



## Il pasto ottimale

### Contenuto

► [Scheda informativa Il pasto ottimale / Novembre 2011](#)

- 2 Il pasto ottimale
- 3 Come comporre un pasto completo ed equilibrato
- 4 I piatti unici
- 4 Distribuire i pasti durante la giornata
- 4 La colazione
- 5 Il pranzo e la cena
- 7 Impressum



## Il pasto ottimale

### Il pasto ottimale

Per „pasto ottimale“ s'intendono sia gli alimenti che compongono un pasto completo, sia le proporzioni medie di ogni singolo alimento di un pasto ritenuto equilibrato. Queste proporzioni non vanno prese alla lettera, perché dipendono dal tipo di alimenti che rientrano nel menù e dai bisogni individuali, ma danno un ordine di grandezza medio, valido per la maggior parte degli adulti. Oltre a una bevanda, un pasto completo deve comprendere almeno una porzione di frutta/verdura, un farinaceo (patate, cereali o legumi) e un alimento proteico (carne, pesce, uova, tofu o latticini). Per ottenere un buon equilibrio, è meglio abbondare con frutta/verdura e farinacei piuttosto che con carne o altri alimenti proteici.

Le dimensioni del piatto dovrebbero essere correlate al fabbisogno energetico. Il fabbisogno energetico dipende dal sesso, dalla taglia, dall'età, dall'attività fisica e dalla situazione fisiologica (ad esempio gravidanza, allattamento o altro). Per riconoscere le quantità necessarie al nostro organismo, è buona norma fare attenzione alle proprie sensazioni. È poi importante mangiare con calma e lasciare ogni preoccupazione fuori dai pasti. Questo permette di gustare appieno il cibo e di riconoscere per tempo il proprio senso di sazietà. Smettere di mangiare quando si è sazi, anche se il piatto non è ancora vuoto, permette di sfruttare al meglio l'energia fornita dal pasto e di essere in piena forma per il resto della giornata.





## Come comporre un pasto completo ed equilibrato

Un pasto equilibrato si compone di:

	<p><b>Una o più bevande.</b> Acqua liscia o gasata, minerale o del rubinetto, tisane non zuccherate a base di frutta o di erbe, tè o caffè non zuccherato.</p>
	<p><b>Una o più verdure.</b> Verdure crude e/o cotte come contorno, piatto principale, insalata, pinzimonio o zuppa. Scoprite la grande varietà di questi alimenti e sbizzarritevi con i loro colori, sapori e modalità di preparazione. La porzione di verdure può essere sostituita o completata con una di frutta. Non considerate le verdure come un semplice tocco decorativo. Servitene delle generose porzioni.</p>
	<p><b>Un farinaceo.</b> Alternate patate, cereali (pasta, riso, polenta, cous-cous, pane, ecc.), da scegliere rigorosamente integrali, legumi (lenticchie, ceci, borlotti o cannellini, ecc.) o alimenti simili come la quinoa, il grano saraceno o l'amaranto.</p>
	<p><b>Un alimento proteico.</b> <b>Una volta al giorno</b> una modesta porzione di carne, pollame, pesce, uova, formaggio, tofu, quorn o seitan. <b>Agli altri pasti principali</b> un latticino come yogurt, latte, formaggio tipo ricotta o bianco battuto, formaggio granulato o altro formaggio.</p>



Per cucinare o condire, utilizzate ogni giorno piccole quantità di olio. L'olio di colza è particolarmente consigliato per la cucina fredda. Può però venir utilizzato anche per la cottura se è raffinato. Il burro, la margarina, la panna e la maionese sono da consumare con più moderazione. Solo di tanto in tanto concedetevi alimenti o piatti ricchi di grassi come salsicce e insaccati, frittture e impanati, pasta brisée o sfoglia, prodotti da forno e da pasticceria.

### I piatti unici

Il pasto ottimale presenta in modo semplice un pasto equilibrato, composto da tre elementi ben precisi. Che dire allora dei piatti unici come pizza, lasagne, torte a base di verdure, insalate di riso e di pasta e insalatone miste? Tenete presenti le proporzioni del pasto ottimale e fate da soli la vostra ricetta. Ad esempio:

**La pizza:** comprende un farinaceo (la pasta), della verdura (pomodoro + altre verdure a seconda della ricetta) e almeno un elemento ricco di proteine (la mozzarella). È un pasto completo. Per fare in modo che sia anche equilibrato, la pasta non dovrebbe essere troppo abbondante, ovvero la pizza non dovrebbe essere di dimensioni eccessive, mentre la porzione di verdure dovrebbe essere generosa. Se così non è, è necessario completare il pasto, ad esempio, con insalata o verdure alla griglia.

**Le lasagne:** anche in questo caso si tratta di un piatto completo. È un pasto equilibrato se alla ricetta si aggiungono più verdure in sostituzione o in diminuzione della carne. Se in proporzione le verdure sono scarse, consumate una porzione di lasagne più modesta e completate il pasto ad esempio con un'insalata o una zuppa di verdure come antipasto.

**Le insalate di farinacei (taboulé, insalata di riso, insalata di pasta):** possono costituire da sole un pasto completo ed equilibrato se presentano una quantità di verdure pari o superiore a quella dei cereali e se contengono una piccola parte di un alimento proteico (come formaggio, prosciutto o tonno). Se la verdura è solo decorativa, accompagnate il tutto con un'insalata o dip di verdure.

**Le insalatone miste:** sono ricche di verdure e contengono spesso un alimento proteico (uova, gamberetti, tonno, prosciutto o formaggio). Possono essere completate con legumi (come lenticchie, borlotti o altro) o consumate con pane integrale.

