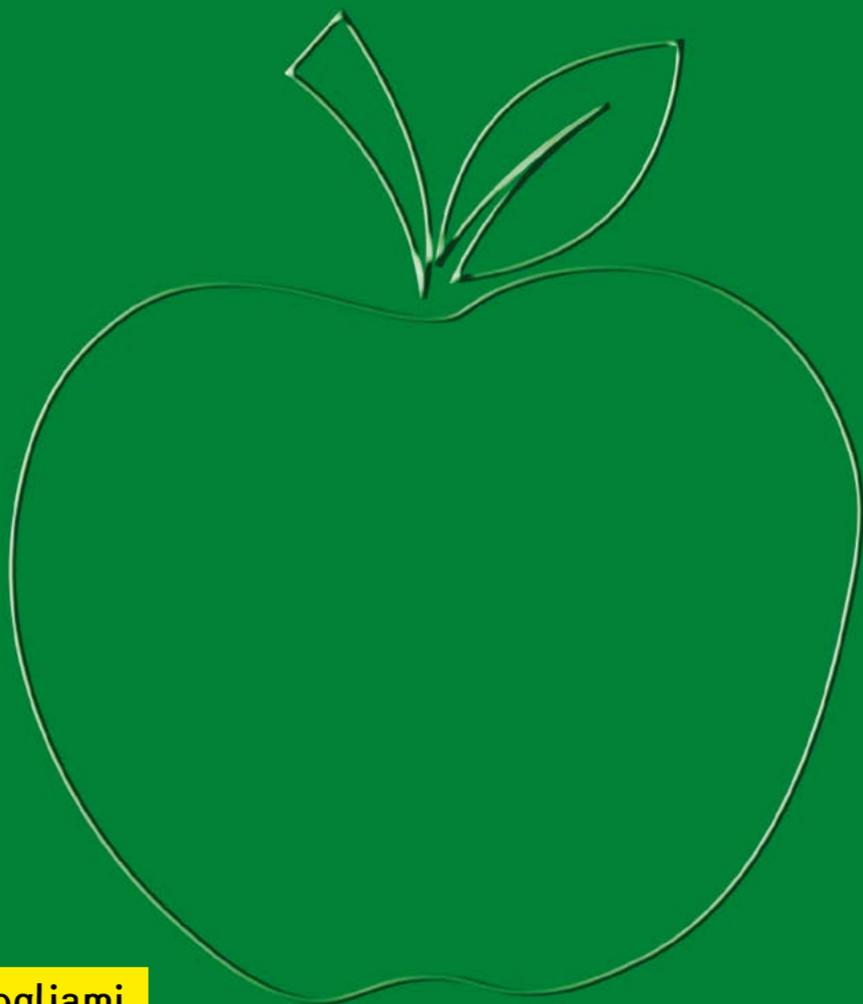


Mens sana in corpore sano



Sfogliami



Read &
write



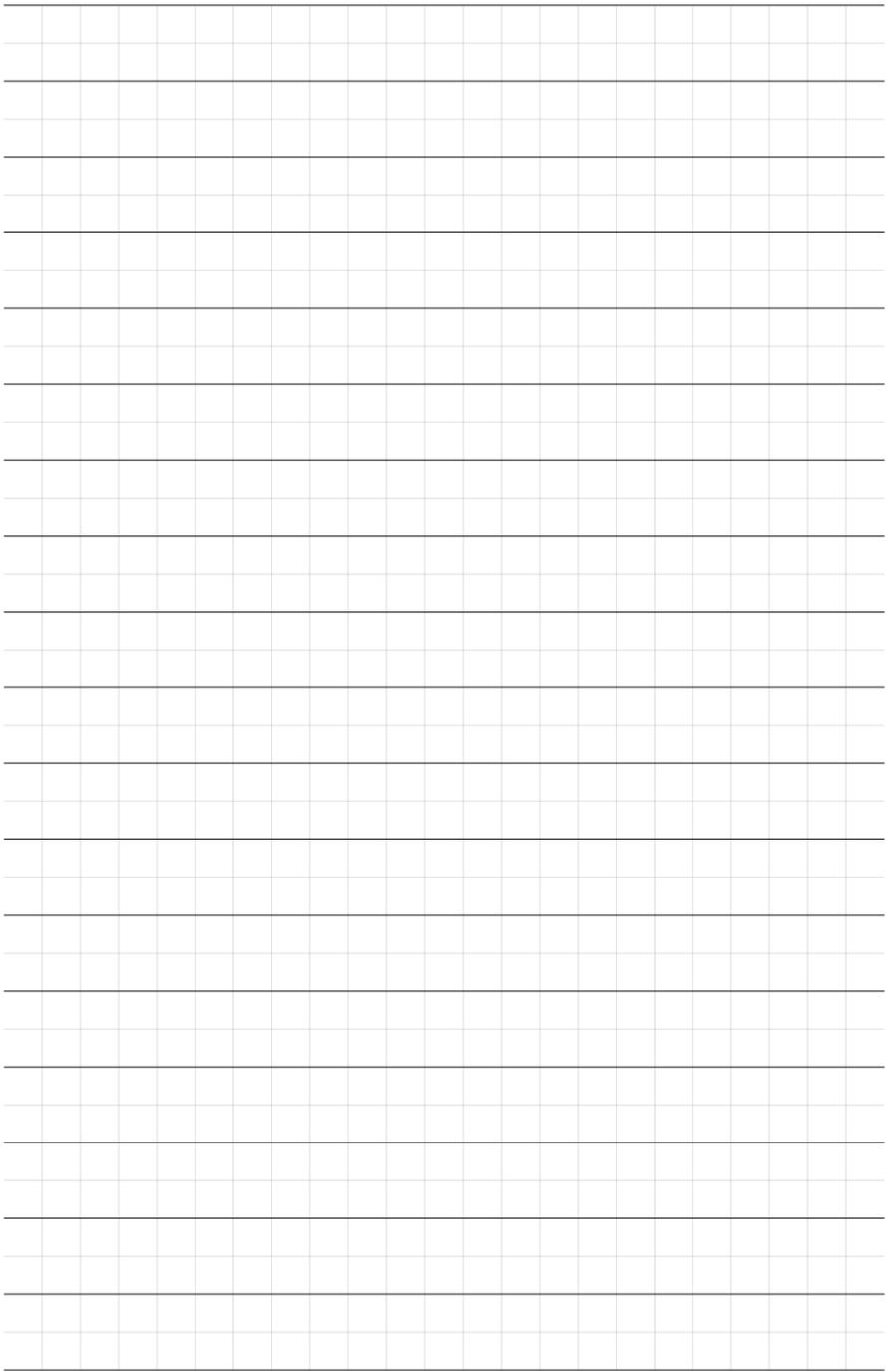
Nome/Name

Cognome/Surname

Indirizzo/Address

.....
@mail





La frutta di stagione

Presente tutto l'anno: anacardi, ananas, arachidi, lime, mandorle, nocciole, noci, pinoli, pistacchi

Gennaio

arance, banane, kiwi, limoni, mandarini, mandaranci, clementini, mapo, pere Conference, pere Kaiser, pere Decana, pere Abate, pompelmi

Febbraio

arance, arance rosse, banane, kiwi, limoni, mandarini, mandaranci, clementini, mapo, pere Conference, pere Kaiser, pere Decana, pere Abate, pompelmi

Marzo

banane, kiwi, pere Conference, pere Kaiser

Aprile

amarene, banane, ciliegie, fragole, kiwi, pere Conference

Maggio

amarene, banane, ciliegie, duroni, kiwi, pere Conference

Giugno

albicocche, cocco, cocomeri, lamponi, meloni, mirtilli, more, pesche, ribes, susine

Luglio

albicocche, cocco, cocomeri, fichi, fichi d'india, lamponi, meloni, mirtilli, more, pesche, ribes, susine

Agosto

albicocche, cocco, cocomeri, fichi, fichi d'india, lamponi, meloni, mirtilli, more, pesche, ribes, susine

Settembre

pere William, pere William rossa (Max Red Bartlett)

Le calorie

Cerchiamo di capire meglio il fabbisogno calorico di una persona:

È composto da 3 elementi ben distinti:

1. Metabolismo basale

2. Attività fisica

3. TID – Termogenesi indotta dalla dieta

Metabolismo Basale

Il metabolismo basale è la quantità di energia consumata da una persona sveglia ma in totale rilassamento psicofisico, ad una temperatura considerata di neutralità termica e a digiuno da dodici ore. In buona sostanza corrisponde alla quantità di calorie necessarie per mantenere le funzioni vitali di un soggetto in posizione supina e ad una temperatura gradevole.

È importante sapere che il 70% delle calorie necessarie a tenere attiva questa funzione derivano dai grassi e che la quantità di energia utilizzata dipende in larga misura della percentuale di massa magra del soggetto, più è alta e maggiori sono le calorie utilizzate. In pratica più muscolo abbiamo e più è facile rimanere magri

Attività fisica

È considerata attività fisica ogni movimento del corpo che interrompa la condizione di riposo, il consumo di calorie può variare dal 20% di un soggetto sedentario all'80% di una persona fortemente attiva.

Una considerazione a parte va fatta per chi pratica esercizio fisico, possono arrivare ad un consumo calorico, derivante dalle loro attività, addirittura pari al 300/400% del metabolismo basale.

