Alimenti sani...
ma più calorici di quanto pensi

Molti alimenti sono sani e perfettamente compatibili con una buona alimentazione, ma a parità di peso, **possono apportare molte più calorie** e, spesso, saziarti meno.

Non è una questione di "cosa è giusto" o "sbagliato" mangiare, ma di essere consapevole di ciò che scegli, così da sentirti più libero/a e sereno/a nei tuoi pasti quotidiani.

Qualche esempio?

- Una manciata di mandorle (circa 25g) → 150 kcal
- Un cucchiaio di olio EVO (10g) → 120 kcal
- Un frullato proteico → anche 200 kcal

E tutto questo spesso senza una reale sensazione di sazietà.
E così magari sei lì che elimini il pane, pesi la pasta, eviti i carboidrati a cena...
...ma intanto ti ritrovi ad aver bevuto o sgranocchiato 300 kcal extra quasi senza accorgertene.

Come usare questo file:
Nella prossima pagina troverai una lista di alimenti sani ma calorici, con indicazione approssimativa delle calorie per porzione standard.

Non per crearne ansia o restrizioni, ma per imparare a conoscerli, inserirli con equilibrio nella tua alimentazione e fare scelte più consapevoli.

Puoi gustarli quando vuoi, ma sapere "quanto incidono" ti aiuterà a controllare meglio ciò che introduci, spesso, senza pensarci.

Tabella di Consapevolezza Calorica

Alimento	Porzione indicativa	Calorie	Sazietà
Mandorle	25 g (una manciata)	150 kcal	Bassa
Noci	30 g (4-5 noci)	200 kcal	Bassa
Burro di arachidi	1 cucchiaio (15 g)	90 kcal	Bassa
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio (10 g)	120 kcal	Molto bassa
Parmigiano Reggiano	30 g (un cubetto)	120 kcal	Media
Avocado	1/2 frutto medio (100 g)	160 kcal	Media
Pane in cassetta integrale	2 fette (60 g)	150 kcal	Media
Hummus	2 cucchiai (50 g)	130 kcal	Media
Cioccolato fondente	20 g (2 quadretti)	110 kcal	Bassa
Frutta disidratata (uvetta, datteri, fichi secchi, zenzero candito)	30 g	90-100 kcal	Bassa
Bevanda proteica pronta	1 bottiglietta (250 ml)	200 kcal	Bassa
Succo di frutta	200 ml (1 bicchiere)	120 kcal	Molto bassa
Latte vegetale con zuccheri	200 ml	80-100 kcal	Molto bassa
Barretta "fit" o "healthy"	1 barretta (40-50 g)	150-250 kcal	Bassa
Frullato di frutta con latte	300 ml	180-250 kcal	Media-bassa