

GUIDA GRATUITA

# 5 passi per mangiare “più vegetale”

SARA BALLANTINI  
BIOLOGA NUTRIZIONISTA  
[@granosaraceno2.0](#)







Tutti dovremmo mangiare almeno 80% vegetale.  
Ma più è meglio.

E se pensi che mangiare vegetale sia monotono,  
costoso, difficile o non bilanciato dal punto di vista  
nutrizionale.

QUESTA È LA GUIDA  
GIUSTA PER TE



# Mi presento

Sono Sara. Classe 1992.

Seconda di tre figli.

Mio babbo ha aperto un ristorante macrobiotico negli anni '90, quando ancora l'alimentazione non andava di moda. Mia mamma insegna Yoga da sempre, da molto prima che io possa ricordarlo.

Crescendo mi sono appassionata alle materie scientifiche e quindi dopo una laurea in Scienze Farmaceutiche Applicate ho vinto un concorso nei Laboratori Didattici dell'Area del Farmaco dove ho iniziato a lavorare con passione e dedizione.

Tuttavia la mia indole è volta alla continua crescita e nel frattempo ho scelto di proseguire gli studi con una nuova Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione. Al termine di questo percorso mi sono abilitata come Biologa Nutrizionista.

Mentre crescevano le mie conoscenze e competenze in materia, con corsi di formazione e aggiornamento continui, nasceva e si evolveva anche una maggiore consapevolezza su come le nostre scelte alimentari si ripercuotono non solo su di noi ma anche sul nostro pianeta. Scoprendo i sapori della cucina vegetale e studiando le linee guida ufficiali, che dimostrano che l'alimentazione vegetale non solo è possibile ma vantaggiosa sotto infiniti punti di vista, è iniziato il mio percorso verso un'alimentazione più vegetale possibile.

Con passione ed empatia accolgo e accompagno chi desidera mangiare più vegetale a farlo senza timore. Ma non solo.

Credo nell'educazione alimentare in famiglia e che l'alimentazione è il modo migliore per prendersi cura di se stessi.





# Perchè mangiare più vegetale?

## Per la salute:

Un'alimentazione ricca di vegetali e povera di derivati animali è in linea con le indicazioni per la promozione della salute e per la prevenzione di malattie come cardiopatia ischemica, ipertensione arteriosa, diabete, ipercolesterolemia, tumori.



## Per il pianeta:

Le risorse ambientali necessarie per allevare gli animali (più di 80 miliardi) sono maggiori di quelle che sarebbero necessarie per nutrire direttamente l'intera popolazione mondiale (8 miliardi). Ridurre drasticamente il consumo di prodotti animali riduce di meno della metà il nostro impatto sul pianeta.

## Per gli animali:

Per soddisfare la crescente richiesta di prodotti animali, abbattendo i costi, si sono sviluppati gli allevamenti intensivi, illegali dal punto di vista etico.

In quanto consumatori possiamo scegliere di non finanziare tale industria.





# Piramide alimentare e gruppi alimentari vegetali

PIRAMIDE ALIMENTARE  
MEDITERRANEA RIVISITATA

➔ Il meno possibile!

Dolci e  
carni lavorate



Uova, pesce,  
carne bianca, formaggio  
(frequenza settimanale)



Latte e yogurt  
(1-2 porzioni al giorno)



Legumi e frutta secca  
(1 o più porzioni al giorno)



Cereali  
(3-5 porzioni al giorno)



Frutta e ortaggi  
(3-5 porzioni al giorno)



Alla base della piramide alimentare troviamo proprio i gruppi alimentari vegetali, le cui frequenze di consumo dovrebbero essere di una o più porzioni al giorno.

PRIMO PASSO

# Comincia con i legumi

I legumi dovrebbero essere la fonte proteica più rappresentata in ogni alimentazione.

La piramide alimentare e le linee guida per una sana alimentazione consigliano minimo 4-5 porzioni a settimana, ma contrariamente alle altre fonti proteiche animali per le quali è indicato una frequenza massima di consumo, per i legumi vale la regola che:

## PIU' E' MEGLIO.

Se già non lo fai, comincia scegliendo i legumi come fonte proteica un pasto al giorno, quindi 7 pasti a settimana.

