

A Tavola col Nutrizionista

La Dieta per non essere mai a dieta

di Giuseppe Scopelliti



Introduzione

Chi sono



Mi chiamo Giuseppe Scopelliti e sono un Biologo Nutrizionista con una grande passione per la cucina e il fitness.

Ho fondato lo Studio NewLife Nutrizione e Salute®, con sedi a Bologna e Milano, con l'obiettivo di diffondere il concetto di dieta non come un insieme di rinunce, ma

come uno stile di vita sano e sostenibile. Credo fermamente che essere a dieta non significhi mangiare poco o in modo triste e deprimente. Al contrario, dovrebbe essere un modo per gustare cibo sano e nutriente, senza rinunciare al piacere del gusto e della convivialità.

Preparo ricette sane e dietetiche, semplici e al tempo stesso gustose, perché credo che nutrirsi correttamente non debba mai essere un sacrificio, ma un piacere. Sono orgoglioso di poter dire che le mie ricette rispecchiano la mia filosofia di vita: mangiare in modo sano senza rinunciare al piacere del cibo.

Nel corso degli anni, ho avuto la fortuna di connettermi con una vasta comunità online, raggiungendo oltre 400.000 follower sui social media

Perché il libro

Da sempre ho creduto nell'importanza di un'alimentazione sana e bilanciata, ma ho anche compreso le sfide che molte persone affrontano nel cercare di mantenere uno stile alimentare corretto senza sentirsi limitate. Con questo in mente, ho scritto questo libro per offrire uno strumento pratico e intuitivo, pensato per guidare chiunque verso una dieta equilibrata senza la sensazione di fare sacrifici. Ma c'è un altro motivo profondo che mi ha spinto a mettere nero su bianco queste pagine: realizzare questo libro è stato il mio sogno nel cassetto, un desiderio che ho coltivato per anni e che oggi sono felice di condividere con te.

Spero che, attraverso il mio lavoro, possa ispirare anche te a intraprendere un percorso verso una vita più sana e felice. Non vedo l'ora di condividere con te il mio amore per la nutrizione e il cibo sano.

La filosofia dietro un piano alimentare sano



Il concetto moderno di "dieta" è spesso associato a privazioni e sofferenza, un approccio distorto che si concentra sulla forza di volontà e sulla privazione. Questo approccio ha portato al fatto che molte persone falliscono nelle loro diete, con il 95% che recupera il peso perso. La parola "dieta" deriva dal termine greco "diaita", che significa "stile di vita". Nell'antichità, la dieta era vista come un insieme di regole per vivere sano, che includeva una corretta alimentazione, attività fisica e riposo adeguato. Oggi, la dieta dovrebbe

essere vista come un modo di nutrirsi in modo sano e sereno, senza privazioni. Il cibo dovrebbe essere goduto e rispettato, non temuto. L'obiettivo principale dovrebbe essere quello di adottare uno stile di vita sano e sereno, piuttosto che seguire diete temporanee. Mangiare dovrebbe essere un piacere, e con l'approccio giusto, è possibile mangiare in modo sano senza rinunciare al gusto.

Esempi pratici

Nel mio libro non è lasciato nulla al caso. Oltre le spiegazioni semplici su come calcolare i propri fabbisogni energetici, su come distribuire i macro nutrienti e la frequenza corretta degli alimenti, fornisco tantissimi esempi pratici. Decine di giornate alimentari pronte all'uso nelle quali sono integrate le mie ricette di maggior successo.

Eccoti un'anteprima

Giornata da 1500kcal

Colazione:

Ricetta Colazione in Bicchiere

- ❖ 1 vasetto di yogurt
- ❖ 1 tazzina di caffè
- ❖ 40 g di biscotti secchi
- ❖ cacao amaro



Mescola il caffè allo yogurt bianco. In un bicchiere fai degli strati con yogurt, biscotto, yogurt, biscotto e così via. Metti in frigorifero per qualche ora, o tutta la notte. Decora con del cacao.

Metà Mattina:

Un Frutto

Pranzo:

80g di Pasta o Cereali con Verdure o Pomodoro + Una porzione di Verdura + Una porzione di Frutta + 4 Cucchiaini di Olio

Merenda:

1 Vasetto di Yogurt

Cena:

Ricetta Bastoncini di Pesce + 1 Porzione di Verdure + 50g di Pane + 1 Cucchiaino di Olio

Ingredienti

- ❖ 150g di filetti di pesce (tipo merluzzo, branzino ecc)
- ❖ 15g di corn flakes senza zucchero
- ❖ prezzemolo
- ❖ 1 cucchiaino di olio
- ❖ spezie a piacere
- ❖ sale e pepe



Taglia i filetti di pesce a strisce. Condisci i corn flakes

con sale, pepe, prezzemolo tritato e le spezie che più ti piacciono. Intingendo il dito nell'olio, ungi leggermente il pesce. Impana i bastoncini con i corn flakes conditi. Inforna a 180° per circa 20 minuti, oppure in friggitrice ad aria per 15 minuti. Condisci con una spruzzatina di limone.

