

BREVE GUIDA SU COME IMPOSTARE UNA COLAZIONE BILANCIATA



NutrigeniMed



Lo scopo di questa mini guida è quello di insegnarvi ad impostare una colazione corretta autonomamente.

Ecco cosa devi fare:

- *Calcola il tuo valore Z*
- *Calcola il tuo IMC*
- *Guarda in quale colonna appartieni a seconda del tuo IMC*
- *Componi la tua colazione*





CALCOLA IL TUO Z

Prendi la tua altezza in cm e togli 100 (es. $160 \text{ cm} - 100 = 60$).
Troveremo un numero che chiameremo **Z**.

Nell'esempio precedente **Z=60**.

Z CORRISPONDERÀ AI GRAMMI DEI VARI ALIMENTI SULLE TABELLE SUCCESSIVE



CALCOLA IL TUO IMC

IMC (Indice di Massa Corporea):

$$\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza (metri) X Altezza (metri)}}$$

Es: Peso: 60 Kg

I.M.C. ➡ 60 / 1,60 * 1,60 = 23,4

Altezza 1,60 metri



GUARDA IN QUALE COLONNA APPARTIENI A SECONDA DEL TUO IMC
E CALCOLA QUANTI GRAMMI DI PROTEINE, CARBOIDRATI E GRASSI TI SPETTANO

< 18,5	18,6-24,99	> 25
$P = Z * 1,5$	$P = Z$	$P = Z$
$C = Z * 1,5$	$C = Z / 1,5$	$C = Z / 2$
$G = Z / 10$	$G = Z / 10$	$G = Z / 10$

Z = LA TUA ALTEZZA - 100

P = PROTEINE
C = CARBOIDRATI
G = GRASSI

Esempio: Peso 60 Kg **IMC = 23,4**
 Altezza 1,60 m Z = 60 g



COMPONI LA TUA COLAZIONE

PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	PROTEINE + LIPIDI
Bresaola Fesa di tacchino Albume d'uovo Prosciutto crudo magro	Fette biscottate Pane di segale Gallette di riso Fiocchi d'avena Pane integrale	Mandorle Noci Nocciole Macadamia Avocado Semi vari	Yogurt greco (Z*3) Ricotta (Z*2) Fiocchi di latte (Z*2) Robiola (Z) Uova (Z) Salmone affumicato (Z)
I grammi di questi alimenti corrispondono al calcolo del tuo P.	I grammi di questi alimenti corrispondono al calcolo del tuo C.	I grammi di questi alimenti corrispondono al calcolo del tuo G.	La scelta di questa categoria prevede l'abbinamento con soli carboidrati; i grammi corrispondono al tuo Z oppure Z* (numero indicato)

Per completare la tua colazione, se vuoi, puoi aggiungere anche:
 100gr di frutta fresca, oppure 20gr di marmellata a basso tenore di zuccheri,
 oppure un bicchiere di spremuta d'arancia

ESEMPI DI COLAZIONE

Peso 60 Kg

Altezza 1,60 m

IMC = 23,4

Z = 60



Bresaola 60 g



Pane di segale 40 g



Mandorle 6 g



Spremuta

Naturalmente non si escludono altri alimenti non presenti in tabella, ma ricordatevi di farli rientrare sempre nel corretto gruppo alimentare



Yogurt greco 180 g



Fiocchi di avena 40 g



Pera 100 g



www.nutrigenimed.it



Dott.ssa Mary Nicastro-Biologa Nutrizionista
330664449
dott.ssamarynicastro@gmail.com

Dott. Kevin Zamal-Biologo Nutrizionista
3476035679
kevinnutrizionista@gmail.com



Dott.ssa Valentina Martinuzzo-Biologa Nutrizionista
3484468265
nutrizionista.martinuzzo@gmail.com