

# IL MIO DIARIO ALIMENTARE *d'inverno*

---

In inverno il nostro organismo trae il maggior giovamento energetico dalle fonti di grassi, che sostengono la tiroide (che tra dicembre e gennaio lavora con un po' di pigrizia). Sarebbe preferibile non cuocere i grassi, ma utilizzarli a crudo: burro di buona qualità, olio extravergine, olio di mandorle, lardo di ottima qualità.

Per poter contrastare i malanni stagionali può essere utile introdurre quotidianamente fonti di vitamina C: agrumi, kiwi, broccoli e cipolle.





## I PRODOTTI DEL MESE

### *cavolo nero*

*Appartenente alla famiglia delle Crucifere, il cavolo nero contiene un'alta concentrazione di indoli che lo rendono utile a prevenire il cancro al colon e rettocolite ulcerosa. Nella tradizione toscana viene usato per preparare la ribollita, rinomata zuppa a base di vegetali e legumi*

### *clementine*

*Tra gli agrumi, famiglia di cui fanno parte, le clementine risultano essere quelle più ricche di zuccheri a rapido assorbimento. Perfette per una merenda dopo una giornata passata sugli sci a gennaio!*

## LA SPESA AL MERCATO

**VERDURA:** Aglio, bietole da costa, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli, cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavoli verza, cicorie, cipolle, finocchi, indivie, lattughe, porri, radicchi rossi, rape, sedani, spinaci, valerianella o soncino

**FRUTTA:** Arance, cedri, clementine, kiwi, mandarini, limoni, mele Deliziose e Golden, pompelmi



DOICE

.....

.....

.....

SAIATO

.....

.....

.....

BEVANDE

.....

.....

.....

SNACK

.....

.....

.....

# IL MIO DIARIO ALIMENTARE *d'inverno*

DATA .....

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

COLAZIONE .....

BAR/CASA

PRANZO .....

MENSA/CASA

CENA .....

RISTORANTE/CASA

MERENDA/SPUNTINO .....

OBIETTIVO DEL MESE .....

BICCHIERI DI ACQUA .....



# IL MIO DIARIO ALIMENTARE *d'inverno*

DATA .....

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

COLAZIONE .....

BAR/CASA

PRANZO .....

MENSA/CASA

CENA .....

RISTORANTE/CASA

MERENDA/SPUNTINO .....

OBIETTIVO DEL MESE .....

BICCHIERI DI ACQUA .....



# IL MIO DIARIO ALIMENTARE *d'inverno*

DATA .....

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

COLAZIONE .....

BAR/CASA

.....  
.....

PRANZO .....

MENSA/CASA

.....  
.....

CENA .....

RISTORANTE/CASA

.....  
.....

MERENDA/SPUNTINO .....

.....  
.....

OBIETTIVO DEL MESE .....

.....  
.....

BICCHIERI DI ACQUA .....



ALLENAMENTO  
*settimanale*

ALLENAMENTO ALL'APERTO

PALESTRA

*Relax*