

LA SPESA

ANTINFIAMMATORIA

(senza spendere una fortuna)

ZERO PRODOTTI COSTOSI

ZERO ANSIA E STRESS

PIÙ TEMPO LIBERO

9 IDEE DI MENÙ COMPLETI

OLTRE IL PIATTO



@gheo_food

SCOPRI DI PIÙ



Questo progetto nasce
da una richiesta reale di
una mia paziente:
rendere l'alimentazione
antinfiammatoria facile,
accessibile e davvero
applicabile ogni giorno.

DALLA TEORIA ALLA SPESA

Mangiare sano e ridurre
l'infiammazione non
deve essere un lusso, né
una fonte di stress.
Nelle prossime pagine
scoprirai come fare una
spesa consapevole,
economica e veloce,
trasformando la teoria in
una routine sostenibile.

Buona lettura!

Giorgia

1

Zero prodotti costosi

Il falso mito del "Cibo Smart"

- Sui social sembra che per mangiare sano servano pasta di Konjac, preparati keto industriali, farine esotiche e integratori.
- **La realtà?** Molti di questi prodotti costano fino a 4 volte di più rispetto agli alimenti tradizionali e non sono sostenibili nel tempo.

**La vera nutrizione non si fa nei reparti "speciali",
ma tra le corsie comuni del mercato e del supermercato.**





1

Cosa mettere davvero nel carrello?

- Invece della pasta Keto → Pasta 100% di Legumi (ceci, lenticchie, piselli).
- Invece dei prodotti esotici → Pasta Integrale o di Farro trafilata al bronzo.
- Invece del pane "Protein/Fit" confezionato → Pane di segale, pane integrale con lievito madre dal fornaio (senza zuccheri né oli di bassa qualità).

Il vantaggio: stesso potere saziante, impatto glicemico favorevole, ricchi di fibre per il microbiota... e prezzo accessibile!



1

I veri "Superfood" sono al mercato

Non servono bacche o polveri esotiche per fare scorta di antiossidanti: la risposta è nel reparto ortofrutta.

- **Verdure e frutta di stagione:** costano meno, sono più ricche di nutrienti e hanno un impatto ambientale ridotto.
- **Ortaggi a foglia verde e crucifere:** broccoli, cavoli, spinaci e rucola sono tra i più potenti antinfiammatori naturali.
- **Verdure surgelate al naturale:** una soluzione pratica ed economica, perchè preservano perfettamente vitamine e minerali senza sprechi.

**Il segreto antinfiammatorio?
Più varietà e colore nel piatto, zero integratori costosi.**

2

Zero ansia e stress

I carboidrati non sono il nemico

- Eliminare del tutto i carboidrati per paura dell'infiammazione porta solo a stress, fame improvvisa e frustrazione.
- I carboidrati complessi e ricchi di fibre non creano infiammazione: al contrario, stabilizzano l'energia e nutrono l'intestino.
- Non serve eliminarli, **serve saperli scegliere.**

**L'infiammazione non si combatte con la privazione,
ma con la qualità della scelta!**



2

Quale riso scegliere?

- **Riso Basmati:** indice glicemico naturalmente più basso del riso bianco comune.
- **Riso Nero o Rosso:** ricchissimi di antociani (gli stessi antiossidanti dei mirtilli!).
- **Riso Integrale:** perfetto per chi cerca il massimo delle fibre.

Trucco salva-tempo: preparane una porzione in più e conservala in frigo o freezer per consumarla una prossima volta.

2

I grassi non vanno eliminati

Quelli giusti sono i più potenti alleati antinfiammatori del tuo corpo: stabilizzano la glicemia e mantengono la sazietà più a lungo!

- **Olio Extravergine d'Oliva:** ricco di polifenoli e antiossidanti, è il re della dieta mediterranea.
- **Frutta secca e semi oleosi:** noci, mandorle, semi di lino e di chia regalano croccantezza e sono una riserva immediata di Omega-3 e magnesio.
- **Pesce azzurro economico:** sgombro, alici e sardine sono ricchissimi di acidi grassi essenziali che riducono l'infiammazione di basso grado, a fronte di un costo contenuto.



