

Come conteggiare senza l'utilizzo di un'app

CATEGORIE		VALORI SU 100GR DI PRODOTTO EDIBILE		ES. ALIMENTI
1	Alimenti proteici	25gr di proteine	5 gr di grassi	pollo seppie salmone gamberetti totani manzo cavallo tempeh seitan tacchino tonno branzino coniglio bresaola lonza ...
	(100gr = 1 palmo della mano)			
2	Alimenti glucidi	80gr di carboidrati		pane pasta farro orzo riso fette biscottate polenta gallette ...
	(patate 400gr) le verdure possiamo evitare di conteggiarle perché già comprese negli 80gr.			
3	Alimenti lipidici	70gr di lipidi VALORE SU 10GR. 7gr di lipidi		olio 1 cucchiaino maionese 1 cucchiaino pesto 1 cucchiaino burro 1 NOCE ...
	MA le porzioni sono solitamente fatte su 10 gr!!			
	ricorda anche i grassi contenuti nella categoria proteica!!			
4	Alimenti proteo-lipidici	25gr di proteine	25gr di lipidi	formaggi
		(uova -> 5 gr di pro e 5 gr di lipidi)		
5	Alimenti proteo-glucidici	10gr di proteine	10gr di carboidrati	latte yogurt legumi cotti
6	Alimenti sfiziosi (junk food)	40 gr di carbo	25 gr di grassi	pizze focacce cornetti dolci ...

<u>Esempio pratico</u>			
devo assumere 200 gr di carbo, 60 gr di grassi e 120 gr di proteine			
la mia giornata tipo sarà così composta:			
2 porzioni di alimenti glucidi al giorno di 100 gr		$80 \text{ gr} \times 2 =$	160 gr di carbo
4 porzioni di alimenti proteo-glucidici di 100 gr		$10 \text{ gr} \times 4 =$	40 gr di carbo e 40 di proteine
3 porzioni di alimenti proteici di 100gr		$25 \text{ gr} \times 3 =$	75 gr di proteine
		$5 \text{ gr} \times 3 =$	15 gr di lipidi
1 uovo			5 gr di proteine e 5 gr di lipidi
3 porzioni di alimenti lipidici di 10 gr		$7 \text{ gr} \times 3 =$	21 gr di lipidi

Ovviamente tutto questo approccio si basa su approssimazioni e medie, ma sicuramente è un ottimo metodo se non si ha la voglia di utilizzare un'applicazione contacalorie e non si vuole rinunciare a seguire il conteggio dei macro.

Raccogliendo poi in maniera costante dati quali peso corporeo, circonferenze e foto, si può tranquillamente porre degli eventuali aggiustamenti in corso d'opera per mettere appunto il percorso intrapreso.

All'inizio anche questo approccio può risultare un po' di difficile attuazione (ma cosa non lo è), ma poi, presa la mano, può tranquillamente diventare una modalità con cui passarci tutta la vita!