



26 Febbraio 2024

COOKING SHOW

**PREVENZIONE DEL
DIABETE**

**World
Obesity
Day** **March 4**

Menù del giorno

ANTIPASTO

L'orto di stagione e le sue consistenze

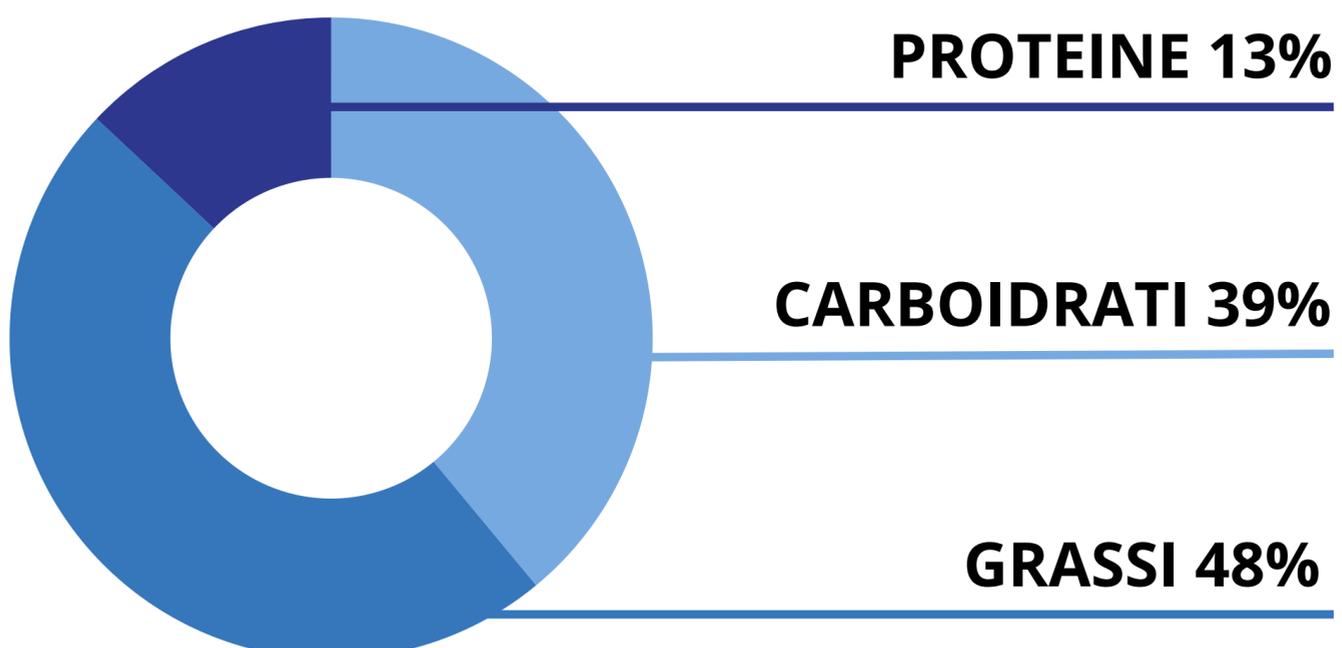
PRIMO

Mezze maniche integrali aglio, olio e peperoncino con alici dell'Adriatico e crema di zucca

DESSERT

Dessert alla carota con biscotto di fibre, sabbia al cacao e gel di carote

Bilanciamento nutrizionale del menù



Descrizione delle ricette

Il menù del giorno prevede ingredienti della tradizione culinaria del bacino del Mediterraneo. Il modello alimentare più efficace per la prevenzione e il trattamento del diabete di tipo 2 è, infatti, rappresentato dalla Dieta Mediterranea.

Nelle ricette proposte troviamo ortaggi di stagione e di vario colore, farine integrali e pesce azzurro.

Protagonista è la **fibra**, presente nell'antipasto ricco di verdure, nelle mezze maniche integrali e nel dolce a base di farina integrale e carote.

Le fibre, solubili e insolubili, non apportano calorie, aumentano la sazietà e rallentano l'assorbimento dei carboidrati, rendendolo più costante.

A fine pasto può essere consumato con moderazione un dolce, preferendone uno con farina integrale e poco zucchero.

Il piatto del mangiar sano

OLI SANI

Usa oli sani (come olio EVO) per cucinare e condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



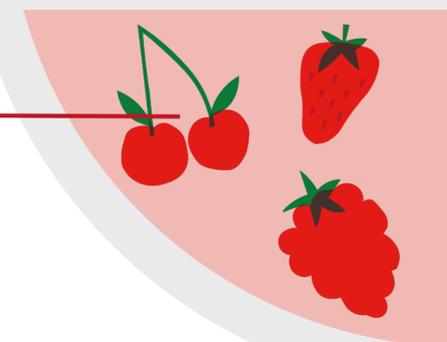
ORTAGGI

Più ortaggi e più varietà, meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.



FRUTTA

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



ACQUA

Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita latte e latticini (1-2 volte al giorno) e i succhi di frutta. Evita le bevande zuccherate.



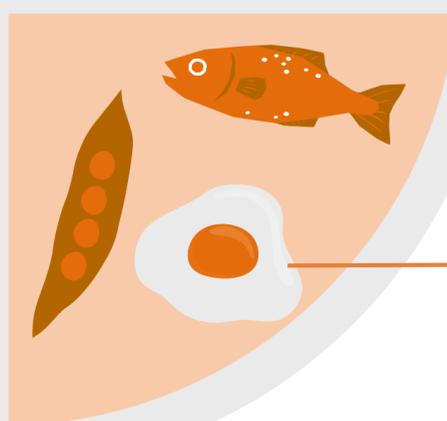
CEREALI INTEGRALI

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane int., pasta int., riso int.). Limita i cereali raffinati (come riso e pane bianco).



PROTEINE SANE

Scegli pesce, legumi, pollame, limita la carne rossa e i formaggi. Evita pancetta, salumi e carni conservate.



Fai movimento!

A cura di
U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento Sanità Pubblica
Azienda USL di Bologna

Ricette elaborate da
Istituto Alberghiero "L. Veronelli"
Casalecchio di Reno