3

Più tempo libero

Spazio per la tua vita e la tua salute

- Spesso la ricerca della "ricetta fit" complicata ci fa perdere ore in cucina.
- La vera praticità risiede nella semplicità.
- La soluzione antinfiammatoria più rapida si chiama **Cereali in Chicco** (Riso, Farro, Orzo, Grano saraceno, Miglio, Quinoa).
- Per chi ha ancora meno tempo, ottime alternative sono: fregula sarda, cous cous integrale, pane carasau o pistoccu.

Cuociono in meno di 15 minuti: li scoli, li abbinati a una proteina e alla verdura e il piatto è pronto mentre apparecchi la tavola.



3

Il trucco dell'amido resistente

- Cuoci la pasta o i cereali al dente.
- Se li lasci raffreddare e li consumi (anche riscaldati) il giorno dopo, parte dell'amido diventa resistente. Ma questo non elimina le calorie del carboidrato (cosa che ogni tanto i social frainendono!!!).
- In questo modo prepari il pranzo in anticipo e trasformi un semplice carboidrato in un potente alleato contro l'infiammazione.

Risultato: nutre i batteri buoni dell'intestino e riduce il picco glicemico del pasto. Meno fatica, più benefici!

3

La magia del Meal Prep

- **Pensa per componenti, non per ricette:** prepara in anticipo una base di cereali, un paio di fonti proteiche e una teglia di verdure al forno.
- **Cuoci in quantità:** quando accendi il forno o sbollenti i cereali, raddoppia le dosi: il tempo impiegato è lo stesso, ma ti assicuri il pranzo per 2-3 giorni.
- **Mix & Match nei contenitori:** assembli i tuoi ingredienti già pronti al momento di mangiare, cambiando ogni volta condimenti e spezie per non annoiarti.

Risultato: invece di passare un'ora ai fornelli ogni sera, ti basteranno 5 minuti per assemblare un piatto fresco, bilanciato e antinfiammatorio!



4

Idee Menù

Tre esempi di colazioni complete:

- **Piatto A:** Pane integrale o di segale tostato + Ricotta (o tofu setoso) e Albicocca grigliata + Thaina (o semini oleosi).
- **Piatto B:** Yogurt greco (o vegetale) al naturale + Fiocchi d'avena (o Carasau) + Frutti di bosco e Noci.
- **Piatto C:** Pancake con farina di grano saraceno e albumi + Crema di mandorle 100% + Pera a dadini con Pinoli e Cannella.

Completa con la tua bevanda preferita: caffè, tè verde o un infuso allo zenzero, curcuma o frutti rossi



4

Idee Menù

Tre esempi di pranzi veloci:

- **Piatto A:** Pasta di lenticchie rosse + Zucchine in padella e Grana + Olio EVO e Noci.
- **Piatto B:** Farro al pomodoro + Sgombro grigliato + Rucola e pomodori + Olive e Thaina.
- **Piatto C:** Miglio + Tofu affumicato a cubetti + Spinacino crudo con vinagrette e Avocado locale.



**Zero ingredienti introvabili,
massimo potere saziante e antinfiammatorio.**



4

Idee Menù

Tre esempi di cene semplici:

- **Piatto A:** Fregula sarda con Verdure di stagione al crisp + Uova strapazzate + Olio EVO.
- **Piatto B:** Grano saraceno + Orata al cartoccio + Fagiolini in vasocottura + Pesto al basilico.
- **Piatto C:** Cous Cous integrale alla curcuma + Pollo al limone + Asparagi al vapore + Olio EVO.

**Nessuna rinuncia, solo combinazioni intelligenti
per far riposare l'organismo la notte.**

5

Oltre il piatto

Non serve pesare tutto al milligrammo. Lo schema del **Piatto della Salute** di Harvard riprende i principi chiave della Dieta Mediterranea:

- **½ Piatto:** Verdure e ortaggi più la frutta (garanzia di fibre e antiossidanti).
- **¼ Piatto:** Carboidrati complessi (Pasta integrale, Riso nero, Farro, etc.).
- **¼ Piatto:** Proteine di qualità (Pesce, Legumi, Uova, Carni bianche).
- **Condimento:** Olio Extravergine d'Oliva (il vero Re antinfiammatorio), frutta secca a guscio e semi oleosi.



