

2022

CALENDARIO SMARTFOOD

SCOPRI GLI ALIMENTI DEL 2022

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI, CONSIGLI, MITI E FATTI.

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

GRANDI NOVITÀ PER IL 2022!

Sono arrivati i nostri Podcast!
Con "Smartfood Podcast - La voce della nutrizione" potrai anche ascoltarci dal sito smartfood.ieo.it e da tutte le piattaforme.
Scoprirai, ancora più comodamente, tutte le novità su alimentazione e salute.





Iscriviti alla Newsletter Smartfood!
Basterà entrare nella home page del sito smartfood.ieo.it e cliccare sulla linguetta blu, in fondo alla pagina.



GEN2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

TIENI UNA BUSTINA DI **MANDORLE** IN UFFICIO, POTRAI COSÌ UTILIZZARLE COME **SPUNTINO** QUANDO NON SEI A CASA. **INTERE O A PEZZI** PUOI AGGIUNGERLE AD INSALATE, YOGURT E FRUTTA FRESCA, **MACINATE** SONO OTTIME PER IMPANARE O GRATINARE PIETANZE.

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



FEB2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

DUE **KIWI** SONO SUFFICIENTI A COPRIRE IL FABBISOGNO GIORNALIERO DI **VITAMINA C**, UTILE PER AUMENTARE L'ASSORBIMENTO DEL **FERRO** NON-EME CONTENUTO NEGLI ALIMENTI. **IDEA SMART**: CONSUMA I KIWI ALLA FINE DI UN PASTO RICCO DI ALIMENTI FONTE DI FERRO!

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



MAR 2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

L'**AVENA** È FONTE DI **BETA-GLUCANI**, UN TIPO DI FIBRA CHE AIUTA A SALVAGUARDARE **L'APPARATO CARDIOVASCOLARE** E CONTROLLARE LA **GLICEMIA.** HA TEMPI DI **COTTURA** PIUTTOSTO LUNGHI, MA SI POSSONO ABBREVIARE NOTEVOLMENTE UTILIZZANDO LA **PENTOLA A PRESSIONE**.

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



APR2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

I FAGIOLI **ADZUKI** SONO UNA BUONA **FONTE DI FIBRA** E DI **SALI MINERALI**. UNA PORZIONE DI QUESTI LEGUMI COPRE CIRCA UN QUINTO DELL'ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI **FIBRA** E UN QUARTO DEL FABBISOGNO DI **ZINCO E FOSFORO.**

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



MAG2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LO **YOGURT GRECO** PRESENTA UN ELEVATO CONTENUTO DI **PROTEINE**, CIRCA IL DOPPIO RISPETTO ALLO YOGURT TRADIZIONALE. CONSUMALO A **COLAZIONE**, AGGIUNGENDO UNA PORZIONE DI CEREALI INTEGRALI E UNA MANCIATA DI FRUTTA SECCA, PER UN **PASTO SANO E BILANCIATO**.

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



GIU 2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

I SEMI DI **CANAPA** HANNO UN RAPPORTO IDEALE **OMEGA-6:OMEGA-3** UTILE PER MANTENERE IN SALUTE IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE. SONO ANCHE FONTE DI **FERRO E PROTEINE** E PER QUESTO POSSONO ESSERE UN PREZIOSO ALLEATO PER CHI SEGUE UN'**ALIMENTAZIONE VEGETARIANA** O **VEGANA**.

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



LUG2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GRAZIE AL SUO SAPORE INTENSO, IL TIMO PUÒ AIUTARE A **RIDURRE IL SALE** NELLE PREPARAZIONI. SI TROVA **FRESCO** NEI MESI ESTIVI, DURANTE IL RESTO DELL'ANNO LA VERSIONE **ESSICCATA** È UNA VALIDA ALTERNATIVA CHE, PER DI PIÙ, PRESENTA UNA MAGGIOR CONCENTRAZIONE DI **VITAMINE E MINERALI**.

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



AGO2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LE **UOVA**, IN QUANTO RICCHE DI **COLESTEROLO**, SONO PERICOLOSE PER LA SALUTE? QUESTO È UN **MITO DA SFATARE**!
CONSUMATE NELLE GIUSTE QUANTITÀ, INFATTI, (1-4 UOVA ALLA SETTIMANA) **NON** AUMENTANO IL **RISCHIO CARDIOVASCOLARE** E POSSONO, QUINDI, FAR PARTE DI UNA **SANA ALIMENTAZIONE**.

