



Supplemento energetico: tanta energia in poche quantità

Non hai fame né appetito e ti senti già sazio dopo pochi bocconi? I seguenti consigli e suggerimenti ti aiuteranno a rendere più sostanziosi i tuoi piatti senza troppa fatica, in modo da poter coprire il tuo fabbisogno energetico giornaliero pur consumando porzioni ridotte.

Quali alimenti e in quali quantità si prestano meglio a fornire più energia?

Obiettivo: poca quantità, tanto nutrimento!

FOKUS MENSCH
INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Ulteriori informazioni
può essere trovato su:
www.roche-fokus-mensch.ch



Panna intera	3 cucchiari (ca. 30g)	Miele	3 cucchiari (ca. 30g)	Birra	1 bicchiere (ca. 2,5dl)
Mascarpone, panna acida, crème fraîche	1 cucchiari (ca. 30g)	Confettura	4-5 cucchiari (ca. 45g)	Cocktail	cocktail (ca. 1dl)
Doppia panna	2 cucchiari (ca. 20g)			Succhi di frutta	1 bicchiere (ca. 2dl)
Formaggio	3 cucchiari (ca. 30g)			Frappé	bicchiere (ca. 1dl)
Noci / Semi	2 cucchiari (ca. 10g)			Latte al cioccolato	di bicchiere (ca. 1.5dl)
Nutella	2 cucchiari (ca. 20g)			Cappuccino	1 tazza grande (ca. 2dl)
Paté (Le Parfait)	4 cucchiari (ca. 40g)			Bevande gassate	1 bicchiere (ca. 2dl)

E in pratica?

Oli vegetali / Burro	Panna intera / Doppia panna / Mascarpone / Panna acida / Crème fraîche	Formaggio
<p>Il burro e gli oli vegetali possono essere aggiunti a un piatto subito prima di servirlo fornendo così non solo più energia, ma anche più gusto.</p> <p>A colazione è possibile spalmare tranquillamente su pane e marmellata la doppia quantità di burro.</p>	<p>Per arricchire zuppe, salse (anche condimenti per insalata) o semplicemente come panna montata sul gelato. Se ti piacciono la cioccolata calda o il caffè, puoi arricchirli in modo veloce con una spruzzata di panna spray, anche sul lavoro. La crème fraîche sta benissimo con le patate lesse e il mascarpone dà al risotto quel qualcosa in più.</p>	<p>Il formaggio grattugiato è l'ideale per arricchire i piatti a base di pasta o i risotti. Inoltre un pezzo di formaggio e una fetta di pane sono perfetti per uno spuntino veloce. Tieni presente che i formaggi a pasta dura e semi-dura hanno un più alto contenuto di grassi e sono pertanto più energetici rispetto ai formaggi a pasta molle.</p>
Noci / Semi	Zucchero / Miele	Bevande
<p>Se ti piace sgranocchiare, i semi, le noci e in generale la frutta a guscio sono il tocco ideale per rendere più croccanti insalate, zuppe, piatti esotici o muesli.</p>	<p>Chi ama il dolce può addolcire tè, caffè o anche il muesli a colazione con zucchero o miele. Non c'è poi che l'imbarazzo della scelta nel combinare zuccheri e grassi ad esempio sotto forma di dessert come creme, torte o crostate. Anche una merenda dolce a base di biscotti o con una barretta di cioccolato ha un effetto positivo sul bilancio energetico.</p>	<p>Le bevande energetiche sono un'eccellente alternativa per aumentare l'apporto energetico senza dover mangiare di più. Durante il giorno bevi bevande gassate o succhi di frutta al posto dell'acqua e concediti un frappé freddo come dessert o spuntino.</p>

PIANIFICA IN ANTICIPO

Quale pasto arricchire e con che cosa?

Colazione

Spuntino del mattino

Pranzo

Spuntino del pomeriggio

Cena

Spuntino della sera

ANCHE LE BEVANDE CONTANO 1 BICCHIERE = 2 DL

Succo di frutta



Bevande gassate



Te / Caffè con miele / zucchero



Bevande a base di cioccolato / caffè



QUANTE CALORIE RIUSCIRAI AD AGGIUNGERE?

_____ kcal