5

L'arte di leggere le etichette

La tua arma migliore contro il marketing ingannevole.

- **La regola dei pochi ingredienti:** più la lista è corta e comprensibile, più il cibo è semplice e meno processato.
- **Attenzione all'ordine:** gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente di quantità. Assicurati che i primi siano cibo vero e non zuccheri o grassi di scarso valore.
- **Scopri i "falsi amici":** sciroppi (fruttosio, glucosio), zuccheri nascosti, oli vegetali generici o ultra-raffinati e troppi additivi/conservanti spesso indicano prodotti fortemente pro-infiammatori.

Se non riesci a riconoscere o a pronunciare la maggior parte degli ingredienti, lascia il prodotto sullo scaffale!



5

La sostenibilità

La vera efficacia di un'alimentazione antinfiammatoria sta nella sua capacità di integrarsi naturalmente nelle tue giornate.

- Se un metodo alimentare ti costa troppo o ti stressa la vita quotidiana, non è il metodo giusto.
- Un'alimentazione antinfiammatoria funziona solo quando diventa la tua normalità al supermercato sotto casa.
- Non servono rinunce estreme o cibi introvabili: la vera salute si costruisce con scelte semplici e replicabili ogni singolo giorno.
- Impara ad ascoltare il tuo corpo: la vera guida antinfiammatoria sei tu.

Ricorda: la costanza vince sempre sulla perfezione!

5

Lo stile di vita

L'alimentazione è un pilastro fondamentale, ma funziona al 100% solo se supportata da abitudini quotidiane mirate:

- **Movimento costante:** anche solo una camminata di 10-15 minuti dopo i pasti principali aiuta enormemente a gestire la glicemia.
- **Sonno di qualità:** dormire bene rigenera i tessuti, regola gli ormoni della fame e aiuta l'organismo a spegnere i processi infiammatori.
- **Idratazione costante:** bere acqua a sufficienza durante la giornata aiuta l'organismo a eliminare le tossine.

Piccoli gesti quotidiani che potenziano i benefici di ciò che mangi!

Il potere nel piatto



Scopri come gli alimenti giusti possono trasformare la tua salute, aiutandoti a ridurre l'infiammazione, aumentare l'energia e vivere una vita più piena e felice.

“Il Potere nel Piatto” non è solo una guida, è un percorso verso un benessere duraturo, scritto con chiarezza e passione per darti gli strumenti più utili per prenderti cura di te! **Acquistala a soli 12€** e inizia il tuo viaggio verso un corpo più sano e una mente più serena.

DOTT.SSA

GIORGIA ANTONI

BIOLOGA SPECIALISTA

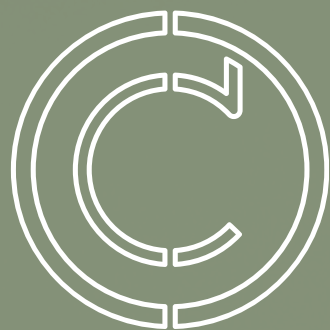
IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE



Iniziamo questo viaggio insieme!

Un percorso personalizzato è il ponte che unisce l'alimentazione antinfiammatoria con l'ascolto gentile e sincero dei segnali del tuo corpo, trasformando la teoria in abitudini concrete.

Se desideri tradurre l'intuizione in risultati duraturi e hai bisogno di un sostegno esperto, sono qui per te. Insieme, possiamo costruire un programma che si adatti perfettamente alle tue esigenze e ti guidi verso un benessere costante e sostenibile.



**QUESTA EBOOK È AD USO PERSONALE.
È VIETATA LA COPIA, LA DIFFUSIONE O LA CONDIVISIONE,
IN QUALSIASI FORMA, SENZA AUTORIZZAZIONE SCRITTA DELL'AUTRICE.
QUALSIASI UTILIZZO NON AUTORIZZATO DI QUESTO MATERIALE POTRÀ ESSERE
PERSEGUITO AI SENSI DI LEGGE.**