

METODO MOLECOLARE
di Alimentazione Consapevole

Nutrizione Cuore e Recupero Peso forma

Prof Pier Luigi Rossi
Medico Specialista in Scienza della Alimentazione Ospedale San Donato
ASL Arezzo
www.pierluigirossi.it

Scuola di Alimentazione Consapevole
info@pierluigirossi.it

NUTRIZIONE E CUORE

Per prevenire malattie cardiache controllare il proprio battito cardiaco e avere una sana alimentazione

UN CUORE CON **60 battiti al minuto**
COMPIE in 24 ore **86.400 battiti**

UN CUORE CON **90 battiti al minuto**
COMPIE in 24 ore **129.600 battiti**

Il cuore ottiene la sua energia contrattile dalla ossidazione di acidi grassi. La grande ossidazione di acidi grassi sviluppa una ingente quantità di radicali liberi dell'ossigeno nel cuore, creando un netto stress ossidativo nel muscolo cardiaco. La eccessiva presenza di radicali liberi dell'ossigeno procura degenerazione funzionale del cuore, insufficienza cardiaca, angina pectoris.

Due consigli nutrizionali:

- **Assumere olio extra vergine di oliva , unito a olio di semi di lino spremuto a freddo** per il loro contenuto in acidi grassi omega-9 e omega-3 utili per la protezione delle membrane delle cellule cardiache, affinché possano essere meglio nutrite e funzionali (il consiglio è di preparare un contenitore composto in parti uguali metà extravergine, metà olio di semi di lino spremuto a freddo)
- **Assumere alimenti crudi di natura vegetale, contenenti buone dosi di UBICHINONE-10** (Coenzima Q o Vitamina Q), capace di sviluppare ottima quantità di energia contrattile miocardica. Il cuore è l'organo che richiede la maggiore dose di questo essenziale nutriente; l'UBICHINONE si trova nell'olio extra vergine di oliva, nell'olio di semi di lino spremuto a freddo, spinaci, cicoria, radicchio verde e rosso, crescione, soncino, indivia belga, cavolo verde, verza, scarola, rucola.

Assicurare una idonea dose giornaliera di acidi grassi omega-9 (olio extra vergine di oliva) e omega-3 (olio di semi di lino o di noci), uniti alle verdure amarognole contenenti ubichinone-10 è una sana e consapevole scelta di prevenzione della efficienza del cuore.

Con il passare degli anni il cuore richiede una maggiore dose di ubichinone-10 per contrarsi e arginare la presenza dei radicali liberi dell'ossigeno, molecole tossiche e aggressive responsabili della degenerazione e invecchiamento funzionale del cuore.

LUNEDI

Appena svegli una tazza di tè verde

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 200), un cucchiaino di miele, cereali integrali (g 30)
Oppure latte scremato (g 250), un cucchiaino di miele, cereali integrali (g 30)

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di arancia fresca (un bicchiere)

PRANZO

Insalata di cuori di carciofo (porzione libera)
Filetto di sogliola (Donna g 180 / Uomo g 220) al vapore con timo e aneto
Verdura cotta di stagione a piacere (porzione libera)
Pane integrale (Donna g 60 / Uomo g 70)
Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato
Frutta fresca di stagione a piacere (g 200)

CENA

Insalata di valeriana e rucola (porzione libera)
Ricotta fresca di mucca (Donna g 120 / Uomo g 150)
Verdura cotta a piacere (porzione libera)
Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di biancospino

MARTEDI

Appena svegli una tazza di tè verde

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 200), un cucchiaino di miele, cereali integrali (g 30)
Oppure latte scremato (g 250), un cucchiaino di miele, cereali integrali (g 30)

SPUNTINO MATTINA

Una piccola banana

PRANZO

Insalata di valeriana e rucola (porzione libera)
Pollo al cartoccio (Donna g 120 / uomo g130) con salvia e rosmarino
Verdura cotta (porzione libera)
Pane integrale (Donna g 60 / Uomo g 70)
Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato
Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

CENA

Insalata di ricciolina e cuori di lattuga (porzione libera)
Prosciutto crudo magro e "dolce" (Donna g 60 / Uomo g 80)
Verdura cotta a piacere (porzione libera)
Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di biancospino

MERCOLEDI

Appena svegli una tazza di tè verde

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 200), tre crostini integrali con un cucchiaino di marmellata
Oppure latte scremato (g 250), un cucchiaino di miele, cereali integrali (g 30)