Giornata da 1800kcal

Colazione:

150g di Yogurt Greco al 5%, 40g di Biscotti, 1 Porzione di Frutta

Pranzo:

Ricetta Orzo con Piselli Secchi + 1 Porzione di Frutta

Ingredienti

- ❖ 80g di orzo (o di altro cereale a chicco)
- ❖ 70g di piselli secchi
- ❖ sedano, carota e cipolla
- ❖ brodo vegetale o acqua calda
- ❖ 3 cucchiaini di olio evo
- ❖ sale e pepe

Trita finemente sedano, carota e cipolla e falli soffriggere in una casseruola con 2 cucchiai di olio. Nel frattempo



sciacqua per bene orzo e piselli. Aggiungili nella casseruola, mescola bene per farli insaporire e copri con il brodo o l'acqua calda regolando di sale e pepe. Fai cuocere a fuoco medio mescolando di tanto in tanto per circa 30-40 minuti. Prolunga la cottura se li gradisci più cremosi. In alternativa è possibile cuocerli per 20 minuti in pentola a pressione. A fuoco spento condisci con un filo di olio a crudo.

Merenda:

Un pacchetto di cracker

Cena:

Ricetta Uova al Pomodoro + 1 Porzione di Verdure + 80g di Pane + Una porzione di Frutta + 2 Cucchiaini di Olio

Ingredienti:

- ❖ 2 uova
- ❖ 200 g di polpa di pomodoro
- ❖ aromi (io ho usato aglio granulare e origano)
- ❖ 1 cucchiaio di olio
- ❖ sale e pepe

Condisci la polpa di pomodoro con l'olio, il sale e le spezie mescolando per bene. Suddividila in due ciotoline da forno tipo

ramekin. Apri l'uovo con delicatezza senza rompere il tuorlo e adagiarlo sul pomodoro. Regola di sale e pepe. Con una forchetta malgama un po' l'albume con il sugo, molto delicatamente. Inforna a 180° per 12-15 minuti.



Perché acquistare il libro

Approccio Personalizzato:

Il nostro corpo è unico e ha bisogno di un piano alimentare su misura. Nel libro, ti guiderò attraverso un processo passo-passo per creare un piano alimentare che si adatti alle tue esigenze specifiche, tenendo conto delle tue preferenze, obiettivi e restrizioni alimentari.

Oltre 100 Ricette Deliziose e Salutari:

Non solo teoria, ma pratica! Il libro contiene oltre 100 ricette, tutte studiate per essere gustose e nutrizionalmente bilanciate. Dalla colazione al dessert, troverai piatti che delizieranno il tuo palato e nutriranno il tuo corpo.

Basato su Ricerca Scientifica:

Ogni consiglio e raccomandazione nel libro è basato su ricerche scientifiche aggiornate. Come nutrizionista, ho fatto in modo che ogni informazione sia accurata e affidabile.

Facile da Seguire:

Che tu sia un principiante in cucina o un cuoco esperto, le ricette e i piani alimentari sono presentati in modo chiaro e semplice, rendendo facile per chiunque iniziare il proprio percorso verso un'alimentazione sana.

Consigli Pratici e Suggestivi:

Oltre ai piani alimentari e alle ricette, il libro è ricco di suggerimenti pratici, trucchi e consigli per rendere la tua esperienza alimentare più piacevole e sostenibile nel tempo.

Risparmio sul Lungo Termine:

Investire in una buona alimentazione ora può aiutarti a risparmiare su costi medici e problemi di salute in futuro. Il libro ti offre gli strumenti per fare scelte alimentari intelligenti che beneficiano sia la tua salute che il tuo portafoglio.

Il viaggio inizia ADESSO!

Sei pronta/o a scoprire una nuova dimensione del mangiare sano?

Hai avuto un assaggio di ciò che il mio libro ha da offrire. Se desideri approfondire, scoprire tutte le ricette, i consigli e le strategie per un'alimentazione sana e serena, è il momento di fare il prossimo passo!

[CLICCA QUI](#)

per acquistare il libro completo e iniziare il tuo viaggio verso uno stile di vita più sano e felice!

E mi raccomando... Sempre Carichi e Motivati!