



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

Prof. Pietro A. Migliaccio
Medico Nutrizionista
Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.)

Dott.ssa Martina Comuzzi - Dott.ssa Silvana Nascimben
Dottorresse in Dietistica
Socie S.I.S.A.

◆ **LUNEDI'**

Colazione: Un bicchiere di latte parzialmente scremato (g 150), caffè, un cucchiaino di zucchero, due fette biscottate con un cucchiaino di marmellata o di miele per ogni fetta.

Metà mattina: Una spremuta preparata con due arance.

Pranzo: **Secondo piatto:** una fettina di vitella ai ferri da g 150;
Contorno*: verdure crude o cotte quantità a piacere;
Olio: un cucchiaino extravergine di oliva;
Pane bianco: g 40 o pane integrale g 50.

Pomeriggio: Un tè con 2 biscotti integrali.

Cena: **Piatto unico: Involtini di melanzane e tonno;**
Pane bianco: g 40 o pane integrale g 50.
Frutta: una mela o g 200 di ananas.

Ricetta: Involtini di melanzane e tonno.

Ingredienti per una persona

- Tonno sott'olio sgocciolato una confezione da g 80;
- una melanzana tonda;
- ricotta g 70
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva;
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione:

Tagliate le melanzane a fette sottili, salatele e lasciatele riposare per circa un'ora, Sciacquatele ed asciugatele. Grigliatele e lasciatele raffreddare. In una ciotola mettete il tonno, la ricotta e un po' di pepe. Disponete il composto ottenuto su ogni fetta di melanzana. Condite con l'olio a disposizione. Arrotolate le melanzane su se stesse e fermatele con uno stuzzicadenti. Disponete gli involtini su un piatto da portata e servite.



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

◆ **MARTEDI'**

Colazione: Un tè, un cucchiaino di zucchero, g 30 di qualsiasi tipo di biscotti.

Metà mattina: Uno yogurt magro da g 125 anche alla frutta.

Pranzo: **Secondo piatto:** 2 uova sode o alla coque o in camicia o strapazzate;
Contorno*: verdure crude o cotte quantità a piacere;
Olio: un cucchiaino extravergine di oliva;
Pane bianco: g 40 o pane integrale g 50.

Pomeriggio: Una barretta di cereali da non più di 100 kcal.

Cena: **Piatto unico: Tacchino grigliato con scarola e pinoli;**
Pane bianco: g 40 o pane integrale g 50;
Frutta: una pera o g 200 di fragole.

Ricetta: Tacchino grigliato con scarola e pinoli

Ingredienti per una persona

- Fesa di tacchino g 150;
- scarola g 150;
- un pugno di pinoli;
- un cucchiaino di olio extravergine di oliva;
- mezzo spicchio di aglio;
- sale q.b.

Preparazione:

Cuocete le scarole a vapore. Prendete una padella antiaderente, aggiungete l'olio e fate dorare l'aglio. Unite la scarola ed i pinoli, salate e lasciate insaporire per qualche minuto. Nel frattempo grigliate il tacchino. Una volta cotta mettetelo nel piatto da portata e adagiatevi sopra la scarola.

◆ **MERCOLEDI'**

Colazione: Uno yogurt magro bianco da g 125 con g 20 di cereali.

Metà mattina: Un cappuccino con un cucchiaino di zucchero.

Pranzo: **Secondo piatto:** speck g 60;
Contorno*: verdure crude o cotte a piacere, quantità a piacere;
Olio: un cucchiaino extravergine di oliva;
Pane: g 40 o pane integrale g 50.

Pomeriggio: una barretta di cereali.



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

Cena: **Piatto unico: Insalata colorata di verdure e tonno;**
Pane: g 40 o pane integrale g 50.

Ricetta: Insalata colorata di verdure e tonno;

Ingredienti per una persona

- 1 confezione di tonno al naturale da g 80;
- 1 carota piccola;
- 1 zucchina piccola;
- 1 patata (g 150)
- fagiolini g 100;
- 3 olive nere;
- 1/2 uovo;
- qualche fogliolina di prezzemolo;
- vinaigrette al limone (un limone, 1 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale q.b).