SPUNTINO MATTINA

Due clementine

PRANZO

Melanzane al pomodoro e basilico (porzione libera)
Carpaccio di vitellone (Donna g 100 / Uomo g 120)
Broccoli al vapore (porzione libera)
Pane integrale (Donna g 60 / Uomo g 70)
Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Yogurt da latte magro (g 125)
Una tazza di macedonia di frutta fresca al naturale (g 150)

CENA

Insalata di ortaggi crudi, misti di stagione (porzione libera)
Coniglio alla griglia (Donna g 120 / Uomo g 130) con semi di finocchio
Patate lessate (Donna g 180 / Uomo g 220) con trito di prezzemolo
Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di biancospino

GIOVEDÌ

Appena svegli un bicchiere di acqua minerale ricca di calcio e di magnesio

COLAZIONE

Una tazza di tè verde, un cucchiaino di miele, macedonia di frutta fresca di stagione al naturale (g 300)

SPUNTINO MATTINA

Yogurt da latte magro (g 125, un vasetto)

PRANZO

Insalata di finocchi con olive, arance e menta (porzione libera)
Tortiglioni (Donna g 70 / Uomo g 80) conditi con crema di rucola , noci e pinoli
Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato
Due fette di ananas con foglie di menta

CENA

Insalata di pomodori, cuori di sedano (porzione libera)
Sgombro al forno (Donna g 180 / Uomo 220) con cubetti di pomodoro e timo
Verdura cotta a piacere (porzione libera)
Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di foglie di olivo

VENERDI

Appena svegli una tazza di tè verde

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 200), un cucchiaino di miele, cereali integrali (g 30)
Oppure latte scremato (g 250), un cucchiaino di miele, cereali integrali (g30)

SPUNTINO MATTINA

Frutta fresca di stagione a piacere (g 200)

PRANZO

Insalata di radicchio rosso e verde (porzione libera)
Dadolata di fesa di tacchino (Donna g 120 / Uomo g 130) al latte con carote
Pane integrale (Donna g 60 / Uomo g 70)
Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato
Frutta fresca di stagione a piacere (g 200)

CENA

Carote e zucchine lessate condite con aceto balsamico (porzione libera)
Insalata di farro (Donna g 60 / Uomo g 70) con pomodori, cipollotti, cuori di sedano, ravanelli e basilico (porzione libera)
Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di foglie di olivo

SABATO

Appena svegli una tazza di tè verde

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 200), un cucchiaino di miele, cereali integrali (g 30)
Oppure latte scremato (g 250), un cucchiaino di miele, cereali integrali (g30)

SPUNTINO MATTINA

Frutta fresca di stagione (g 200)

PRANZO

Insalata indivia, scarola, radicchio rosso e rucola (porzione libera)
Filetto di manzo (Donna g 120 / Uomo g 130) al pepe verde
Verdura cotta a piacere (porzione libera)
Pane integrale (Donna g 60 / Uomo g 70)
Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato
Frutta fresca di stagione a piacere (g 200)

CENA

Insalata di indivia belga e valeriana (porzione libera)
Bocconcini di mozzarella (Donna g 80 / uomo g 100) con basilico e origano
Verdura cotta a piacere (porzione libera)

Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di foglie di olivo

DOMENICA

Appena svegli una tazza di tè verde

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 200), due crostini integrali con un cucchiaino di marmellata
Oppure latte scremato (g 250), un cucchiaino di miele, cereali integrali (g 30)

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo (un bicchiere)

PRANZO

Insalata mista di rucola e aceto di mele (porzione libera)
Risotto (Donna g 70 / Uomo g 80) con triglie e rosmarino
Verdura cotta a piacere (porzione libera)
Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato
Una tazza di macedonia di frutta fresca al naturale (g 200)

CENA

Insalatona verde con carote grattugiate (porzione libera)
Due uova affogate con spinaci lessati
Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di foglie di olivo

I pesi degli alimenti vanno considerati a crudo e al netto degli scarti

REGISTRA LA TUA PERDITA DI PESO E DI CENTIMETRI IN QUESTO SCHEMA

INIZIO	Data	Peso Corporeo	Circonf. Vita	Circonf. Fianchi
4° giorno				
7° giorno				
10° giorno				
13° giorno				
16° giorno				
19° giorno				
22° giorno				
25° giorno				
28° giorno				

31° giorno				
------------	--	--	--	--

L'uso della bilancia e del metro, nei giorni indicati, costituisce un atto di salute e di terapia comportamentale per raggiungere un maggior rapporto con il Suo corpo, emozione fondamentale per arrivare al Suo peso-forma desiderato.