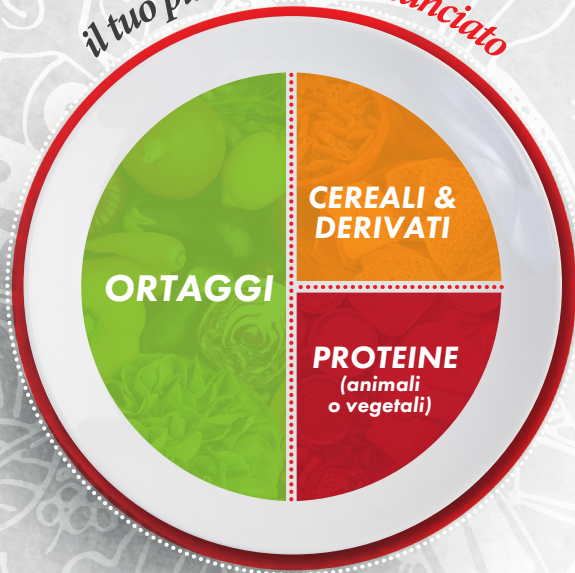


il tuo piatto sano e bilanciato



Ricette per un pasto veloce

### Vegetariano: Bowl Mediterraneo



- Riso nero
- Ceci
- Pomodori datterini
- Olive taggiasche
- Valeriana
- Mix di semi Coop
- Carote julienne
- Olio extravergine di oliva

### Onnivoro: Bowl Maestrale

- Salmone affumicato
- Avocado
- Carotine baby
- Orzo perlato
- Crauti rossi
- Semi di sesamo
- Paprika dolce
- Olio extravergine di oliva



## Alimentazione e corretto stile di vita

sono fondamentali per affrontare i cambiamenti fisiologici tipici della menopausa.

**La Dieta Mediterranea** è un'ottima alleata per prevenire l'eventuale insorgere di: aumento di peso, osteoporosi e malattie cardiovascolari.

In questa fase di cambiamento della vita della donna, **si consiglia di rivolgersi ai medici specializzati.**

**info.food** coop  
CIBO E SAPERE

**i** Per ulteriori informazioni o approfondimenti scrivere al servizio gratuito:  
[info.food@novacoop.coop.it](mailto:info.food@novacoop.coop.it)

**Alimentazione  
in menopausa:**

**istruzioni per l'uso**

**info.food** coop  
CIBO E SAPERE



## per controllare il peso

Prediligi **alimenti a bassa densità calorica: frutta e verdura** sono alimenti sazianti, poco calorici e ricchi di fibra, vitamine e minerali.

Prediligi **l'olio extravergine di oliva** per condire le tue portate o nella preparazione dei piatti.



## Per un intestino regolare

- prediligi i **cereali integrali\***, ricchi di fibra, come alternativa alla pasta
- consuma tutti i giorni **frutta e verdura per un totale di 5 porzioni**
- prova a inserire nella tua alimentazione il **kefir** o lo **skyr**, ricchissimi di probiotici, che contribuiscono a mantenere in salute la tua flora intestinale.



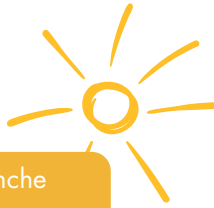
\* **Cereali integrali in chicco:** orzo, farro, miglio, grano saraceno, riso nero, riso rosso e quinoa. Ricchi in fibra e sazianti.



## Per mantenere le ossa forti

- **vitamina D:** consuma regolarmente pesce azzurro, uova e latticini.
- **calcio:** non si trova solo in latte e derivati, ma anche in **frutta secca, pesce azzurro e verdura a foglia verde**.

**LO SAPEVI?** L'esposizione giornaliera al sole per almeno 15-20 minuti (anche d'inverno) aiuta a fissare la vitamina D contenuta negli alimenti.



## Per mantenere idratato il tuo organismo e l'epidermide

- Bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, anche sotto forma di tisane e infusi non zuccherati.

Le acque ricche in calcio sono un ottimo alleato per prevenire l'eventuale insorgenza di osteoporosi a tavola; **prediligi quelle con contenuto di calcio superiore a 150 mg/L.**



## Per mantenere la massa muscolare assumi la giusta quantità di:

- **proteine animali:** scegli quelle con pochi grassi saturi. Limita i formaggi e la carne rossa ad una volta a settimana e consuma il pesce almeno 2-3 volte a settimana, anche per assicurarti il giusto apporto di omega-3.
- **proteine vegetali:** consuma almeno 2-4 volte a settimana i legumi. Sono ottimi soprattutto se associati ai cereali (piatto unico).

**RICORDA:** Per mantenerti tonica, svolgi almeno **150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività vigorosa a settimana.**