

▶ COVID19 E NUTRIZIONE  
LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Preferire verdura di stagione

In alternativa il surgelato

La verdura in busta già lavata è più costosa e deperisce più velocemente

ELEMENTI BASE DA AVERE SEMPRE IN FRIGORIFERO O IN DISPENSA:

- Aglio
- Cipolle
- Zenzero fresco
- Spezie

ELEMENTI BASE DA AVERE SEMPRE A DISPOSIZIONE SIA FRESCHI CHE CONGELATI:

- Prezzemolo
- Rosmarino
- Maggiorana
- Timo
- Menta
- Salvia

# VERDURA

**Medical SPA**  
Dott.ssa Caminiti

WWW.AMBULATORIOMEDICALSPA.IT

Preferire frutta di stagione

In alternativa il surgelato

Elementi da avere sempre a disposizione: frutta secca e/o oleosa

# FRUTTA

**Medical SPA**  
Dott.ssa Caminiti

[WWW.AMBULATORIOMEDICALSPA.IT](http://WWW.AMBULATORIOMEDICALSPA.IT)

Carne rossa e carne bianca prediligendo tagli magri

Scegliere anche tagli meno costosi ma ugualmente gustosi

▶ Sporzionare grossi tagli congelandoli

Mettere sottovuoto: sporzionare la carne e poi congelarla

# CARNE

Pesce fresco

Solo pesce di stagione in base al pescato

- ▶ SI al pesce congelato ma acquistarlo solo in negozi specializzati in surgelati

Se si acquistano grossi quantitativi di pesce fresco sporzionarlo e congelarlo

# PESCE

**Medical SPA**  
Dott.ssa Caminiti

[WWW.AMBULATORIOMEDICALSPA.IT](http://WWW.AMBULATORIOMEDICALSPA.IT)

Uova fresche, allevate a terra e senza antibiotici  
(meglio del contadino)

Parmigiano reggiano

▲ Pochi salumi (meglio se non insaccati) e formaggi

# UOVA FORMAGGI AFFETTATI

Tonno o altri pesci in olio EVO meglio se in vetro

Legumi freschi, surgelati o secchi

Legumi in scatola ma sciacquarli molto bene prima del consumo

Pomodoro: passata di pomodoro, pomodorini in vetro e no sughi pronti

Elementi base: aglio sott'olio, lecitina di soia

# SCATOLAME

Farro e riso integrale soffiati, (anche al cioccolato o al miele), avena in fiocchi

▶ Granola mix senza zucchero e muesli

Biscotti integrali senza zucchero

# CEREALI BISCOTTI



Produzione casalinga con farina integrale e lievito madre o lievito di birra fresco o secco anche senza l'aggiunta di sale

Pane al mais, pane di grano saraceno

▶ Farina di ceci per realizzare finte frittate o burger vegetali

Pane carasau integrale Friselle integrali

Pane e piadine integrali di farro che si possono anche surgelare

# PANE E AFFINI

Pasta e riso integrali

Cous cous integrale

Miglio e quinoa

Grano saraceno

Pasta fresca fatta in casa con farine poco raffinate

# PASTA CEREALI

Parzialmente scremato

Parzialmente scremato a lunga conservazione

Yogourt

Bianco magro o intero, greco (prediligere grandi formati se il consumo è frequente)

LATTE  
CAFFÈ'

Medical SPA  
Dott.ssa Caminiti

WWW.AMBULATORIOMEDICALSPA.IT

Averne molta a disposizione

▶ No bibite

Pochi alcolici

ACQUA  
BEVANDE

**Medical SPA**  
Dott.ssa Caminiti

[WWW.AMBULATORIOMEDICALSPA.IT](http://WWW.AMBULATORIOMEDICALSPA.IT)

▶ COVID19 E NUTRIZIONE  
COSTRUISCI IL TUO MENU'

Un secondo (pesce, carne, uova, salumi e formaggi)  
una sola volta al giorno

Carne: max due volte a settimana

Pesce: più volte alla settimana

Salumi e formaggi:

max una volta a settimana

Verdura: cruda o cotta (anche sugo) 3 porzioni al  
giorno

Frutta: 2 porzioni al giorno

Pane pasta e cereali: a tutti i pasti sceglierne uno  
ma integrali e/o più ricchi di fibre e non raffinati

## IL MENU'

- AMBULATORIO MEDICAL SPA, IL BENESSERE A 360° -  
Via Don Marzorati 5/A | Saronno (VA)  
02 96702380 | info@ambulatoriomedicalspa.it

facebook.com/medicallspasaronno  
instagram.com/ambulatorio\_medicalspa

**Medical SPA**  
Dott.ssa Caminiti

WWW.AMBULATORIOMEDICALSPA.IT