

# Alimentazione yogica

di Michele Riefoli

<http://www.yoga.it/>

## Schema di dieta da 2.500 Kcal/giorno circa

Adatta a adulto maschio sano, 35 anni, peso 70 Kg, 8 ore di lavoro leggero, clima mite.

Quantità giornaliera	Tipologia alimentare	Note e Raccomandazioni
600 g	Frutta fresca	Di stagione e biologica
250 g	Cereali integrali (a secco)	Germinati e cotti, biologici
600 g	Verdure fresche	Crude, di stagione, biologiche
150 g	Verdure cotte	Cotte, di stagione biologiche
150 g	Legumi (a secco)	Germinati e cotti, biologici
100 g	Pane/Fette biscottate integrali	Senza sale e zucchero, biologiche
70 g	Olive nere, avocado, ecc.	Olive: biologiche assumere desalate. Avocado: ben maturo, biologico
10 g	Olio extravergine di oliva (o semi)	Biologico, a crudo.
10 g	Olio di semi di lino oppure 2 cucchiaini (30 g) di semi di lino macinati	Biologico, a crudo (Biologici, non tostati.)
10 g	Semi oleosi (nocciole, mandorle, girasole, ecc.)	Biologici, non tostati.
500-750 cc	Acqua corrente	

### Note:

Le quantità variano in funzione del sesso, età, stato di salute, attività, clima. Se il consumo calorico è superiore, aumentare in proporzione le quantità. Se il consumo calorico è inferiore diminuire in proporzione le quantità. Le categorie di alimenti da cui attingere energia non cambiano al variare di questi parametri (escludendo particolari stati patologici).

## Composizione bromatologica:

Composizione bromatologica	
<u>I opzione:</u> 10 g di olio di oliva + 10 g di olio di semi di lino	<u>II opzione:</u> 10 g di olio di oliva + 2 cucchiai (30 g) di semi di lino macinati
Energia: 2434 Kcal Proteine: 98 g (16%) Lipidi: 60 g (22%) Glucidi: 375 g (62%) Fibra: 71 g Sodio: 373 mg Potassio: 5913 mg Ferro: 33,5 mg Calcio: 772 mg Fosforo: 2205 mg	Energia: 2487 Kcal Proteine: 106,6 g (16%) Lipidi: 59 g (22%) Glucidi: 382 g (62%) Fibra: 83 g Sodio: 391 mg Potassio: 6131 mg Ferro: 35,9 mg Calcio: 832 mg Fosforo: 2404 mg

## Schema esemplificativo (menù tipo di una giornata tipo)

### Colazione:

Frutta fresca di stagione: 200 g circa

### Dopo un'ora:

Cereali germinati o ammollati (grano, avena, farro): 60 g circa

### Oppure:

2 fette di pane integrale con pomodoro e origano, o con un sottile strato di malto o altro dolcificante naturale: 40 g circa

### Note:

Il punto 2 può essere invertito con il punto 1. In questo caso attendere 1 ora ½ prima di assumere frutta.

### Pranzo:

Insalata di verdure crude e miste: 300 g

Grano e ceci germogliati (cereale e legume crudi): 150 g

Minestra di miglio e lenticchie (cereale e legume cotto): 150 g

Verdure cotte (vapore, lessate, al forno, ecc.): 75 g

Pane integrale: 30 g

Olive nere desalate: 10 g

Mandorle non tostate: 5 g

Olio extravergine Oliva: 10 g

Menta o rosmarino (a piacere)

### Cena:

Insalata di verdure crude e miste: 300 g

Orzo e grano saraceno\* germogliati (cereale e legume crudi): 150 g

Minestra di riso e soia (cereale e legume cotto): 150 g  
Verdure cotte (vapore, lessate, al forno, ecc.): 75 g  
Fette biscottate: 30 g  
Olive nere desalate: 10 g  
Nocciole non tostate: 5 g  
Olio di semi di lino: 10 g (oppure semi di lino macinati 30 g corrispondenti a 2 cucchiari)  
Basilico o prezzemolo (a piacere)

## **2 Merende:**

Frutta fresca: 200 g  
O altro cibo a piacere fra quelli consentiti.

## **Note:**

I cibi base sono quelli elencati. Nulla impedisce di poter preparare ricette gustose oltre che salutari imparando ad abbinare gli ingredienti con maestria. E' possibile, a partire da questi alimenti naturali, preparare pietanze che soddisfino le esigenze di tutti, anche dei più "golosi".

\*Il grano saraceno nella classificazione tradizionale è assimilato ai cereali.