

*La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria*

Per 100 grammi di prodotto EDIBILE abbiamo indicativamente:		
Alimenti <b>PROTEICI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Carne e pesce o alimenti vegani (tofu, tempeh, seitan...): <b>25g di proteine e 5g di grassi</b></li> </ul>	
	<b>CIRCA 150Kcal ogni 100g di prodotto</b>	
Alimenti <b>GLUCIDICI (CARBOIDRATI)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pane, pasta, fette biscottate, polenta, orzo, mais, gallette, farro, pane arabo, riso, kamut: <b>80g di carboidrati</b></li> <li>•Patate e gnocchi: <b>20-25 g di carboidrati</b></li> </ul>	
	<b>CIRCA 350Kcal ogni 100g di prodotto</b>	
Alimenti <b>LIPIDICI (GRASSI)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Olio, burro, frutta secca, maionese, panna, mascarpone, pesto, cioccolato fondente(&lt;75%): <b>70g di grassi</b></li> <li>•1 cucchiaio da minestra di olio: <b>10g di grassi</b></li> </ul>	
	<b>CIRCA 700/800Kcal ogni 100g di prodotto</b>	
Alimenti <b>PROTEO GLUCIDICI (PROTE + CARBO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Latte, yogurt magri, legumi(da pesare cotti): <b>10g di proteine e 10 g di carboidrati</b></li> </ul>	
	<b>CIRCA 100Kcal ogni 100g di prodotto</b>	
Alimenti <b>PROTEO LIPIDICI (PROTE + GRASSI)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Formaggi di tutti i tipi (molliti e duri): <b>25g di proteine e 25g di grassi</b></li> <li>•2 Uova: <b>12g di proteine e 12 g di grassi</b></li> </ul>	
	<b>CIRCA 350Kcal ogni 100g di prodotto</b>	
	<small>N.b. cibi da inserire con moderazione, o solo nei giorni con bassissimi carbo.</small>	
	<b>CIRCA 125Kcal ogni 100g di prodotto</b>	
	•FRUTTA (POMI-ZUCCHERINI): <b>20g di carboidrati</b>	
	•VERDURA: da non conteggiare	

Questa è una bella idea di come si possono suddividere gli alimenti in modo semplice, senza grosse complicazioni. Esempio se devo mangiare 150g di proteine, 320 di carboidrati e 70g di grassi mangerò: 6 porzioni da 100g di alimenti proteici (6x25= 150g di proteine e 30 g di grassi (5g di grassi x 6 porzioni) mangerò 4 porzioni da 100g di alimenti glucidici ( 4 x 80g = 320g di carbo) e mangerò 4 cucchiaini di olio per arrivare a 40 g di grassi (30 li ho presi già dalla carne)

La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria

Una porzione di pasta o di riso (pronti da mangiare)		1 pugno 1 pugno e 1/2	
Una porzione di carne o pesce (pronti da mangiare)		il palmo di una mano	
Una porzione di verdure cotte - patate - legumi		1 pugno	
Una porzione di insalata		2 - 3 pugni	
Una porzione di formaggio duro		2 dita (medio e indice)	
Una porzione di frutta		1 pugno	

Consiglio di fare un elenco di 15 alimenti che abitualmente consumi della categoria "alimenti proteici" ed "alimenti glucidici", trovare 4 o 5 fonti lipidiche e 2 o 3 massimo di quelle proteo lipidiche e proteo glucidiche.

Cerca, partendo dal conteggio calorico che hai deciso di seguire e la conseguenza suddivisione in macro, di creare 3 o 4 combinazioni diverse ragionando sulle CATEGORIE (poi sai già che TUTTI gli alimenti all'interno della stessa categoria sono assolutamente interscambiabili, l'importante è VARIARE)