

■ GUIDA PRATICA ALL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Mangiare Bene

per tutta la famiglia

Il piatto equilibrato • La piramide alimentare • Glossari degli alimenti

10 ricette veloci e bilanciate • Adulti & Bambini

■ Guida gratuita — scarica e condividi!

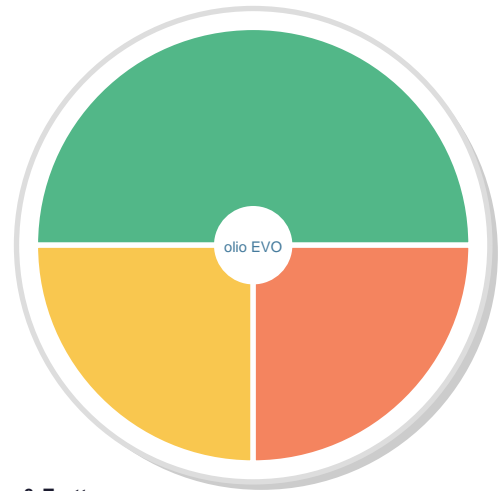
Ricorda: non serve la perfezione. Basta un piccolo passo alla volta. ■

IL PIATTO EQUILIBRATO

Un modello semplice per comporre ogni pasto in modo bilanciato

Il **Piatto Equilibrato di Harvard** è una guida visiva sviluppata da esperti di nutrizione per aiutare chiunque — senza dover contare calorie — a costruire pasti sani e vari ogni giorno.

La buona notizia? **Non cambia quello che mangi, ma come lo componi.** Partendo dai tuoi piatti preferiti puoi già fare moltissimo.



- Verdura & Frutta**
50% — metà del piatto
- Cereali integrali**
25% — pasta, riso, gnocchi
- Proteine sane**
25% — carne, pesce, uova
- Grassi buoni**
olio EVO, frutta secca
- Acqua**
bevi ad ogni pasto

■ METÀ DEL PIATTO — Verdura & Frutta

Verdura e frutta di ogni colore ad ogni pasto. Più colori = più nutrienti. Insalate, verdure cotte, verdure crude come contorno o mescolate ai primi: tutto conta!

■ UN QUARTO — Cereali

Preferisci cereali integrali: pasta integrale, riso, gnocchi, pane. Se a pranzo mangi pasta o gnocchi, sei già sulla strada giusta!

■ UN QUARTO — Proteine

Carne bianca, pesce, uova, formaggi, legumi. Varia durante la settimana per avere tutti gli amminoacidi essenziali.

■ IN OGNI PASTO — Grassi Buoni

Olio extra vergine di oliva come condimento principale. Qualche noce o mandorla come spuntino. Evita i grassi saturi in eccesso.

■ IL PIATTO EQUILIBRATO PER I BAMBINI

Le proporzioni cambiano rispetto agli adulti: i bambini hanno bisogno di più energia dai cereali

■ CEREALI pasta, riso, gnocchi, pane	■ VERDURA & FRUTTA	■ PROTEINE carne, pesce, uova, legumi
1/2 del piatto	1/4 del piatto	1/4 del piatto

■ **Perché i bambini hanno più cereali?** Crescono, giocano e si muovono molto: i carboidrati sono il loro carburante principale. Negli adulti invece la verdura occupa metà piatto. In entrambi i casi: olio EVO come condimento e acqua come bevanda.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Ispirata alla piramide svizzera e mediterranea — cosa mangiare e con quale frequenza



OGNI PASTO	OGNI GIORNO	QUALCHE VOLTA/SETTIMANA	OCCASIONALE
Verdura cruda o cotta, frutta, acqua, olio EVO	Cereali (pasta, riso, pane, gnocchi), latticini con moderazione	Carne bianca, pesce, uova, legumi, frutta secca	Carne rossa, salumi, dolci, cibi fritti, bevande zuccherate

■ **Consapevolezza, non restrizione.** La piramide non è una prigione: è una bussola. Se oggi hai mangiato solo pasta, domani aggiungi più verdura e proteine. Nessun alimento è proibito, conta l'equilibrio nel tempo.

■ GLOSSARIO: VERDURA & FRUTTA

Tutto quello che puoi usare per colorare il tuo piatto — più varietà, meglio è!