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



SET 2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

IL **POLPO** APPARTIENE ALLA FAMIGLIA DEI **MOLLUSCHI**, HA UN APPORTO CALORICO MODESTO ED È POVERO DI GRASSI. PRESENTA UN DISCRETO CONTENUTO DI **ZINCO** E **IODIO**, MA È ANCHE NATURALMENTE RICCO IN **SODIO**. PER QUESTO È BENE **NON AGGIUNGERE SALE** DURANTE LA PREPARAZIONE.

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



OTT2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

L'**ASSUNZIONE MODERATA** DI CAFFÈ NON È PERICOLOSA PER LA SALUTE, ANZI: PUÒ **RIDURRE IL RISCHIO** DI ALCUNE MALATTIE ONCOLOGICHE E APPORTARE **BENEFICI** AL SISTEMA CARDIOVASCOLARE. IL CONSUMO IDEALE È DI **2-3 TAZZINE AL GIORNO** (NON PIÙ DI 2 PER LE DONNE IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO).

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



NOV2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SAPEVI CHE IL COLORE **ROSSO** DEL RADICCHIO È DOVUTO ALLE **ANTOCIANINE**? SI TRATTA DI **FITOCOMPOSTI**, PREZIOSI PER IL BENESSERE DEL **SISTEMA CARDIOVASCOLARE**. PER PRESERVARNE IL CONTENUTO È PREFERIBILE CONSUMARE IL RADICCHIO **CRUDO** O CUOCERLO **BREVEMENTE** (MAX 8 MINUTI).

SmartFood
www.smatfood.ieo.it



DIC2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

I **FICHI SECCHI** SONO RICCHI DI **FIBRE**, MA ANCHE DI **ZUCCHERI** SEMPLICI. PERTANTO È BENE LIMITARSI ALLE **PORZIONI CONSIGLIATE** (2-3 FICHI). POSSONO ESSERE CONSUMATI COME **SPUNTINO** OPPURE USATI COME INGREDIENTE NEI **DOLCI**, IN MODO DA UTILIZZARE MENO **ZUCCHERO**.

SmartFood
www.smatfood.ieo.it

PIATTO SMART

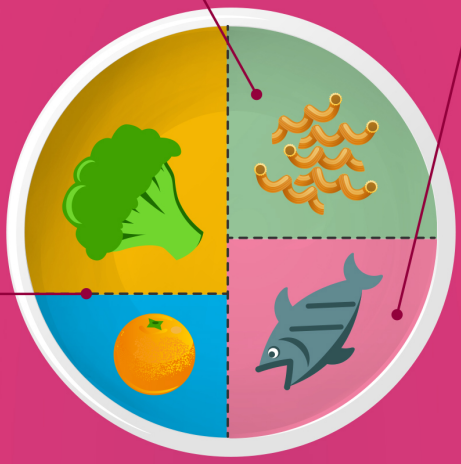
CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- **CEREALI IN CHICCO**: come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.
- **PANE E PASTA**: meglio se integrali.

VERDURA E FRUTTA

DOVREBBERO RAPPRESTARE METÀ DEL PIATTO SMART. Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

- **VERDURA**: non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.
- **FRUTTA**: da consumare ai pasti o come spuntino.



FONTI DI PROTEINE: LA VARIETÀ È FONDAMENTALE

- **LEGUMI:** 3-5 volte a settimana.
- **PESCE:** 3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.
- **UOVA:** 1-4 volte a settimana.
- **FORMAGGI:** 1-3 volte a settimana, meglio freschi e magri.
- **CARNE:** 0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.
- **LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA:** 1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.

ACQUA: FONDAMENTALE PER IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO

Un paio di bicchieri a pasto e altri quattro durante la giornata. Da evitare invece le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola ecc...).



GRASSI BUONI E CONDIMENTI: NECESSARI PER BILANCIARE IL PASTO

- **OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA**: condimento principe del piatto smart. Oli di semi, solo spremuti a freddo.
- **FRUTTA SECCA A GUSCIO**: per lo spuntino e come ingrediente per arricchire i tuoi pasti.
- **SEMI, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE**: per ridurre l'uso di sale, mantenendo comunque saporiti i tuoi piatti.



SmartFood

Mangia sano tutto l'anno con il PIATTO SMART!