

100 PIATTI UNICI



ESTIVI E BILANCIATI



A cura della Dott.ssa Roberta Fiore

Biologa Nutrizionista



www.nutrizionistarobertafiore.com

Introduzione

Questi 100 piatti unici estivi sono stati pensati per chi desidera seguire una dieta sana, equilibrata e leggera, utile anche per favorire la perdita di peso. Ogni combinazione unisce:

- Carboidrati complessi da cereali integrali o legumi
- Proteine magre da carne bianca, pesce, legumi, latticini magri o uova
- Verdure fresche o cotte, sempre abbondanti, per garantire fibre, micronutrienti e volume a basso contenuto calorico.

L'obiettivo è seguire un equilibrio ideale nel piatto: circa 50% verdure, 25% alimenti ricchi in carboidrati complessi e 25% fonti proteiche, con un'aggiunta moderata di grassi buoni (circa il 20-35% dell'energia totale giornaliera, secondo i LARN), principalmente da olio extravergine d'oliva, frutta secca e semi.

Porzioni consigliate (per 1 piatto unico)

- Verdure: 200–300 g (crude o cotte)
- Carboidrati complessi: circa 60 g a crudo (pasta, riso, couscous, farro, orzo, patate)
- Proteine animali: 120–150 g (peso a crudo) – carne bianca, pesce, uova
- Proteine vegetali: 150–200 g – legumi cotti, tofu, seitan
- Grassi: 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva (10 g)
- Condimenti: erbe aromatiche, spezie, limone, aceto (limitare il sale)

 Queste quantità sono ideali per un pasto completo da circa 400–500 kcal, utile per chi desidera perdere peso o mantenersi in forma.

Metodi di cottura consigliati

- Al vapore o microonde: delicati, ideali per verdure, pesce, legumi
- Alla griglia o al forno: perfetti per carne e verdure, senza grassi aggiunti
- Saltati in padella / wok: con 1 cucchiaino d'olio EVO
- Air fryer: ottima alternativa light alla frittura
- Bollitura / poché: indicata per riso, cereali, legumi, uova

 Evita le fritture tradizionali e le cotture prolungate ad alte temperature.



Condimenti consigliati

- Olio EVO: 1 cucchiaio a pasto, meglio a crudo
- Limone, aceto di mele, aceto balsamico: per insaporire senza calorie
- Erbe aromatiche e spezie: basilico, menta, prezzemolo, curcuma, paprika, origano
- Salse leggere: yogurt magro, hummus, senape senza zucchero
- Sale: usare con moderazione, preferendo spezie e aceto



Esempio di composizione

Farro + sgombro + pomodorini e rucola

- Carboidrati: 60 g farro crudo
- Proteine: 150 g sgombro al naturale
- Verdure: 200–250 g (pomodorini, rucola, cetrioli)
- Grassi: 1 cucchiaio olio EVO
- Condimenti: limone, origano, pepe



Le 100 combinazioni

Ecco 100 combinazioni di piatti unici estivi, pensati per essere:

- Ben bilanciati in carboidrati complessi, proteine magre e verdure fresche o cotte
- Leggeri e adatti a chi vuole perdere peso
- Facili da preparare anche in giornate calde



1–20: Cereali integrali + Proteine magre + Verdure

1. Farro + tonno al naturale + pomodorini e rucola
2. Riso integrale + fagioli cannellini + peperoni e cetrioli
3. Bulgur + petto di pollo grigliato + zucchine e carote
4. Quinoa + ceci + pomodorini e avocado
5. Orzo perlato + sgombro al naturale + finocchio e sedano
6. Couscous integrale + tacchino grigliato + melanzane e peperoni
7. Riso basmati + salmone al vapore + zucchine e spinaci
8. Grano saraceno + lenticchie + pomodorini e basilico
9. Pasta integrale fredda + feta + zucchine e menta
10. Riso venere + gamberi + zucchine e carote
11. Bulgur + tofu grigliato + cavolo cappuccio e cetriolo
12. Quinoa + uova sode + rucola e pomodorini
13. Orzo + seitan + zucchine e fagiolini
14. Farro + sgombro + carote e sedano
15. Couscous + ceci + peperoni e cipolla rossa
16. Riso integrale + tacchino arrosto + fagiolini e pomodori
17. Pasta di legumi + tonno + zucchine e olive nere
18. Grano saraceno + uova strapazzate + peperoni e cipolla
19. Riso basmati + merluzzo + insalata di finocchi e arancia
20. Quinoa + pollo alla griglia + broccoli e carote



