

Idee per pasti salutari

Per una buona salute è importante mangiare pasti nutrienti. Il giusto equilibrio di cibi salutari può aiutarvi a gestire efficacemente sia il diabete che il peso corporeo.

Preparare un pasto salutare

Quando pianificate i pasti, è importante mangiare una grande varietà di cibi nutrienti nella giusta quantità.

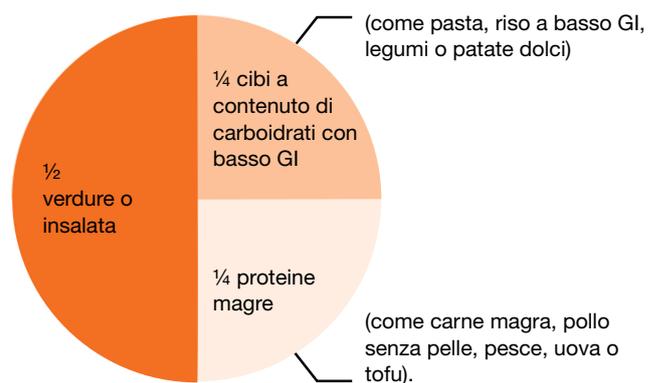
Indicazioni generali per il pranzo e la cena:

- » Riempite metà di un normale piatto da pasto (25 cm) con una varietà di verdure a basso contenuto di amido o insalata.



- » Riempite un quarto del piatto con fonti di proteine magre, come ad esempio carne magra (come manzo, pecora o maiale), pollame senza pelle (come pollo o tacchino), pesce, frutti di mare, tofu, tempeh o uova.
- » Riempite un quarto del piatto (circa le dimensioni di un pugno) con cibi nutrienti con contenuto di carboidrati con un basso indice glicemico (glycemic index, GI), come ad esempio pasta integrale o di legumi, riso basmati, integrale o Doongara™, quinoa, orzo, freekeh, noodle di riso, del tipo soba o di fagioli mung, legumi, mais, patate a basso GI o patate dolci. Leggete The glycemic index NDSS fact sheet (Scheda informativa sull'indice glicemico del NDSS) per ulteriori informazioni sul GI.

Includete alcuni grassi e oli buoni per una dieta equilibrata. Questi includono avocado, frutti a guscio duro e semi non salati e oli come l'olio d'oliva.



Idee per pasti salutari

Le seguenti idee possono aiutarvi a pianificare pasti includendo una varietà di cibi nutrienti. Le quantità mostrate qui sono le porzioni consigliate per un adulto. Sono solo delle guide, potreste aver bisogno di calibrare le quantità in base alle vostre esigenze nutrizionali. Parlate con un dietologo per farvi consigliare su come soddisfare i vostri bisogni individuali e le preferenze di cibo.

Idee per la colazione

- Frullato composto da 1 tazza di latte parzialmente scremato (o latte di soia con aggiunta di calcio), ½ tazza di yogurt naturale parzialmente scremato e 1 tazza di frutti di bosco surgelati
- 2 fette di toast integrale servite con 1 uovo in camicia, pomodori alla griglia e asparagi
- 2 biscotti di cereali di frumento, serviti con ½ tazza di latte parzialmente scremato e ½ tazza di mirtilli
- 1 fetta di toast integrale con una spalmata di burro naturale di frutti a guscio duro con sopra 1 piccola banana a fettine
- 150-200g di yogurt parzialmente scremato al naturale con sopra ¼ di tazza di muesli non tostato e ½ tazza di frutti di bosco
- 2 piccole fette di toast di lievito naturale integrale, servite con ¼ di avocado, 1 uovo in camicia, spinaci novelli rosolati e funghi
- Mezza tazza di fagioli in scatola a basso contenuto di sale serviti su 1 fetta di toast integrale con pomodoro alla griglia
- 1 tazza di macedonia fresca con sopra 100g di yogurt parzialmente scremato al naturale e 30g di mix di frutti a guscio duro e semi

Idee per il pranzo

- Metà tazza di fagioli in scatola a basso contenuto di sale serviti su 1 fetta di toast integrale con 1 tazza di insalata verde
- 1 piccolo panino integrale farcito con 2 uova sode schiacciate insieme a yogurt al naturale e erba cipollina, lattuga, carota grattugiata e pomodoro
- 1 tasca di pane di tipo pita integrale, con una spalmata di ¼ di un piccolo avocado e riempita con 50g di pollo grigliato (senza pelle), lattuga a striscioline, carota grattugiata, 1 pomodoro a dadini, peperone e cetriolo
- Insalata: ¾ di tazza di lenticchie in scatola (scolate), ½ tazza di ricotta fresca parzialmente scremata, 1/3 di tazza di semi di zucca tostati, 1/3 di tazza di quinoa cotta, cetriolo a cubetti, spinaci novelli, menta fresca, 30g di noci, condita con olio d'oliva e aceto balsamico
- 2 fette di pane integrale con una spalmata di ¼ di avocado, 2 fette di formaggio parzialmente scremato, lattuga, cetriolo e pomodoro a fette
- Insalata: ¾ di tazza di orzo perlato, 100g di salmone in scatola, 2 tazze di insalata condita con succo di limone e olio d'oliva
- 1 tasca di pane di tipo pita integrale a contenuto di sale ridotto con una spalmata di hummus e farcita con 2-3 falafel, lattuga, pomodoro, carote grattugiate e cetriolo
- Insalata: 100g di tonno in scatola, 1 tazza di pasta tipo fusilli cotta, pomodori ciliegia, cipolla rossa, peperone a dadini e vinaigrette di olio d'oliva
- 1 involtino di sushi di riso nero o integrale farcito con salmone, tonno o verdure e servito con edamame (fagioli di soia verdi)
- Minestra: 100g di pollo sfilacciato, 1 tazza di noddle cotti, verdure verdi di tipo asiatico preparate con dado a basso contenuto di sale

