



GUIDA PRATICA GRATUITA

La settimana alimentare quando hai poco tempo

***Un metodo semplice per organizzare pasti mediterranei, vari e
realistici anche nelle giornate più piene.***

*Non serve cucinare ogni giorno da zero. Serve ridurre le
decisioni, avere alcune basi disponibili e sapere come
combinarle.*

**Dott. Alessandro Magro
Biologo Nutrizionista
dott.alessandromagro@gmail.com • 320 189 6702**

01 · PRIMA DI INIZIARE

Questa non è una dieta.

È una guida organizzativa pensata per adulti sani che desiderano mangiare in modo più regolare e vario. Non assegna calorie, porzioni personali o alimenti obbligatori: questi aspetti dipendono da età, salute, attività, obiettivi, fame e contesto.

Se hai una patologia, sei in gravidanza, assumi farmaci, hai allergie, disturbi gastrointestinali importanti o una storia di disturbi alimentari, usa indicazioni personalizzate concordate con i professionisti che ti seguono.

Il principio centrale

Una settimana sostenibile nasce da quattro idee: adeguatezza, equilibrio, moderazione e varietà. Il modello mediterraneo offre una base concreta: cereali, verdure, frutta, legumi, olio extravergine, frutta secca, pesce, uova, latticini e carni nelle frequenze adatte alla persona.

1. Pianifica poco

Decidi alcune basi, non ogni singolo pasto.

2. Prepara in anticipo

Una o due sessioni brevi evitano soluzioni casuali.

3. Combina

Costruisci il pasto con componenti intercambiabili.

4. Adatta

Fame, imprevisti e vita sociale fanno parte del metodo.

Obiettivo della guida

Arrivare ai pasti con una scelta già possibile.

Ridurre il ricorso automatico a snack, delivery o pasti incompleti.

Mangiare in modo flessibile, senza inseguire la perfezione.

02 · LA FORMULA DEL PASTO

Quattro elementi, molte combinazioni.

Non tutti i pasti devono essere identici. Questa struttura è un promemoria pratico per evitare che, per mancanza di tempo, manchi sempre la stessa componente.

1 · VERDURE

Crude, cotte, fresche o surgelate. Cambia colori e consistenze durante la settimana.

2 · FONTE DI CARBOIDRATI

Pane, pasta, riso, cous cous, avena, patate o altri cereali. La quantità dipende dal fabbisogno e dall'attività.

3 · FONTE PROTEICA

Legumi, pesce, uova, yogurt o latticini, carne, tofu o altre alternative compatibili con le preferenze.

4 · CONDIMENTO

Olio extravergine di oliva come scelta principale; anche frutta secca, semi, olive o avocado possono contribuire.

Quando un piatto unico funziona bene

Pasta e ceci con verdure, riso con uova e zucchine, cous cous con tonno e pomodori, pane con hummus e verdure: non è necessario separare gli alimenti. È la combinazione complessiva a contare.

La fame è un dato, non un errore

Se il pasto non basta, aumentare una o più componenti può essere appropriato. Se invece la fame è minore, si può ridurre senza trasformare la giornata in una compensazione rigida.

03 · LA SPESA INTELLIGENTE

Una dispensa che ti fa risparmiare decisioni.

Scegli almeno 2-3 opzioni per gruppo. Non serve acquistare tutto: la varietà si costruisce alternando nel tempo.

Basi rapide

Pane da congelare a fette, pasta, riso, cous cous, avena, patate, piadine semplici.

Proteine pratiche

Legumi in barattolo, uova, tonno o sgombrò, yogurt, ricotta, pollo già porzionato, tofu.

Verdure

Insalata lavata, pomodori, carote, zucchine, verdure surgelate, minestrone senza condimenti eccessivi.

Frutta

Frutta di stagione, frutti di bosco surgelati, frutta da portare, macedonia senza zuccheri aggiunti.

Condimenti

Olio EVO, spezie, erbe, limone, aceto, frutta secca e semi.

Salva-pasto

Passata, pesto in piccola porzione, olive, capperi, brodo semplice, legumi, pane e verdure surgelate.

La regola dei tre livelli

Fresco: ciò che userai nei primi giorni.

Frigorifero: basi cotte e porzionate per 2-3 giorni, conservate correttamente.

Dispensa e freezer: il piano B che impedisce alla fretta di decidere al posto tuo.

04 · PREPARAZIONE IN 60-90 MINUTI

Non meal prep perfetto. Basi utili.

Scegli un momento realistico della settimana. L'obiettivo non è preparare sette giornate identiche, ma anticipare le operazioni che richiedono più tempo.

Cuoci una base

Riso, farro, cous cous o patate per 2-3 pasti.

Prepara due verdure

Una teglia al forno e una verdura pronta da usare cruda.

Organizza le proteine

Cuoci uova o carne/pesce; sciacqua i legumi; porziona ciò che congelerai.

Prepara due salse semplici

Yogurt ed erbe; hummus; pomodoro; pesto diluito con acqua di cottura.

Sistema gli spuntini

Frutta lavata, yogurt, pane, frutta secca in contenitori pratici.

