

giornata della prevenzione		Milazzo – Maggio/2015	dr G. GERACI – Nutrizionista Olivarella – Milazzo - S.Agata M. www.geracanutrizionista.it tel 338 7555840 N° ONB: 044941 - Cod. ENPAB 145306
	EQUILIBRIO ALIMENTARE E DIETA MEDITERRANEA		

Tutto quello che risparmiamo in cibo, lo spendiamo in medicinali.

‘Poco ma buono’ ... mettiamocelo in testa !

Quindi prima di comprare il cibo, guardiamo

- se è Biologico;
 - se contiene Additivi (E):
 - se contiene Coloranti ed Aromi
- fare cibo così è troppo facile, è facile fare soldi a nostre spese
- leggi sempre gli ingredienti sulla confezione, il primo ingrediente deve rappresentare la preparazione. (es. succo di Pera ... se il primo ingrediente è l’acqua, state comprando succo d’Acqua).



Le norme che ci garantiscono, ci sono e vengono applicate, ma spesso siamo Noi stessi a farci prendere in giro, scegliendo gli alimenti meno cari, ricordate **‘Poco ma buono’**. Scegliamo cibi veri, no surrogati, no integratori, no sostitutivi di pasto, tutto ciò ci ha talmente avvelenati, che abbiamo difficoltà a riconoscere il vero sapore delle cose genuine.

C O N S I G L I

1

Non copriamo i veri sapori delle nostre pietanze. Spesso per insaporire una nostra preparazione aggiungiamo Formaggi. Formaggi nella pasta, nel risotto, nella pizza, nelle polpette, nelle frittelle. La pasta al forno sa di formaggio “*più ce n’è e meglio è*” sosteniamo. La frittata con gli Asparagi ?... sa di formaggio. Le polpette di Carne ? .. sanno di formaggio. Un risotto ai Carciofi ? ..ultimiamo con 2 cucchiaini di formaggio. Il formaggio va consumato non più di 2 volte a settimana ... ma non ogni giorno o più volte al giorno. E poi non nascondiamoci dietro le dicerie, l’hanno detto in televisione... fa bene alle ossa..., ecc. Stesso discorso vale per gli insaporitori aggiunti (dadi da brodo o da minestre, miscele di aromi esotici, miglioratori, ecc.).

2

Beviamo tanta ACQUA, circa due litri al giorno. Intendiamoci, Acqua Minerale, senza bollicine aggiunte (anche le bollicine sono degli additivi).

3

Non mangiamo i cibi troppo caldi o troppo freddi, rallentano la digestione.

4

Organizziamoci per un po’ di movimento, almeno due volte a settimana

5

Non abusiamo di troppi Zuccheri, troppo Alcool, troppe Bevande dolci, il troppo al nostro corpo non fa bene ... l’alcool ogni giorno, anche se poco

6

ci fa sentire gonfi.

Mangiamo Frutta e Verdura di stagione, ogni giorno. Ogni Pranzo e Cena dovrà essere sempre accompagnato da Verdure di stagione per completarsi, e nel tardo pomeriggio consumare Frutta fresca di stagione. E' sempre meglio, **“poco, buono e variando sempre”**.

7

Preferite i cibi della nostra tradizione, così facendo aiutiamo il nostro territorio a crescere, sosteniamo i nostri allevatori, i coltivatori, le nostre aziende, i nostri esperti, le nostre professioni. Investiamo nel nostro futuro ed in quello dei nostri figli, è questo il significato del Km 0. Il cibo che parla il nostro dialetto, prima di comprare, date un'occhiata all'ORIGINE dell'alimento, NOI non abbiamo nulla da imparare, Noi siamo la Cultura Mediterranea, Noi siamo i rappresentanti dell'Alimentazione Mediterranea nel Mondo.

8

Facciamo una lista dei cibi che mangiamo di più, e su questi dovremo essere molto attenti e consapevoli: Olio extra Vergine di Oliva, la Verdura e la Frutta fresca - rigorosamente di stagione -, il Pane, la Pasta, il Formaggio, il Latte, il Miele, le Carni ed i Pesci ... questo elenco di alimenti è quello più **contraffatto al mondo**. State attenti !! e datevi Voi una risposta del perché è il più contraffatto e falsificato al Mondo.

Questi sono gli alimenti che ci rappresentano nel Mondo. Il settore AgroAlimentare Italiano è il primo nel Mondo in varietà e qualità.

Pensate solo che ogni stagione, produce svariate qualità di Frutta e Verdura ... altro che Frutta Esotica.



CORDIALI SALUTI

Dr G. Geraci (Nutrizionista)

www.geracanutrizionista.it - info@geracanutrizionista.it

tel. 338 7555840 - fax 090 9282285

Olivarella – Milazzo – S.Agata Militello

*Nutrizione Clinica - Allergie ed Intolleranze Alimentari - Terapia Dietetica Personalizzata
Tabelle Dietetiche - Lezioni di Scienza dell'Alimentazione*

"Consulenza Alimentare On-line"

inoltre ... WWW.LETICHETTA.EU

ANALISI NUTRIZIONALE di MENU e RICETTE

Facciamo accomodare gli intolleranti



Forniamo un servizio innovativo in tempo reale.

Inserendo gli ingredienti della ricetta, vi sarà inviata la valutazione di Intolleranze, Allergie o Patologie, (35 valutazioni) contrassegnate da simboli internazionali, intuitivi e di facile lettura, e completa dell'analisi nutrizionale dei nutrienti, *Proteine, Grassi, Fibra, Sale, Energia (Kcal/Kjoule), Vitamine, ecc.,*

Il vostro Menu, aiuterà gli OSPITI con Intolleranze o Allergie e aiuterà Voi a consigliare i piatti giusti.

Il sistema risponde a tutti i requisiti richiesti dal Regolamento Europeo 1169/2011 in materia di Alimenti Confezionati.