■ VERDURE

■ Zucchine <i>leggere, versatili, per tutti</i>	■ Carote <i>crude o cotte, dolci naturalmente</i>	■ Pomodori <i>freschi, pelati, ciliegini</i>
■ Peperoni <i>rossi e gialli, più dolci</i>	■ Melanzane <i>grigliate o al forno</i>	■ Cetrioli <i>freschi, perfetti in insalata</i>
■ Lattuga <i>base di ogni insalata</i>	■ Rucola <i>saporita, ricca di ferro</i>	■ Radicchio <i>leggermente amaro</i>
■ Sedano <i>crudo come spuntino</i>	■ Finocchio <i>fresco, aiuta la digestione</i>	■ Spinaci <i>anche in foglia giovane cruda</i>
■ Bietola <i>cotta in padella con aglio</i>	■ Asparagi <i>primavera, ottimi al vapore</i>	■ Piselli <i>anche surgelati, pratici</i>
■ Fagiolini <i>lessati come contorno</i>	■ Broccoli <i>al vapore o in padella</i>	■ Cipolla <i>in tutti i piatti come base</i>
■ Aglio <i>condimento benefico</i>	■ Funghi <i>champignon, porcini</i>	■ Zucca <i>autunnale, anche nel risotto</i>
■ Carciofi <i>in padella o lessati</i>	■ Pomodori secchi <i>per insaporire i piatti</i>	■ Mais <i>in insalata o come contorno</i>

■ FRUTTA

■ Mele <i>ogni giorno, ideale come spuntino</i>	■ Pere <i>dolci, ricche di fibra</i>	■ Banane <i>energia rapida, pre-sport</i>
■ Arance <i>vitamina C, ottima in inverno</i>	■ Mandarini <i>facili da portare con sé</i>	■ Fragole <i>primavera, poche calorie</i>
■ Kiwi <i>vitamina C, digestivo</i>	■ Uva <i>con moderazione, antiossidante</i>	■ Ananas <i>anche in succo puro</i>
■ Melone <i>estate, idratante</i>	■ Pesche / Nettarine <i>estive, dolci naturalmente</i>	■ Mirtilli <i>antiossidanti, anche surgelati</i>
■ Lamponi <i>fibra e vitamina C</i>	■ Susine <i>aiutano la digestione</i>	■ Avocado <i>grasso buono, cremoso</i>

■ **Consiglio pratico:** aggiungi almeno **una verdura cruda** (insalata, carote, cetriolo) e **una cotta** ogni giorno. Anche surgelata va benissimo!

■ GLOSSARIO: I CARBOIDRATI

I carboidrati non sono nemici — sono la nostra principale fonte di energia. Scegliamo quelli giusti!

■ PASTA & GNOCCHI

► Pasta di semola <i>classica, a pranzo è ottima</i>	► Pasta integrale <i>più fibre, più saziante</i>	► Gnocchi di patate <i>fatti in casa o confezionati</i>
► Gnocchi di zucca <i>autunnali, saporiti</i>	► Tortellini / Ravioli <i>anche ripieno proteico</i>	► Tagliatelle / Fettuccine <i>con sughi leggeri</i>

■ RISO & CEREALI

► Riso bianco <i>versatile, leggero</i>	► Riso integrale <i>più nutriente, più fibre</i>	► Riso Basmati <i>indice glicemico più basso</i>
► Farro <i>antico, ricco di proteine</i>	► Orzo <i>in minestra o insalata</i>	► Quinoa <i>tecn. seme, ricca proteine</i>
► Polenta <i>tipica ticinese, versatile</i>	► Knöpfli / Spätzle <i>tipici svizzeri, a pranzo</i>	► Couscous <i>velocissimo, 5 minuti</i>

■ PANE & SOSTITUTI

► Pane di segale <i>più fibre, durevole</i>	► Pane integrale <i>miglior del bianco</i>	► Pane bianco <i>con moderazione</i>
► Crackers integrali <i>spuntino pratico</i>	► Pane di mais (senza glutine) <i>per chi è celiaco</i>	

■ TUBERI & ALTRO

► Patate <i>lessate o al forno, non fritte</i>	► Patate dolci <i>ricche di betacarotene</i>	► Legumi (come carbo) <i>fagioli, ceci — anche amidacei</i>
--	--	---

■ GLOSSARIO: LE PROTEINE

Essenziali per i muscoli, l'energia duratura e la sazietà. Una fonte proteica ad ogni pasto!

