o ai ferri)

200 gr. di cavolo a cappuccio crudo

1 panino piccolo (50 gr.) possibilmente integrale, di segale o di avena

1 banana

2° opzione:

Mezzo pollo arrosto

150 gr. di fagiolini

Tisana alla passiflora

1 panino piccolo (50 gr.) possibilmente integrale, di segale o di avena

3° opzione:

2 uova alla coque oppure 2 uova al piatto* + 12 asparagi

1 panino piccolo (50 gr.) possibilmente integrale, di segale o di avena

¼ di ananas

4° porzione (vegetariana):

200 – 250 gr. di tofu, bollito o cucinato con aromi, salsa di pomodoro o verdure, senza grassi

1 panino piccolo (50 gr.) possibilmente integrale, di segale o di avena

Fragole o ciliegie 200 gr

2 – 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva estratto a freddo al giorno per cucinare o condire; aceto, aromi e spezie a piacere

* Uovo al piatto

L'uovo, privo di guscio, vien cotto, senza l'aggiunta di olio e sale, in un piatto asciutto strofinato con il burro affinché non attacchi e posto su un pentolino contenente dell'acqua che bolle, coperto con un altro piatto. Appena l'albume da trasparente diventa bianco, si spegne il fuoco e si attende il tempo necessario affinché il tuorlo abbia la consistenza che si desidera. Alla fine si aggiunge non il sale, ma un cucchiaino di parmigiano reggiano o, eventualmente, una punta di peperoncino.

Il gelato, deve essere considerato come un vero e proprio alimento, in quanto contiene tutti i principi nutrizionali sufficienti per le esigenze dell'organismo.

Quando la sua base è il latte, la crema o l'uovo, il gelato apporta una notevole quantità di zuccheri, proteine e lipidi, nonché di vitamine e sali minerali e il suo utilizzo, anche come un vero e proprio pasto, non risulta essere controindicato.

Per contro sono sempre più considerate obsolete quelle correnti di pensiero che tendono a dividere i cibi in buoni e cattivi, soprattutto in relazione al mantenimento del peso corporeo. Il ruolo della gratificazione orale e del gusto, nel proporre programmi nutrizionali viene oggi riconosciuto anche in ambienti tradizionalmente rigidi della medicina. Se a ciò si aggiunge il fatto che di per sé il gelato è un alimento buono questo fa sì che possa rientrare in un menù giornaliero senza troppi sensi di colpa e frustrazioni.

La colazione

La colazione dovrebbe costituire il 20-30 % dell'introito giornaliero di cibo per dare un efficace messaggio di avvio tutti i processi metabolici dell'organismo.

E' preferibile che non sia costituita solo da carboidrati o, peggio ancora, esclusivamente da zuccheri semplici. È consigliabile, invece, introdurre anche proteine e grassi "buoni" per avere un apporto bilanciato di micro e macro nutrienti e tenere a freno i picchi di insulina, che possono enfatizzare il segnale di fame nonché favorire l'accumulo di grasso.

Inoltre, se esiste una cosa su cui tutti, o almeno la maggior parte dei nutrizionisti, sono d'accordo è che l'alimentazione deve essere varia e da questo punto di vista questo la colazione è il pasto che spesso tende ad essere più ripetitivo. Di qui la necessità di fornirvi qualche idea.

Il pranzo

Il pranzo può essere tranquillamente costituito da un gelato se questo è di buona e sicura produzione e privo di additivi e coloranti artificiali.

Utile e pratica risulta essere l'associazione con della frutta fresca di stagione per il contenuto in fibre, stabilizzante la glicemia e il senso di sazietà.

La cena

Il pasto serale dovrà compensare le carenze nutrizionali del gelato, in particolare quelle proteiche.

La proteina della carne o del pesce servirà ad attivare i processi metabolici, potenziati dalla stimolazione tiroidea, secondaria all'apporto di iodio del cavolo cappuccio (e del pesce), che viene proposto crudo per aumentare il potere di diuresi.

Infine, la banana fornirà gli zuccheri e la quota di potassio indispensabili per sedare il sistema nervoso e rilassare i muscoli, in previsione del riposo notturno.

Ricordo infatti come le proteine della carne e del pesce normalmente abbiano un'azione di stimolo sul sistema nervoso ortosimpatico, quello attivante, e che può determinare insonnia o particolare agitazione in alcune persone.

Per questo motivo sono eventualmente indicate tisane sedative, come quella a base di passiflora o valeriana, alla sera dopo avere consumato questo tipo di proteine.

L'uovo al piatto è una modalità di preparazione utile per favorire la digeribilità dell'uovo e mantenerne integre le sue preziose proprietà nutrizionali.

Cosa bere

A tavola consiglio di bere moderatamente acqua naturale, preferibilmente a basso residuo fisso (inferiore a 50 MG / litro), meglio se la temperatura alla sorgente è bassa.

Invece nel corso della giornata non ci sono limitazioni alla assunzione di acqua ed è bene bere almeno 1 – 1,5 litri nel corso della giornata.

Come condire

Privilegiare l'uso di olio di oliva extra vergine d'oliva spremuta a freddo meccanicamente in bottiglia scura (sia per condire che per cucinare) oppure scegliere l'olio di semi (non di semi vari ma di un seme solo, per es. olio di mais, olio di arachidi, olio di girasole).

Un'ottima scelta nutrizionale è quella dell'olio di canapa oppure dell'olio di lino per l'elevato contenuto di omega 3.

Per rendere più appetibili le varie pietanze può fare uso dei comuni aromi da cucina senza timore (ad esempio: alloro, prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, etc.)

Come salare

Non faccia eccessivo uso a tavola di SALE aggiunto agli alimenti, e utilizzi in alternativa gli aromi naturali (rosmarino, alloro, salvia, ecc.) per insaporire le vivande.

La scelta migliore è sempre quella del sale marino integrale.

Limitare anche il consumo dei dadi e degli estratti di carne.

La dieta e i consigli nutrizionali vanno intesi come dei suggerimenti generali applicabili nell'ambito di un regime alimentare vario ed equilibrato in una persona sana e non in condizione di fisiologia speciale (gravidanza, allattamento, ecc.).

Le persone affette da patologie croniche è utile che chiedano il parere del loro medico di riferimento o del nutrizionista.

Dott. Claudio Tomella,
Medico - Chirurgo
Specialista In Scienza dell' Alimentazione, Nutrizione, Medicina Anti-Aging
Presidente Olosmedica
Tel. 331/ 1416283
www.tomella.it