

# **Scuola di Alimentazione Consapevole**

Direttore Prof PIER LUIGI ROSSI [www.pierluigirossi.it](http://www.pierluigirossi.it)

## **METODO MOLECOLARE**

### **IDEE e CONSIGLI PER MANGIARE FUORI CASA**

**Il pranzo fuori casa è una esigenza alimentare diffusa ed è talvolta difficile da realizzare in modo corretto per recuperare e mantenere il peso forma. Consiglio alcune proposte e idee di sana alimentazione, in applicazione del metodo molecolare basato sulla scelta delle “molecole”, cioè dei principi nutritivi contenuti nei singoli alimenti. Non si mangiano le Calorie, ma le molecole degli alimenti.**

**Il pranzo fuori casa ha la sua base in una insalata( porzione libera) con ortaggi vari e misti, crudi, con all’interno le proteine di carne bianca (pollo o tacchino) o formaggio fresco e molle o uova o tonno al naturale o prosciutto crudo oppure cotto, con due cucchiaini di olio extra vergine di oliva e con erbe aromatiche e/o spezie di gradimento.**

**I carboidrati possono essere inseriti nella insalatona vegetale portante con legumi ( fagioli o ceci o lenticchie o piselli o soia) oppure con cereali integrali naturali ( orzo, farro, riso...). E’ un piatto completo composto di carboidrati, proteine, minerali, vitamine, minerali, lipidi, fibra alimentare, acqua biologica.**

**Può essere preparato un contenitore con il cibo confezionato a casa.**

**Consiglio pure la crema budwig, è un pasto saziante e completo , comodo perché può essere preparata a casa e consumata nel luogo di lavoro.**

**Sono da evitare panini con combinazioni errate come formaggi e salumi abbinati, panini con creme varie ricche di grassi, di maionese...**

**Fuori casa occorre mangiare semplice. Se c’è la possibilità di una mensa prendere un piatto di verdura cruda e un piatto di pasta integrale (una porzione media) senza condimenti eccessivi una/due volte alla settimana, negli altri giorni prendere al posto della pasta un piatto proteico di carne rossa o bianca o pesce, dopo il piatto proteico scegliere una porzione libera di verdura cotta. Quando non si mangia la pasta scegliere un panino integrale.**

**Una altra proposta può essere uno yogurt magro, con cereali integrali e frutta fresca di stagione ( come una mela fuji che sazia ed è molto gradevole). Consiglio di bere un buon bicchiere di acqua ogni ora, è saggio scegliere una acqua minerale con un residuo fisso secco superiore a 500 mg/litro, con un pH superiore a 6 (leggere etichetta).**

**Prof Pier Luigi Rossi  
Medico Specialista in Scienza della Alimentazione  
Specialista in Medicina Preventiva  
Ospedale San Donato Arezzo  
[www.pierluigirossi.it](http://www.pierluigirossi.it)**

# **Scuola di Alimentazione Consapevole**

Direttore Prof PIER LUIGI ROSSI [www.pierluigirossi.it](http://www.pierluigirossi.it)

## **LA SALUTE NEL PIATTO PRANZO FUORI CASA**

**Insalatona ortaggi freschi crudi di stagione mista con legumi e mais**

**Insalata greca**

**Insalatona ortaggi freschi crudi di stagione con uova sode**

**Nizzarda**

**Insalatona di verdura cruda di stagione con carne bianca (dadolata di petto di tacchino o pollo)**

**Insalatona di verdura mista a piacere di stagione con tonno al naturale**

**Caprese**

**Macedonia fresca senza zucchero e con yogurt**

**Pizza al pomodoro e un frutto di stagione**

**Pizza margherita**

**Panino integrale con scamorza**

**Panino integrale con prosciutto crudo magro**

**Panino integrale con tonno al naturale e capperi**

**Panino integrale con stracchino**

**Panino integrale con provolone**

**Panino integrale con mozzarella e pomodoro**

**Bresaola olio extravergine di oliva e limone**

**Hamburger ai ferri**

**Frutta fresca stagionale e gelato artigianale**

**Crema Budwig**

**Prof Pier Luigi Rossi**

**Medico Specialista in Scienza della Alimentazione**

**Specialista in Medicina Preventiva**

**Ospedale San Donato Arezzo**

[info@pierluigirossi.it](mailto:info@pierluigirossi.it)