■ PESCE

► Merluzzo <i>magro, versatile, delicato</i>	► Platessa / Sogliola <i>leggera, adatta a tutti</i>	► Salmone affumicato <i>anche in antipasto</i>
► Tonno in scatola <i>pratico, in insalata</i>	► Sgombro <i>ricco di Omega-3</i>	► Bastoncini di pesce <i>pratici, veloci, piaciono ai bambini</i>
► Gamberi <i>veloci in padella</i>	► Calamari <i>grigliati o in umido</i>	

■ CARNE

► Petto di pollo <i>magro, veloce, versatile</i>	► Tacchino <i>come il pollo, ancora più magro</i>	► Carne macinata <i>per sugo, polpette, ragù</i>
► Bistecca di manzo <i>1-2 volte/settimana</i>	► Vitello <i>tenero, delicato</i>	► Lonza di maiale <i>meno grassa del resto</i>
► Wurstel di pollo <i>ok occasionalmente</i>		

■ UOVA & LATTICINI

► Uova intere <i>2-3 volte/settimana</i>	► Uova strapazzate <i>colazione proteica</i>	► Ricotta <i>leggera, in molte ricette</i>
► Mozzarella <i>fresca, con pomodoro</i>	► Parmigiano <i>piccole quantità, condimento</i>	► Yogurt greco <i>colazione o spuntino</i>
► Fiocchi di latte <i>ricchi di proteine</i>		

■ LEGUMI

► Fagioli borlotti <i>in minestrone, ottimi passati</i>	► Lenticchie rosse <i>si cuociono senza ammollo</i>	► Ceci <i>anche in hummus cremoso</i>
► Piselli <i>anche surgelati, velocissimi</i>	► Edamame <i>come spuntino sano</i>	

■ GLOSSARIO: I GRASSI BUONI

Non tutti i grassi sono uguali — quelli giusti proteggono il cuore e nutrono il cervello

■ Olio EVO (extra vergine di oliva) <i>il re dei grassi buoni — 1-2 cucchiaini a crudo</i>	■ Avocado <i>ricco di grassi monoinsaturi e potassio</i>
■ Noci <i>Omega-3, cuore e cervello</i>	■ Mandorle <i>vitamina E, sazietà</i>
■ Nocciole <i>anche in pasta naturale senza zucchero</i>	■ Semi di chia <i>Omega-3, in yogurt o smoothie</i>
■ Semi di lino <i>macinati, nell'impasto o nel pane</i>	■ Semi di zucca <i>zinco, ferro, Omega-3</i>
■ Salmone <i>DHA e EPA, almeno 2x/settimana</i>	■ Sgombro / Sardine <i>Omega-3, economici e sani</i>
■ Uova (tuorlo) <i>colina, vitamine liposolubili</i>	■ Burro di arachidi naturale <i>senza zuccheri aggiunti, spuntino</i>

■■ Grassi da limitare (non eliminare, ma ridurre)

■■ Burro <i>usa olio EVO al posto suo</i>	■■ Margarina <i>spesso contiene grassi idrogenati</i>
■■ Olio di palma <i>nei prodotti industriali, leggi le etichette</i>	■■ Frittura frequente <i>ok occasionalmente, non ogni giorno</i>
■■ Cibi ultra-processati <i>merendine, snack industriali</i>	■■ Panna da cucina <i>con moderazione nelle ricette</i>

■ **Regola pratica:** usa sempre olio EVO a crudo per condire insalate e verdure. Per cuocere va bene ugualmente ma a bassa/media temperatura. Un cucchiaino al giorno di frutta secca (noci, mandorle) è un'ottima abitudine.

RICETTE VELOCI PER LA TUA FAMIGLIA

Partendo da quello che già mangi volentieri — semplici, bilanciati, buoni

■ Pasta al Tonno con Zucchine

■ 15 minuti • ■ 4 persone

INGREDIENTI

- 320 g pasta (spaghetti o fusilli)
- 2 lattine di tonno al naturale
- 2 zucchine medie
- 1 spicchio d'aglio
- Pomodorini ciliegini q.b.
- Olio EVO, sale, pepe
- Prezzemolo fresco (facoltativo)

PREPARAZIONE

1. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata.
2. Taglia le zucchine a rondelle e saltale in padella con aglio e olio per 5 min.
3. Aggiungi i pomodorini tagliati a metà e il tonno sgocciolato.
4. Scola la pasta al dente e manteca in padella con il condimento.
5. Servi con un filo di olio EVO a crudo e prezzemolo.

■ *Le zucchine aggiungono verdura senza cambiare il sapore che già piace. Puoi aggiungere olive nere per insaporire ulteriormente.*

■ Gnocchi al Pomodoro con Mozzarella

■ 20 minuti • ■ 4 persone

INGREDIENTI

- 500 g gnocchi di patate
- 400 g passata di pomodoro
- 1 mozzarella fresca (125 g)
- 1/2 cipolla
- Basilico fresco
- Olio EVO, sale, zucchero (pizzico)
- Parmigiano grattugiato q.b.