21–40: Pane integrale / piadine + Proteine + Verdure

1. Piadina integrale + hummus + zucchine grigliate e rucola
2. Pane integrale + salmone affumicato + cetrioli e avocado
3. Toast integrale + uovo sodo + spinacini e pomodori
4. Focaccina integrale + frittata alle erbe + insalata verde
5. Pane ai cereali + ricotta magra + zucchine e basilico
6. Piadina integrale + bresaola + rucola e grana
7. Pane integrale + tonno + peperoni arrostiti
8. Pane di segale + tofu + cavolo viola e pomodorini
9. Piadina integrale + straccetti di pollo + radicchio e carote
10. Pane ai semi + hummus + finocchi e carote crude
11. Toast integrale + mozzarella light + pomodori e origano
12. Piadina integrale + seitan + zucchine e salsa allo yogurt
13. Panino integrale + frittata di albumi + melanzane grigliate
14. Pane ai cereali + formaggio caprino light + rucola e noci
15. Pane integrale + sardine + cipolla rossa e insalata verde
16. Toast integrale + tacchino + insalata di cavolo cappuccio
17. Piadina integrale + uova strapazzate + spinaci e pomodorini
18. Focaccina integrale + hummus + barbabietola e carote
19. Panino integrale + fesa di pollo + cetriolo e lattuga
20. Pane ai semi + sgombro al naturale + rucola e pomodori secchi



41–60: Insalate complete bilanciate

1. Insalata di quinoa + ceci + pomodori e prezzemolo
2. Insalata di farro + tonno + rucola e carote
3. Insalata verde + uovo sodo + patate e fagiolini
4. Insalata di riso integrale + gamberi + zucchine e carote
5. Insalata mista + tacchino + mais e pomodorini
6. Insalata di orzo + lenticchie + melanzane e cipolla
7. Insalata di pasta integrale + mozzarella light + pomodori e rucola
8. Insalata mista + tofu + avocado e peperoni
9. Insalata di grano saraceno + uova sode + zucchine e fagiolini
10. Insalata di couscous + salmone + cetriolo e menta

11. Insalata di quinoa + fagioli neri + mais e peperoni
12. Insalata verde + pollo grigliato + patate lesse e fagiolini
13. Insalata mista + sgombro + finocchio e olive
14. Insalata di riso rosso + tacchino + zucchine e carote
15. Insalata di bulgur + uovo + melanzane e pomodorini
16. Insalata verde + ricotta light + barbabietola e noci
17. Insalata di farro + salmone + cetriolo e ravanelli
18. Insalata di orzo + fagioli + pomodorini e basilico
19. Insalata di grano saraceno + tonno + cavolo cappuccio
20. Insalata di couscous + ceci + zucchine, pomodorini e limone

61–80: Combinazioni in ciotola (bowl stile “poke”)

1. Riso basmati + salmone crudo marinato + edamame e cetrioli
2. Quinoa + pollo grigliato + zucchine e avocado
3. Riso integrale + tonno + carote, alghe e sesamo
4. Bulgur + tofu affumicato + cavolo rosso e cetriolo
5. Farro + uova strapazzate + zucchine e pomodori secchi
6. Riso venere + gamberi + fagiolini e cipolla rossa
7. Grano saraceno + ceci + spinacini e hummus
8. Riso basmati + frittata + verdure crude e salsa yogurt
9. Pasta integrale + pollo + rucola e scaglie di grana
10. Quinoa + sgombro + carote grattugiate e olive
11. Riso rosso + tofu + cetriolo, cavolo e semi
12. Orzo + tonno + pomodorini e salsa tahina
13. Riso venere + uovo sodo + piselli e lattughino
14. Farro + fesa di tacchino + verdure miste e dressing leggero
15. Quinoa + lenticchie + pomodori secchi e basilico
16. Bulgur + salmone affumicato + finocchio e menta
17. Riso integrale + uova strapazzate + zucchine e sesamo
18. Riso basmati + ceci speziati + cavolo cappuccio e salsa allo yogurt
19. Pasta di legumi + tofu grigliato + peperoni e spinacino
20. Orzo + sgombro al naturale + pomodorini e rucola

 **81–100: Piatti caldi leggeri e completi**

1. Zucchine ripiene di quinoa e tonno
2. Peperoni ripieni di riso e lenticchie
3. Melanzane grigliate con mozzarella light, couscous e pomodorini
4. Burger di ceci + insalata + pane integrale tostato
5. Polpette di tacchino e zucchine + insalata e patate
6. Frittata di zucchine + orzo e pomodorini
7. Pasta integrale con tonno, capperi e zucchine grigliate
8. Tofu saltato con riso e verdure croccanti
9. Sgombro al forno + couscous e verdure grigliate
10. Pollo al limone + riso basmati + insalata di cetrioli
11. Lenticchie stufate fredde + farro + carote e rucola
12. Insalata tiepida di patate, uova e fagiolini
13. Frittata di albumi + pane integrale + insalata verde
14. Salmone al cartoccio + orzo + zucchine e carote al vapore
15. Focaccia integrale con hummus, pomodorini e tofu
16. Polpette di lenticchie + bulgur e rucola
17. Tacchino in padella con curcuma + riso integrale + peperoni
18. Melanzane ripiene di couscous e fagioli
19. Gamberi saltati con aglio + riso venere e zucchine
20. Misto di legumi + grano saraceno + insalata di cetrioli e yogurt

 **Riferimenti**

Dott.ssa Roberta Fiore

Biologa nutrizionista

Specializzata in mindful eating e alimentazione intuitiva

 **Riceve a Fondi (LT) e online**

 www.nutrizionistarobertafiore.com