Tanto più i legumi saranno presenti, come fonte proteica, nella tua alimentazione tanto più la tua alimentazione sarà vegetale. Quindi è proprio da loro che occorre partire.



## VALORI NUTRIZIONALI

I legumi oltre ad essere un'ottima fonte proteica (20-25 g di proteine su 100 g), hanno pochissimi grassi, non contengono colesterolo e sono ricchi di fibre che fungono da nutrimento importante per il microbiota intestinale. Infine contribuiscono al fabbisogno di micronutrienti importanti come ferro, potassio e zinco.

## I legumi ti gonfiano?

Unicamente decorticati (lenticchie rosse decorticate, ceci decorticati, piselli spezzati), così come si fa con i bambini in svezzamento. In alternativa elimina le bucce passandoli con il passa verdure.

Prova farina, pasta e risoni che si ottengono dalla macinazione del legume secco e quindi, seppur contengono le bucce sono tritate e quindi parzialmente digerite.

Piccole porzioni frequenti:  
comincia con 20-30 g secchi o 60-90 g cotti, ogni giorno.  
In questo modo il tuo intestino si abituerà gradualmente alle fibre in essi contenute.

# Esempi pratici

I legumi sono infinitamente versatili, pertanto possono essere consumati in tantissimi modi:

Nelle minestre o vellutate: Le vellutate di legumi sono un perfetto piatto unico per la stagione invernale.

Es. Zucca, patata e ceci



Sotto forma di hummus e patè: Puoi prepararlo a partire da ogni tipo di legume con aggiunta di salsa tahina, succo di limone, sale, aglio.

Per condire primi piatti: Piatti della tradizione come riso e piselli, pasta e ceci, riso e lenticchie, pasta e fagioli sono perfetti piatti unici, sazianti e nutrienti.



Sotto forma di burger o polpette: I legumi possono essere frullati o schiacciati, uniti a verdure e pangrattato per formare polpette e burger deliziosi.

## SECONDO PASSO

# Impara a comporre il piatto sano

Il piatto della salute vegetale è così costituito:

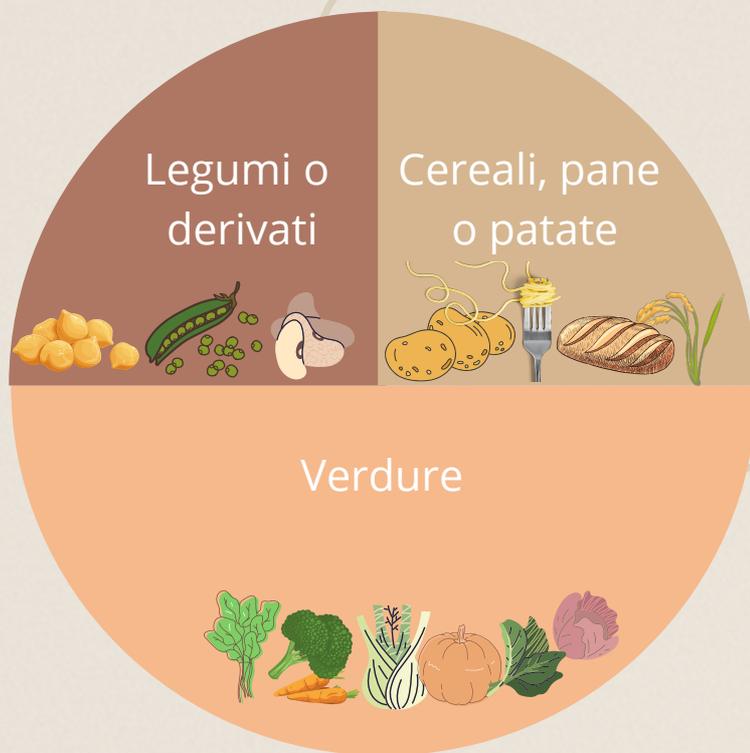
- 50 % da verdura
- 25% da cereali
- 25 % da legumi

Bilanciando insieme i legumi e i cereali otteniamo un profilo amminoacidico completo.

Contrariamente a quello che si pensa infatti entrambi contengono proteine, anche se in proporzioni diverse, ed entrambi contengono tutti gli amminoacidi essenziali.