PREPARAZIONE

1. Soffriggi la cipolla con olio EVO per 3 minuti a fuoco dolce.
2. Aggiungi la passata, un pizzico di zucchero e sale. Cuoci 10 min.
3. Cuoci gli gnocchi in acqua salata: sono pronti quando vengono a galla.
4. Condisci con il sugo e la mozzarella tagliata a dadini.
5. Aggiungi basilico fresco e parmigiano. Servi subito.

■ *Accanto agli gnocchi servi un'insalatina mista con pomodori per completare il piatto con la quota di verdura.*

■ Pasta con Bastoncini di Merluzzo e Pomodoro

■ 20 minuti • ■ 4 persone

INGREDIENTI

- 320 g pasta corta (penne o fusilli)
- 12 bastoncini di pesce (merluzzo)
- 400 g passata di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo fresco
- Olio EVO, sale
- Parmigiano (facoltativo)

PREPARAZIONE

1. Cuoci i bastoncini in forno come indicato sulla confezione fino a doratura.
2. Soffriggi l'aglio in olio EVO, aggiungi la passata e cuoci 10 min.
3. Cuoci la pasta al dente e condisci con il sugo.
4. Servi la pasta nei piatti e posiziona i bastoncini sopra o a lato.
5. Aggiungi prezzemolo fresco tritato.

■ *I bastoncini restano croccanti se li aggiungi all'ultimo momento. Ottimo per tutta la famiglia — aggiungi un'insalata mista per completare il piatto.*

■ Minestrone Famiglia (con Fagioli Passati)

■ 30 minuti • ■ 4-6 persone

INGREDIENTI

- 2 carote
- 2 zucchine
- 1 patata media
- 1 gambo di sedano
- 1/2 cipolla
- 400 g fagioli borlotti (scatoletta)
- 200 g pasta mista o ditali
- Olio EVO, sale, parmigiano

PREPARAZIONE

1. Soffriggi cipolla e sedano in olio EVO per 3 minuti.
2. Aggiungi carote, patata e zucchine a dadini, copri di acqua calda.
3. Cuoci a fuoco medio per 15 min.
4. Aggiungi i fagioli (già cotti e sciacquati) e frullane metà con il minipimer per cremosità.
5. Aggiungi la pasta e cuoci fino a cottura.
6. Condisci con olio a crudo e parmigiano.

■ *Frullare metà dei fagioli rende il minestrone cremoso e nasconde la texture che a volte non piace. I bambini di solito lo adorano così!*

■ Pasta Primavera con Ricotta e Gamberi

■ 20 minuti • ■ 4 persone

INGREDIENTI

- 320 g pasta (farfalle o penne)
- 250 g gamberi già sgucciati
- 200 g piselli surgelati
- 150 g ricotta fresca
- 1 spicchio d'aglio
- Scorza di 1 limone
- Olio EVO, sale, pepe, menta fresca

PREPARAZIONE

1. Cuoci la pasta in acqua salata. A metà cottura aggiungi i piselli.
2. In padella soffriggi l'aglio in olio, aggiungi i gamberi e cuoci 3 min.
3. Togli l'aglio. Scola pasta e piselli tenendo un mestolo di acqua di cottura.
4. Fuori dal fuoco mescola la ricotta con l'acqua di cottura fino a crema.
5. Unisci pasta, gamberi e crema di ricotta. Aggiungi scorza di limone e menta.

■ *La ricotta al posto della panna rende il piatto più leggero e proteico. Ottima anche fredda come insalata di pasta estiva!*

■ Pollo alla Piastra con Insalata Ricca

■ 20 minuti • ■ 4 persone

INGREDIENTI

- 4 petti di pollo (150g cad.)
- Succo di 1 limone
- Rosmarino, timo, aglio
- Insalata mista (lattuga, rucola)
- Pomodorini ciliegini
- Mais e carote grattugiate
- Olio EVO, sale

PREPARAZIONE

1. Marina il pollo con limone, aromi e un filo di olio per 15 min.
2. Cuoci in padella antiaderente 6-7 min per lato.
3. Prepara l'insalata con tutti gli ingredienti.
4. Condisci l'insalata con olio EVO e limone.
5. Servi il pollo sopra l'insalata o a parte con pane integrale.

