

	ORE COLAZIONE	ORE SPUNTINO	ORE PRANZO	ORE SPUNTINO	ORE CENA
lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					

Domenica					
Considerazioni					

DIARIO ALIMENTARE

-H 10 H 17 1 frutto (questi spuntini possono variare negli orari in quanto la cosa più importante è rispettare i tempi ,nel senso che non devono mai passare più di 3 ore tra un pasto ed un altro)

CIBO max 3 h es. colazione 7:30 max 10:30 frutto max 13:30 pranzo 16.30 spuntino pom. 19:30 cena.

ALIMENTI SCONSIGLIATI IN GRAVIDANZA:

-PESCE CRUDO per il rischio di contaminazioni es. EPATITE A, SALMONELLA, LISTERIA e altri parassiti quali ANISAKIS.

-PESCE MARINATO

-SALMONE AFFUMICATO , TONNO in scatola E TONNO e PESCE SPADA sia CRUDI CHE AFFUMICATI

AFFETTATI CRUDI quali PR. CRUDO, BRESAOLA, SALAME in caso di desiderio meglio Pr. Cotto e Mortadella perchè cotti anche se pieni di NITRITI e NITRATI di conservazione.

LE VERDURE sono sempre consigliate ma in particolare quelle crude e' necessario lavarle accuratamente anche con del bicarbonato ed è preferibile mangiarle a casa o in posti in cui si è sicuri delle pratiche igieniche adottate .

Per la mamma sportiva la cosa più importante è mangiare 1 h prima l'attività fisica rispettando la regola :

-CARBOIDRATI meglio conosciuti come ZUCCHERI SEMPLICI (frutta) e /o COMPLESSI (pane, pasta o cereali anche in forma di gallette o barrette glucidiche);

-PROTEINE dopo l'attività fisica ad Es. YOGURT se si tratta di uno spuntino veloce CARNE O PESCE O GRANA O LEGUMI SE SI TRATTA DI UN PASTO PRINCIPALE es. CENA

** BERE preferibilmente OGNI ORA (1H) circa devi bere es. per distribuire l'acqua durante la giornata consiglio di misurarla così: 1-2 bicchieri ai pasti es. 1 bicchiere prima e dopo Colazione 1 bicchiere prima e dopo Pranzo 1 bicchiere prima e dopo Cena poi Mezzo Litro durante la Mattinata e Mezzo litro durante il Pomeriggio...possono essere anche the o tisane ma il fabbisogno giornaliero di 1 litro e ½ al giorno deve necessariamente essere soddisfatto perchè influisce positivamente sul Peso e ottimizza la Perdita dello stesso.

CONDIMENTI :

-1 cucchiaino di olio a pasto mentre condimenti quali limone aceto di vino o mele e spezie sono liberi

PANE e DERIVATI :

-2 fette di pane integrale (1 panino tipo rosetta integrale oppure 2 fette pane in cassetta) a pasto tranne con *(pane sempre tranne quando hai pasta legumi o patate a pranzo mentre con i secondi e quindi a cena sempre) oppure potresti fare con 2 fette biscottate integrali o barchette tipo crostoni).

Non invertire pranzo con cena quando hai l'asterisco *(quindi in sostanza mai la pasta o i legumi o le patate a Cena)

- Le quantità sono libere sia di proteine che di verdure tranne le cose che sono indicate.
- il concetto deve essere :per Sazietà non per Golosità

- Verdure crude in apertura del pasto, le cotte dopo e/o durante a completamento del pasto

Questo é molto importante Verdure crude in apertura del pasto sono aperitive e quindi più sazianti quindi inizia sempre se riesci con un insalata o delle verdure crude come mini carote o finocchi che sgranocchiando attivano enzimi digestivi che aiutano la digestione mentre le verdure cotte preferibilmente dopo e /o durante es insalata + pasta al pomodoro oppure insalata con tonno + verdure alla griglia oppure es cena leggera insalata con mozzarella light + minestrone e frutto dopo mezz'ora. Nelle cene dove non c'è il frutto ...si preferisce mangiarlo solo nello spuntino se senti particolarmente fame aggiungi uno yogurt magro anche alla frutta al bisogno. SE SI PRATICA SPORT è necessario bere di più ed idratarsi in maniera efficace.

L'attività per una donna in gravidanza deve essere concordata e monitorata dal ginecologo o l'ostetrica che segue la gravidanza e deve essere fatta in condizioni di assoluta sicurezza e buona salute della mamma e del piccolo.

Ovviamente è fortemente consigliata l'attività fisica svolta in acqua in quanto essendo in assenza di peso garantisce meno problematiche posturali a carico della schiena. E' fondamentale inoltre avere una adeguata idratazione, non bisogna mai aspettare lo stimolo della sete ma idratarsi giornalmente seguendo una strategia (vedi sopra**)