Tuttavia molti cereali sono carenti di lisina e molti legumi sono carenti di metionina. Questi amminoacidi si dicono pertanto limitanti.

Associando insieme cereali e legumi nelle giuste quantità otteniamo un piatto completo e bilanciato in termini di macro e micronutrienti.



Per completare il piatto della salute non dimenticarti mai la verdura, e una fonte di grassi buoni come olio extra vergine di oliva o frutta secca.

## TERZO PASSO

# Scegli frutta fresca e frutta secca agli spuntini

Gli spuntini dovrebbero rappresentare un 5-10% del proprio fabbisogno.

Le linee guida per una sana alimentazione consigliano di consumare 2-3 porzioni da 150 g di frutta fresca al giorno, ovvero 2-3 frutti di medie dimensioni.

E quale miglior momento se non quello dello spuntino?

Una buona abitudine per mangiare vegetale in più occasioni al giorno potrebbe essere quella di scegliere frutta fresca, accompagnata da una manciata di frutta secca, a metà mattina e metà pomeriggio come spezza fame. Questo ti permetterà di fare il pieno di vitamine e fibre accompagnate da proteine vegetali e grassi buoni.



### Abbinamenti:

Mela e burro di arachidi 100

Pera e mandorle

Banana e crema di nocciole 100%

# Scegli la varietà e sperimenta

Esci dalla confort zone sperimentando le infinite varietà di alimenti che il mondo vegetale mette a disposizione.

Mangiare verdura non sarà solo rovesciare l'insalata della busta nel piatto. Ma ti si aprirà un mondo di colori e sapori da utilizzare in mille modi, non solo come accompagnamento ma come ingrediente principale di una ricetta. Ad esempio qualsiasi verdura frullata con frutta secca, sale, pepe, olio diventerà un condimento per la pasta.

I legumi non sono solo le lenticchie a capodanno; scopri le infinite tipologie, tutte con caratteristiche nutrizionali leggermente diverse, sapore e consistenza unica. Tofu, temphe sono derivati della soia, versatili e dal sapore neutro e quindi scopri le ricette giuste per provarli.

I cereali non saranno più solo pasta, pane e riso ma spesso più il nome è strano più il cereale sarà nutrizionalmente ricco di micronutrienti, saporito e versatile da utilizzare.

# Fatto, è meglio che perfetto

Non pretendere tutto e subito, procedi a piccoli step, aggiungendo prima di togliere.

Mangiare vegetale apre un mondo nuovo da scoprire che non ti farà rinunciare al gusto



## 3 CONSIGLI PER ORGANIZZARTI:

- 1) Acquista 3-4 verdure a settimana e preparala subito, in questo modo avrai sempre una base da partire.
- 2) Quando cuoci i cereali in chicco preparali in abbondanza, puoi congelarli in monoporzioni pronti come fonte di carboidrati per i tuoi lunch box.
- 3) Hummus, torte salate, burger e polpette possono essere preparati in abbondanza e congelati per quando hai meno tempo.



# Due ricette per cominciare

STEP 1

## Hummus perfetto

- 500 grammi di ceci cotti lavati
- 1 spicchio di aglio, 1/2 limone
- 2 cucchiaini di salsa Tahina (crema di sesamo 100%)
- 1/2 cucchiaino di parika, 5 pomodori secchi
- sale, pepe, 1 cucchiaio di olio
- 3-4 cubetti di ghiaccio e/o acqua q.b

Frulla tutto insieme fino a consistenza desiderata.



## Ragù di lenticchie

Trita 1 cipolla, 2 carote e il sedano in un mixer e mettili in una pentola con un po' di olio e un goccio di acqua. Aggiungi 250 g di lenticchie, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e l'alloro. Unisci 250 g di passata di pomodoro e acqua a coprire, lascia cuocere per 30-40 minuti a fuoco bassissimo. A termine cottura, toglì gli aromi e regola di sale e pepe.