■ *Prepara il doppio del pollo la sera: il giorno dopo lo usi freddo nell'insalata di pasta o nel panino per i bambini.*

■ Salmone Affumicato su Letto di Rucola

■ 10 minuti • ■ 4 persone

INGREDIENTI

- 200 g salmone affumicato
- 100 g rucola fresca
- 1 avocado maturo
- 1/2 limone
- Olio EVO, sale, pepe
- Capperi q.b. (facoltativo)
- Pane di segale o crackers

PREPARAZIONE

1. Disponi la rucola sul piatto da portata.
2. Affetta l'avocado e disponilo sopra la rucola.
3. Posiziona le fette di salmone affumicato.
4. Aggiungi capperi e un filo di olio EVO.
5. Spremi il limone sopra e servi con pane di segale.

■ *Piatto velocissimo, senza cottura! Ottimo come cena leggera ma completa: proteine (salmone), grassi buoni (avocado), verdura (rucola).*

■ Tortellini in Brodo Arricchito

■ 20 minuti • ■ 4 persone

INGREDIENTI

- 400 g tortellini freschi
- 1.5 L brodo di carne o vegetale
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1/2 cipolla
- Parmigiano grattugiato
- Sale, pepe

PREPARAZIONE

1. Prepara il brodo con carota, sedano e cipolla (o usa quello pronto).
2. Porta a ebollizione e cuoci i tortellini secondo le istruzioni.
3. Servi nei piatti fondi con il brodo abbondante.
4. Aggiungi parmigiano grattugiato a piacere.
5. Accompagna con pane integrale tostato.

■ *Il brodo fatto in casa è il modo più semplice per aggiungere verdure a questo piatto che tutti adorano. Puoi anche frullare le verdure del brodo e aggiungerle ai più piccoli!*

■ Riso Saltato con Verdure e Uovo

■ 20 minuti • ■ 4 persone

INGREDIENTI

- 300 g riso (basmati o integrale)
- 4 uova
- 2 zucchine
- 1 carota
- 1 cipolla piccola
- 1 cucchiaio salsa di soia
- Olio EVO, sale, prezzemolo

PREPARAZIONE

1. Cuoci il riso in acqua salata, scola e tieni da parte.
2. Soffriggi cipolla, carota a dadini e zucchine in olio per 8 min.
3. Aggiungi il riso alle verdure e insaporisci con la salsa di soia.
4. Spingi tutto ai lati, rompi le uova al centro e strapazza rapidamente.
5. Mescola tutto insieme e servi con prezzemolo fresco.

■ *L'uovo aggiunge proteine senza bisogno di carne. Se avanza del riso cotto, questo piatto si prepara in soli 10 minuti!*

■ Carne Macinata con Piselli e Patate

■ 25 minuti • ■ 4 persone

INGREDIENTI

- 400 g carne macinata mista
- 300 g piselli surgelati
- 2 patate medie a cubetti
- 1/2 cipolla
- 400 g polpa di pomodoro
- Olio EVO, sale, pepe
- Parmigiano grattugiato

PREPARAZIONE

1. Lessate le patate a cubetti in acqua salata per 10 min, scolate.
2. Soffriggi la cipolla, aggiungi il macinato e rosola bene a fuoco vivo.
3. Aggiungi la polpa di pomodoro e cuoci 10 min a fuoco medio.
4. Unisci piselli e patate, mescola e cuoci altri 5 min.
5. Servi con parmigiano e pane integrale a parte.

■ *Piatto unico completo: proteine (carne), carboidrati (patate), verdura (piselli). Preparane di più e conservalo in frigo — il giorno dopo è ancora più buono!*

RIEPILOGO RAPIDO

Tienilo a mente ogni volta che componi un pasto



Metà piatto = verdura

insalata, zucchine, carote, pomodori...



Un quarto = cereali

pasta, riso, gnocchi, pane, polenta...



Un quarto = proteine

pollo, pesce, uova, soffiacini, legumi...



Condimento = grassi buoni

olio EVO, qualche noce o mandorla...



Bevi acqua

almeno 6-8 bicchieri al giorno



Nessun alimento è vietato

pizza, dolci, gelato — con serenità, ogni tanto



Pasto lento = sazietà vera

mastica bene, spegni il telefono



Varia i colori

più colori = più nutrienti diversi

■ **Ricorda:** non esiste la dieta perfetta, esiste quella che riesci a seguire con piacere ogni giorno. Piccoli cambiamenti, nel tempo, fanno una grande differenza. Inizia da un piatto alla volta. Sei già sulla strada giusta!

■ **Nota importante:** questa guida ha scopo esclusivamente educativo e informativo. I contenuti non sostituiscono una consulenza nutrizionale o medica personalizzata. Per un piano alimentare su misura per le tue esigenze specifiche, rivolgiti sempre a un professionista della nutrizione (dietista o medico specializzato).