Calcolo delle calorie

Il primo passo da compiere per conoscere il consumo calorico totale è calcolare la spesa energetica del metabolismo basale, quindi aggiungere ad esso le calorie necessarie a svolgere l'attività fisica quotidiana ed infine il TID.

CALCOLO DEL METABOLISMO BASALE

ETÀ	DONNA	UOMO
18 – 29	$14,7 \times P + 496$	$15,3 \times P + 679$
30 – 59	$8,7 \times P + 829$	$11,6 \times P + 879$
60 – 74	$9,2 \times P + 688$	$11,9 \times P + 700$
> 74	$9,8 \times P + 624$	$8,4 \times P + 819$

P = Peso espresso in Kg

Al risultato ottenuto aggiungi il 20% se l'attività che svolgi è sedentaria (impiegato, studente ecc.), il 40% se è mediamente attiva (casalinga, commessa, parrucchiera ecc.), l'80% se è pesante (facchino, taglialegna, magazziniere ecc.), somma a questo punto il 10% del TID ed aggiungi le calorie che spendi per l'esercizio fisico.

Facciamo un esempio pratico:

Prendendo in esame la sig.ra Lucia che pesa 80 Kg, ha un'età di 44 anni, lavora come insegnante e cammina per 40 minuti al giorno.

Il suo fabbisogno calorico quotidiano sarà:

Metabolismo basale: $8,7 \times 80 + 829 = 1525$ Kcal

Attività fisica (20% del MB) = 305 Kcal

Termogenesi indotta dalla dieta (10% del MB) = 152 Kcal

Esercizio fisico (40 minuti di camminata sportiva) = 300 Kcal

Per mantenere il suo peso stabile, la sig.ra Lucia dovrà consumare 2282 Kcal al giorno, basterà ridurre le calorie ingerite del 10/15% o incrementare quelle utilizzate per l'esercizio fisico per dimagrire in modo semplice, salutare ed efficace.

Quante calorie bruciamo?

Di seguito verrà elencato il dispendio energetico delle attività più comuni che viviamo tutti nel quotidiano:

Nelle tabelle seguenti è indicato il consumo in Kcal per un'ora di attività per Kg di peso.

Per il calcolo delle calorie bruciate in un'ora dovrete moltiplicare il numero in tabella per il vostro peso in Kg.

Esempio: calcolare il dispendio calorico di Carola, che pesa 53 Kg e che pratica aerobica intensa per 20 minuti. Dalla tabella ricaviamo il dispendio calorico per Kg per ora, che per l'aerobica intensa è di 7 Kcal. Moltiplichiamo 7Kcal per il peso di Carola: $7 \times 53 = 371$ Kcal/ora.

Per ottenere il dispendio energetico in 20 minuti moltiplichiamo 371 per 20 (i minuti di attività) e dividiamo il risultato per 60 (i minuti che compongono l'ora) = 123.5Kcal

ATTIVITÀ SPORTIVE

Sport	Dispendio calorie all'ora
Acqua Gym	4
Aerobica - insegnamento -	6
Aerobica moderata	6
Aerobica intensa	7
Aerobica leggera	5
Arco - Tiro con -	3,5
Basket	7
Bicicletta. 16-20 Km/h	6
Bicicletta. 20-26 Km/h	8
Bicicletta. 22-26 Km/h	10
Bicicletta. 26-30 Km/h	12
Biliardo	2,5
Bowling	3
Calcio	8
Canoa	3,5
Corsa	12 di media
Danza	5
Equitazione	6,5
Football americano	9
Freccette	2,5
Nuoto	9
Pallanuoto	10
Pallavolo	4
Rugby	10
Sci	10
Tennis singolo	8
Tuffi da trampolino	4

ATTIVITÀ QUOTIDIANE

Necessità personali	Dispendio cal ogni dieci minuti
dormire	10
Gurdare la tv	11
Parlare da seduti	12
Lavarsi e vestirsi	26
Stare in piedi	15
Movimento	Dispendio cal ogni dieci minuti
Scendere le scale	56
Salire le scale	146
Camminare lentamente	29
Camminare decisi	52
Correre piano	90
Correre velocemente	164
Bici turismo	42
Bici corsa	89
Lavori di casa	Dispendio cal ogni dieci minuti
Fare i letti	32
Lavare i pavimenti	38
Pulire i vetri	35
Spolverare	22
Tagliare l'erba	38
Occupazioni sedentarie	Dispendio cal ogni dieci minuti
Scrivere da seduti	15
Lavoro d'ufficio	25
Lavori leggeri	Dispendio cal ogni dieci minuti
Riparare l'auto	35
Pitturare un muro	29
Lavori pesanti	Dispendio cal ogni dieci minuti
Spaccare la legna	60
Lavorare col badile	56
Trasportare pesi	158