Preparazione

Lessate separatamente la carota, la zucchina, la patata e i fagiolini. Lasciate raffreddare e tagliate le zucchine e le carote a rondelle e le patate a tocchetti. Bollire l'uovo e quando sarà sodo sbucciatelo e tagliatelo a spicchi. Unite tutte le verdure in una insalatiera assieme al tonno, all'uovo ed aggiungete le olive nere. Condite con la vinaigrette. Cospargete con il prezzemolo tritato e servite.

o GIOVEDÌ

Colazione: Una centrifuga di frutta e verdura (g 150 circa), una fetta di pane tostato (g 20) con due cucchiaini di marmellata.

Metà mattina: Un caffè con un cucchiaino di zucchero o un ginseng.

Pranzo: **Secondo piatto:** formaggio light una confezione da g 70;
Contorno*: verdure crude o cotte quantità a piacere;
Olio: un cucchiaino extravergine di oliva;
Pane: g 40 o pane integrale g 50.

Pomeriggio: Un pacchetto di crackers da g 25.

Cena: **Primo piatto: Sedanini alle noci**
Frutta: un kiwi o g 200 di fragole.

Ricetta: Sedanini alle noci

Ingredienti per una persona

- Sedanini g 70;
- una fetta sottile di speck;



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

- 2 noci
- un cucchiaino di olio extravergine di oliva;
- un cucchiaino di panna;
- mezzo scalogno;
- 2 cucchiaini di vino bianco;
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

Tagliate la fetta di speck a listarelle. Sgusciate le noci e tritatele. Pulite lo scalogno e tritatelo. Prendete una padella antiaderente ed aggiungete l'olio e lo scalogno e fatelo dorare. Unite lo speck, spolverizzate con un pizzico di pepe e lasciate cuocere un minuto a fuoco vivace mescolando frequentemente. Aggiungete il vino e lasciatelo evaporare. Spegnete il fuoco, unite la panna e le noci ed amalgamate il tutto. Lessate la pasta in abbondante acqua salata. Prima di scolarla al dente aggiungete due cucchiaini dell'acqua di cottura nella padella dove avete preparato il condimento quindi riaccendete il fuoco e versate la pasta. Fate insaporire per qualche minuto e servite.

VENERDI'

Colazione: Un cappuccino con un cucchiaino di zucchero, un cornetto semplice o un cornetto integrale al miele.

Pranzo: **Piatto unico: Cous cous di tonno;**
Frutta: una macedonia di frutta fresca di stagione (g 150).

Cena: **Secondo piatto:** piselli surgelati g 300, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, cipolla.

Ricetta: Cous cous di tonno

Ingredienti per una persona

- Cous cous g 60;
- tonno sott'olio sgocciolato una confezione da g 80;
- 1 zuccina piccola;
- 5 pomodori pachino;
- burro g 5;
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva;
- 1/2 spicchio d'aglio;
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

Prendete una pentola e mettete a scaldare 100 ml di acqua. Una volta giunta a bollore spegnete e versate a pioggia il cous cous. Mescolate e lasciate riposare per far assorbire l'acqua dal cous cous. Aggiungete il burro e lasciate insaporire a fuoco basso per pochi minuti. Spegnete il fuoco, sgranate il cous cous, mettetelo in



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

un'insalatiera e lasciatelo da parte. Lavate la zuccina, dividetela in 4 parti nel senso della lunghezza e tagliatela in piccoli tocchetti in quanto debbono cuocere velocemente. Prendete una padella antiaderente mettete l'olio, l'aglio e cuocete le zucchine per una decina di minuti aggiungendo dell'acqua per non farle bruciare. Salate. Lavate e dividete in 4 parti i pomodorini e scolate il tonno. In un piatto da portata mettete il cous cous, le zucchine, i pomodori ed il tonno. Amalgamate il tutto e servite a temperatura ambiente.