Etichetta e conserva

Data, contenuto e porzioni visibili riducono sprechi e dubbi.

Conservazione: prudenza pratica

Raffredda rapidamente le preparazioni, usa contenitori puliti e frigorifero efficiente, non lasciare a lungo gli alimenti a temperatura ambiente e congela ciò che non consumerai a breve. In caso di dubbi su odore, aspetto o corretta conservazione, non assaggiare per "verificare".

05 · DIECI PASTI IN 10-15 MINUTI

Combinazioni mediterranee facili.

Pasta, ceci e zucchine

Pasta + ceci scolati + zucchine già cotte + olio EVO.

Riso, uova e verdure

Riso già cotto saltato con uova e verdure surgelate.

Pane, hummus e pomodori

Pane tostato + hummus + pomodori + insalata.

Cous cous con tonno

Cous cous + tonno + pomodori + olive + limone.

Piadina con ricotta

Piadina + ricotta + verdure grigliate + rucola.

Insalata di patate

Patate già cotte + fagiolini + uova o tonno + olio.

Minestrone completo

Minestrone surgelato + legumi + pane + olio EVO.

Yogurt bowl

Yogurt + avena + frutta + frutta secca; utile anche come pasto rapido.

Pasta al pomodoro e ricotta

Pasta + passata + ricotta + verdura a lato.

Pollo, pane e insalata

Pollo già cotto + pane + insalata mista + olio EVO.

Scambia gli ingredienti in base a stagione, preferenze, disponibilità e tolleranza. La ripetizione di alcune basi è normale; prova a variare soprattutto nell'arco della settimana.

06 · UNA SETTIMANA FLESSIBILE

Un esempio, non un menù da seguire.

Usa questa tabella per capire il metodo: alternanza delle fonti, recupero degli avanzi e presenza di un piano B.

Giorno	Pranzo	Cena
Lun	Pasta, ceci e verdure	Pesce, patate e insalata
Mar	Riso con pollo e zucchine	Minestrone, legumi e pane
Mer	Cous cous con tonno e pomodori	Uova, pane e verdure
Gio	Avanzi organizzati o schiscetta	Pasta al pomodoro, ricotta e verdure
Ven	Insalata di patate e legumi	Cena fuori: scegli con flessibilità
Sab	Piadina con ricotta e verdure	Carne o tofu, pane e contorno
Dom	Pasto conviviale	Cena semplice con ciò che è disponibile

Colazioni e spuntini

Non sono obbligatori per tutti allo stesso modo. Possibili colazioni: yogurt, avena e frutta; pane, ricotta e frutta; uova e pane; latte o bevanda compatibile con muesli. Per uno spuntino, quando serve: frutta, yogurt, pane con una piccola farcitura o frutta secca.

Se mangi fuori

Non serve "compensare". Osserva fame e sazietà, scegli ciò che ti piace e torna alla normale organizzazione nel pasto successivo.

07 · QUANDO LA SETTIMANA SALTA

Il piano B fa parte del piano.

Una strategia sostenibile non dipende da sette giornate perfette. Prevedi in anticipo cosa farai quando hai cinque minuti, quando torni tardi o quando non hai fatto la spesa.

Cinque minuti

Pane + legumi o tonno + verdure pronte + olio EVO.

Frigorifero quasi vuoto

Uova + pane o patate + verdura surgelata.

Pranzo al bar

Panino ben farcito o piatto completo, aggiungendo frutta o verdura quando possibile.

Delivery

Scegli un piatto che contenga una base, una fonte proteica e verdure; non deve essere perfetto.

Giornata molto lunga

Porta uno spuntino sostanzioso per evitare di arrivare al pasto completamente scarico.

Settimana difficile

Riduci la complessità: tre pasti affidabili ripetuti sono meglio di un piano ideale irrealizzabile.

Tre domande utili

Qual è il pasto che mi mette più spesso in difficoltà?

Quali due alimenti potrei tenere sempre disponibili?

Quale preparazione mi farebbe risparmiare più tempo questa settimana?

08 · IL TUO PIANO MINIMO

Compila prima della prossima spesa.

Tre basi di carboidrati

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tre fonti proteiche

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tre verdure

1. _____ 2. _____ 3. _____

Due colazioni

1. _____ 2. _____

Due salva-pasto

1. _____ 2. _____

Quando preparo le basi?

Giorno _____ Tempo disponibile _____

Il passo successivo

Applica questo piano minimo per una settimana. Alla fine non chiederti se sei stato perfetto: chiediti cosa ha ridotto davvero la fatica, cosa è avanzato e quale passaggio va semplificato.

Vuoi adattare l'organizzazione alle tue esigenze?

www.alessandromagro.it · dott.alessandromagro@gmail.com · 320 189 6702

Riferimenti essenziali

CREA. Linee guida per una sana alimentazione, revisione 2018. Ministero della Salute. Linee guida per una sana alimentazione e pagine dedicate alla dieta mediterranea. World Health Organization. Healthy diet, aggiornamento 2026.

Questa guida ha finalità educativa generale e non sostituisce una valutazione nutrizionale o medica individuale.