# LISTA DELLA SPESA

## Frutta e Verdura di stagione

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Mele         | <input type="checkbox"/> Barbabietola     |
| <input type="checkbox"/> Pere         | <input type="checkbox"/> Bietola          |
| <input type="checkbox"/> Mandarini    | <input type="checkbox"/> Broccolo         |
| <input type="checkbox"/> Arance       | <input type="checkbox"/> Cavolo nero      |
| <input type="checkbox"/> Uva          | <input type="checkbox"/> Cavolo verza     |
| <input type="checkbox"/> Kiwi         | <input type="checkbox"/> Cavolo cappuccio |
| <input type="checkbox"/> Banana       | <input type="checkbox"/> Cime di rapa     |
| <input type="checkbox"/> Limoni       | <input type="checkbox"/> Cicoria          |
|                                       | <input type="checkbox"/> Cavolfiore       |
| <input type="checkbox"/> Carota       | <input type="checkbox"/> Finocchi         |
| <input type="checkbox"/> Cipolla      | <input type="checkbox"/> Funghi           |
| <input type="checkbox"/> Sedano       | <input type="checkbox"/> Porri            |
| <input type="checkbox"/> Patata       | <input type="checkbox"/> Zucca            |
| <input type="checkbox"/> Patata dolce | <input type="checkbox"/> Lattuga          |

## Cereali e derivati

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pane fresco          | <input type="checkbox"/> Orzo                   |
| <input type="checkbox"/> Pasta integrale      | <input type="checkbox"/> Avena                  |
| <input type="checkbox"/> Pasta di gr saraceno | <input type="checkbox"/> Polenta                |
| <input type="checkbox"/> Pizzoccheri          | <input type="checkbox"/> Fioocchi di avena      |
| <input type="checkbox"/> Cous cous            | <input type="checkbox"/> Quinoa soffiata        |
| <input type="checkbox"/> Riso basmati         | <input type="checkbox"/> Farro soffiato         |
| <input type="checkbox"/> Quinoa               | <input type="checkbox"/> Wasa                   |
| <input type="checkbox"/> Sorgo                | <input type="checkbox"/> Fette biscottate farro |
| <input type="checkbox"/> Miglio               | <input type="checkbox"/> Farina tipo 2          |
| <input type="checkbox"/> Farro                | <input type="checkbox"/> Farina di riso         |

## Legumi e derivati

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ceci cotti                | <input type="checkbox"/> Piselli surgelati      |
| <input type="checkbox"/> Lenticchie cotte          | <input type="checkbox"/> Ceci secchi            |
| <input type="checkbox"/> Fagioli cannellini cotte  | <input type="checkbox"/> Lenticchie decorticate |
| <input type="checkbox"/> Fagioli borlotti cotti    | <input type="checkbox"/> Lenticchie nere        |
| <input type="checkbox"/> Fagioli di spagna cotti   | <input type="checkbox"/> Fagioli secchi         |
| <input type="checkbox"/> Pasta di ceci             | <input type="checkbox"/> Fagioli dall'occhio    |
| <input type="checkbox"/> Pasta di lenticchie rosse | <input type="checkbox"/> Azuki                  |
| <input type="checkbox"/> Pasta di piselli          | <input type="checkbox"/> Tofu                   |
| <input type="checkbox"/> Risoni di legumi          | <input type="checkbox"/> Tempeh                 |
| <input type="checkbox"/> Farina di ceci            | <input type="checkbox"/> Seitan                 |

## Condimenti

- Olio Extra vergine di oliva
- Olio di semi di lino
- Aceto
- Aceto balsamico
- Salsa di soia
- Miso

## Varie ed eventuali

- Olive
- Capperi
- Pomodori secchi
- Alga Nori
- Maionese veg
- Crema di olive
- Lievito alimentare

## Erbe e spezie

- Curcuma
- Origano
- Cumino
- Paprika affumicata
- Aglio in polvere
- Curry

## Frutta secca e semi

- Mandorle
- Noci
- Anacardi
- Semi di lino
- Semi di sesamo
- Crema tahina
- Crema di mandorle
- Crema di nocciole

Grazie per aver scelto di richiedere questo ebook.

Ti auguro di lasciarti guidare da questi piccoli passi per ritrovare nel cibo salute, gusto e consapevolezza.



GRAZIE

#### DISCLAIMER

Tali indicazioni non hanno lo scopo di fornire consigli nutrizionali personalizzati e non devono essere considerate consulenza nutrizionale.

Le informazioni e il materiale contenuto in questo libro è personale e non può essere riprodotto o divulgato in qualsiasi forma o venduto.