Cassata (gelato)	358	l
Cassata siciliana	122	l
Castagne arrostate	190	100 g.
Castagne lessate	120	100 g.
Castagne secche	300	100 g.
Cavallo	123	100 g.
Caviale	252	100 g.
Cavolfiore bollito	22	100 g.
Cavolfiore crudo	73	100 g.
Cavolfiore gratinato	349	l porzione
Cavolfiore in insalata	67	l porzione
Cavolini di Bruxelles bolliti	59	100 g.
Cavolini di Bruxelles crudi	37	100 g.
Cavolo cappuccio verde	19	100 g.
Cavolo rosso	20	100 g.
Cavolo verza bollito	21	100 g.
Cavolo verza crudo	19	100 g.
Ceci bolliti	120	100 g.
Ceci in scatola	100	100 g.
Ceci secchi crudi	316	100 g.
Cefalo	127	100 g.
Cefalo lessato	298	l porzione
Cernia	88	100 g.
Cetrioli	14	100 g.
Cheddar	381	100 g.
Cheese Burger	337	100 g.
Chewing gum senza zucchero	2	l
Chips	20	l manciata
Ciccioli	523	100 g.
Cicorino	10	100 g.
Ciliege	38	100 g.
Ciliege candite	251	100 g.
Cioccolatini	54	l
Cioccolato al latte	545	100 g.
Cioccolato alla nocciola	543	100 g.
Cioccolato fondente	515	100 g.
Cipolle bollite	109	100 g.
Cipolle crude	26	100 g.
Cipolline bollite	101	100 g.



Primi piatti con meno di quattrocento calorie...

L' Insalata di riso giallo

INGREDIENTI:

- 400 ml di acqua
- 1 bustina di zafferano
- Sale fino
- 200 g di riso Basmati
- 1 peperone rosso di piccole dimensioni
- 140 g di piselli già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato) di piccole dimensioni
- 1 carota
- 100 g di scamorza affumicata
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

INFORMAZIONI:

- per 4 persone
- 330 Kcal a porzione
- difficoltà facile
- pronta in 1 ora
- ricetta vegetariana
- ricetta light
- si può preparare in anticipo
- si può mangiare fuori

PREPARAZIONE:

Mettere in una pentola l'acqua e portarla a bollore.

Sciogliervi la bustina di zafferano, unire due generosi pizzichi di sale ed unire il riso.

Mescolare accuratamente, coprire e cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto e facendo molta attenzione a che non attacchi verso fine cottura, quando dovrà aver assorbito tutta l'acqua.

Spegner e lasciar riposare il riso coperto per una decina di minuti, quindi metterlo in una ciotola, sgranarlo con una forchetta e farlo raffreddare.

Nel frattempo preparare il condimento.

Lavare il peperone e tagliarlo a piccoli cubetti, eliminando i semi e i filamenti bianchi.

Se si usano in piselli in scatola scolarli e sciacquarli brevemente sotto acqua corrente.

Lavare le carote, spellarle per togliere il lato più esterno e tagliarle a pezzettini.

Tagliare la scamorza a cubetti.

Quando il riso si è raffreddato unirvi le verdure e mescolare accuratamente. Unire l'olio e regolare di sale, continuando a mescolare.

Unire la scamorza.

Coprire con pellicola trasparente e far riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Se piace decorare con foglie di menta.

STAGIONE:

Giugno, luglio, agosto, settembre.

Zuppa di cozze

INGREDIENTI:

1 kg di cozza
6 rametti di prezzemolo
2 spicchi di aglio
600 g di pomodori rossi
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Sale
4 fette di pane casereccio tipo Altamura, Pugliese, Toscano
Pepe nero macinato al momento

INFORMAZIONI:

2 persone
375 Kcal a porzione
difficoltà facile
pronta in 45 minuti
ricetta light

PREPARAZIONE:

Pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso strattinandolo con la lama di un coltello.

Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato e spezzettato, tenendone da parte un pezzetto per sfregare il pane.

Lavare i pomodori, tagliarli a metà e privarli dei semi. Ridurre la polpa a cubetti.

Mettere in un capace tegame l'olio, il trito di aglio e prezzemolo, accendere il fuoco e farlo rosolare a fiamma media per qualche minuto.

Aggiungere la polpa di pomodoro, un pizzico di sale e far cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto, mescolando piuttosto spesso con un cucchiaino di legno.

Nel frattempo abbrustolire le fette di pane sotto il grill del forno e sfregarle, appena ritirate, con l'aglio tenuto da parte.

Unire le cozze e cuocerle a fiamma vivace fintanto che si aprono (generalmente occorrono 5-6 minuti). Mescolare di tanto in tanto.

Distribuire le cozze nei piatti con il loro sugo, mettere le fette di pane, una grattugiata di pepe e foglie di prezzemolo per decorare.

STAGIONE:

Maggio, giugno, luglio e agosto