Idee per la cena

- 100g di petto di pollo rosolato in padella con olio d'oliva, pomodori in scatola senza sale aggiunto, erbe aromatiche fresche e spezie, 1 tazza e ½ di verdure miste servite con 2/3 di tazza di couscous perlato (israeliano) cotto
- 100g di salmone cotto al forno, servito con 2/3 di tazza di quinoa, 2 tazze di insalata giardiniera condita con olio d'oliva e aceto
- 100g di maiale magro saltato in padella con olio di sesamo, erbe aromatiche fresche e spezie, 1 tazza e ½ di verdure miste e 30g di anacardi non salati servito con 2/3 di tazza di riso integrale a basso GI cotto
- Minestra di manzo e verdure fatta in casa servita con un piccolo panino proteico
- 100g di gamberi/frutti di mare cotti con aglio, olio d'oliva, pomodori ciliegia e guarniti con prezzemolo, serviti con 1 tazza di spaghetti cotti e 2 tazze di insalata giardiniera con vinaigrette di olio d'oliva
- 100g di bistecca magra, cotta in padella con una spruzzata di olio d'oliva servita con 1 patata media a basso GI cotta al vapore con la buccia, 1 pannocchia di mais media e 1 tazza e ½ di verdure verdi cotte al vapore condite con succo di limone e pepe
- 100g di pecora magra tagliata a strisce servita con ½ spianatina integrale di tipo libanese con fette di pomodoro, cetriolo, cipolla, 1 tazza di tabouleh e 2 cucchiari di hummus
- ¾ di tazza di chilli con carne, servito con ½ tazza di riso integrale a basso GI cotto, ¼ di avocado e 2 tazze di insalata verde
- 170g di tofu saltato in padella con erbe aromatiche fresche e spezie, 1 tazza e ½ di verdure verdi di tipo asiatico e mandorle a scaglie, servite con 2/3 di tazza di riso a basso GI cotto
- 100g di sugo alla bolognese di manzo magro (preparato con pomodori pelati senza sale aggiunto, carota, cipolla e aglio) servito con 1 tazza di pasta di tipo penne cotta e 2 tazze di insalata verde condita con olio d'oliva

Rendere i cibi più gustosi

Esistono diverse erbe aromatiche e spezie che aggiungono gusto ai cibi. Possono dare più gusto anche condimenti come l'aceto, il succo di limone e di lime.

Usare erbe aromatiche, spezie e condimenti (come succo di limone o di lime e aceto) può dare più gusto alle pietanze.



Spuntini salutari

Alcune persone con il diabete potrebbero voler includere spuntini a contenuto di carboidrati tra un pasto e l'altro. Un dietologo può consigliarvi se avete bisogno di includere spuntini e quali sono le scelte migliori.

Cosa bere

Rimanere idratati durante la giornata è importante. L'acqua è la bevanda migliore, ma tra le alternative ci sono:

- » acqua minerale o acqua frizzante aromatizzata con una fetta di limone/lime/frutti di bosco surgelati/cetriolo/menta fresca
- » the nero/oolong/verde/alle erbe
- » caffè o caffè decaffeinato con latte scremato o parzialmente scremato.

Una bevanda dietetica a base di sciroppi o una bevanda analcolica dietetica possono rappresentare un sostituto occasionale per aggiungere varietà senza aggiungere zuccheri o calorie.

Un dietologo può aiutarvi con idee per i pasti e ricette adatte a tutta la famiglia.



Consigli importanti

- Un dietologo può aiutarti ad elaborare un piano alimentare adatto a te.
- Chiama la **linea di assistenza di NDSS** al numero **1800 637 700**, per parlare con un professionista sanitario di come gestire il tuo diabete.
- Hai bisogno di un interprete? Chiama il servizio di traduzione e interpretariato di TIS al numero **131 450**. Informali della tua lingua, attendi la connessione e richiedi la chiamata al numero **1800 637 700**.
- Visita ndss.com.au/information-in-your-language per leggere o scaricare risorse tradotte, oppure chiama la **linea di assistenza di NDSS** al numero **1800 637 700**, per richiedere l'invio di una copia.

Voi e il NDSS

L'NDSS eroga una serie di servizi di supporto, informazioni, e prodotti sovvenzionati per aiutarvi a gestire il tuo diabete, restare in salute e vivere bene.