SABATO

Colazione: Un tè o un orzo, un cucchiaino di zucchero, 30 g di qualsiasi tipo di biscotti.

Metà mattina: Un succo d'ananas o un succo di pompelmo.

Pranzo: **Secondo piatto:** fagioli freschi o in barattolo o surgelati g 150;
Contorno*: verdure crude o cotte quantità a piacere;
Olio: un cucchiaino extravergine di oliva;
Pane: g 40 o pane integrale g 50.

Pomeriggio: Una mousse magra alla frutta da g 125.

Cena: **Secondo piatto:** Pollo allo yogurt con le mele
Pane: g 40 o pane integrale g 50.

Ricetta: Pollo allo yogurt con le mele

Ingredienti per una persona

- bocconcini di pollo g 200;
- uno yogurt bianco non zuccherato;;
- una mela renetta;
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva;
- 1/2 cipolla piccola;
- mezzo bicchiere di vino bianco secco;
- mezza foglia di alloro;
- sale e pepe q.b.

Preparazione: In un tegame scaldate l'olio, unite la cipolla sbucciata e tritata finemente e fatela rosolare per 3 minuti circa. Aggiungete i bocconcini di pollo e cuocete a fiamma vivace per una decina di minuti per farli ben dorare. Aggiustate di sale, aggiungete un pizzico di pepe e bagnate con il vino bianco. Non appena il vino sarà completamente evaporato aggiungete lo yogurt e l'alloro, coprite e cuocete a fuoco dolce per 60 minuti. Lavate accuratamente la mela, non sbucciatela. Eliminate il torsolo ed i semi con l'apposito attrezzo e tagliatela in 8 spicchi. Togliete il pollo dal tegame e tenetelo in caldo. Trasferite nel tegame la mela e cuocetela per 5 minuti a fuoco medio e lasciate insaporire. Eliminate le foglie di alloro, mettete il pollo in un piatto da portata accompagnandolo con gli spicchi di mela ed il condimento e servite ben caldo.



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

DOMENICA

Colazione a Casa: Latte parzialmente scremato g 150 (un bicchiere), caffè, 2 fette biscottate.

Metà mattina: Un succo di pomodoro.

Pranzo: **Secondo piatto:** affettato di arrosto di tacchino g 80;;
Contorno*: verdure crude o cotte quantità a piacere;
Olio: un cucchiaino extravergine di oliva;
Pane: g 40 o pane integrale g 50.

Pomeriggio: Una coppetta di fragole (g 200) con un cucchiaino di zucchero e limone a piacere.

Cena: **Piatto unico: Bruschette all'olio extravergine di oliva e spinaci**
Frutta: una mela o una pera o g 200 di ananas.

Bruschette all'olio extravergine di oliva e spinaci

Ingredienti per una persona

- pane g 80;
- spinaci surgelati g 100;
- 1/2 spicchio di aglio;
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva;
- un cucchiaino di formaggio grattugiato;
- 30 g di mozzarella, preferibilmente light;
- peperoncino.

Preparazione:

Scottate in acqua salata gli spinaci. Scolateli e lasciateli da parte. Tagliate la mozzarella a dadini. Prendete una padella antiaderente e mettete l'olio, un pizzico di peperoncino e l'aglio. Appena l'aglio sarà dorato toglietelo ed unite gli spinaci per farli insaporire. Spegnete la fiamma ed aggiungete il formaggio grattugiato e mescolate. Tagliate il pane a fette e tostatelo leggermente nel forno. Una volta dorato, toglietelo dal forno e distribuite sul pane gli spinaci e la mozzarella. Accendete il grill e rimettete le bruschette nel forno e toglietele appena la mozzarella inizia a sciogliersi

* Le patate, i legumi ed il mais non sono verdure; possono essere consumati al posto del pane. - 40 g di pane corrispondono a 150 g di legumi freschi o in barattolo o surgelati;
- 40 g di pane corrispondono a 150 g di patate;
- 40 g di pane corrispondono a 100 g di mais.