### Distribuire i pasti durante la giornata

Tre pasti completi ed equilibrati – colazione, pranzo e cena – forniscono all'organismo l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno per affrontare la giornata. Questa distribuzione tradizionale dei pasti può essere adattata in base all'appetito e alle abitudini personali; un pasto può anche essere sostituito da uno o due spuntini più piccoli. I pasti principali possono inoltre essere completati da merende (mattina, pomeriggio o sera). La merenda fornisce quel tanto di energia necessaria tra un pasto e l'altro distanti tra di loro, evita la cosiddetta „fame da lupo“ e permette di variare ulteriormente l'apporto alimentare. Se non si fa merenda, è buona norma completare il pasto con una seconda porzione di verdura, frutta o un latticino. Ognuno di noi ha i suoi ritmi. Spetta a noi trovarlo e soprattutto evitare di sgranocchiare di continuo.

### La colazione

Dopo una notte passata a letto, il corpo è a digiuno. Ha quindi bisogno di energie e di idratazione. Una colazione completa è un modo per iniziare bene la giornata. La colazione è il primo pasto principale e, come gli altri pasti principali, dovrebbe idealmente comprendere una bevanda, una porzione di frutta/verdura, un farinaceo e un latticino. Se la mattina, scesi dal letto, vi manca l'appetito, potete:

- ritardare la colazione e aspettare che la fame si faccia sentire.
- fare una colazione parziale e completarla a metà mattina con una merenda.



#### Esempi di colazioni equilibrate

Caffelatte Fette di pane integrale con burro e marmellata Succo d'arancia	T� alla frutta Cornflakes e latte Pera
Tisana Pane Formaggio o ricotta Pomodorini	T� nero M�esli (yogurt al naturale, fragole e fiocchi d'avena)

### Il pranzo e la cena

Un pranzo e una cena completi ed equilibrati possono essere sia caldi che freddi, subito pronti o molto elaborati. Se non si fa uno spuntino tra i pasti principali, completare il men  con un frutto o un latticino. Senza, non coprireste il vostro fabbisogno nutrizionale.

Qualche indicazione sulle quantit  per pianificare bene i vostri acquisti:

**Verdure:** Si consiglia di consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (3 di verdura e 2 di frutta). Una porzione corrisponde a 120 g. Se le 3 porzioni di verdure sono distribuite tra pranzo e cena, prevedere una porzione da 180 g di verdure a testa nel men  di pranzo e cena.

**I farinacei:** 1 porzione corrisponde a 75-125 g di pane o 180-300 g di patate o 45-75 g di riso / pasta / polenta / farina / fiocchi di cereali (peso secco) o 60-100 g di legumi (peso secco).

**Gli alimenti proteici:** 1 porzione corrisponde a 100-120 g di carne / pollame / pesce / frutti di mare / tofu / quorn / seitan o 2-3 uova o 150-200 g di yogurt o formaggio fresco (ricotta, blanc battu, formaggio granulato) o 30 g di formaggio a pasta dura o semidura o 60 g di formaggio a pasta molle o 2 dl di latte.



*Esempi di pranzi/cene equilibrati*

Petto di pollo alla griglia  
Ratatouille  
Couscous

\*\*\*\*\*

Insalata mista  
Patate in camicia  
formaggio granulato all'erba cipollina

\*\*\*\*\*

Tofu ai funghi  
Purè di patate  
Insalata di carote

\*\*\*\*\*

Insalatona verde  
Spaghetti pomodoro e peperoni  
Formaggio grattugiato

\*\*\*\*\*

Insalata di fagiolini  
Pane integrale  
Trota affumicata

\*\*\*\*\*

Coste di bietola al gratin<sup>1</sup>  
Patate al vapore

\*\*\*\*\*

Uova in camicia  
Spinaci  
Quinoa

\*\*\*\*\*

Insalata greca<sup>2</sup>  
Pita

\*\*\*\*\*

Nasi Goreng<sup>3</sup>  
Insalata di cavoli

\*\*\*\*\*

Ragù di manzo  
Polenta  
Broccoli

\*\*\*\*\*

Lenticchie alle verdure<sup>4</sup>  
Insalata riccia e perle di mozzarella

\*\*\*\*\*

Lasagne alle verdure<sup>5</sup>  
Insalata verde

\*\*\*\*\*

Filetto di pesce al forno su letto di  
porri  
Riso integrale  
Insalata di valerianella

Zuppa di zucca  
Pane di segale  
ricotta alle erbe

Buon appetito!

1 Il gratin ha il formaggio come alimento proteico.

2 L'insalata greca è composta da pomodoro, cetriolo e feta.

3 Il Nasi Goreng comprende riso, verdure e pollo tagliato sottile.

4 Ad esempio aggiungere alle lenticchie il sedano, le carote e il porro.

5 Le lasagne alle verdure contengono già il formaggio. La carne macinata è facoltativa.



## Impressum

### © Società Svizzera di Nutrizione SSN, 2011

Tutte le informazioni pubblicate in questa scheda informativa possono essere liberamente utilizzate con l'indicazione della fonte.

### Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Casella postale 8333  
CH-3001 Berna  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Autore

Muriel Jaquet, dietista diplomata SSS

### Collaborazione scientifica

Angelika Hayer, Esther Infanger

### Ringraziamenti

La Società Svizzera di Nutrizione SSN ringrazia Promozione Salute Svizzera per il sostegno finanziario e i suindicati esperti per i loro preziosi consigli e la loro collaborazione.