

Senza le migliaia di persone che hanno contribuito al blog, ai podcast e infine al libro di Robb Wolf, la **Paleo Dieta** non avrebbe potuto essere d'aiuto a così tanta gente. È stato solo interagendo con tutte queste persone che ho potuto prendere il concetto di alimentazione paleo, raffinarlo e applicarlo per rispondere praticamente a qualunque tipo di esigenza: perdita di grasso corporeo, aumento di massa magra, soluzione di problemi di salute. Sembra quasi che questa roba funzioni!

Beh, sì funziona, ma solo se si verificano certe semplici circostanze: se/quando si *sceglie* di metterla in pratica. È a questo che serve la Matrice Alimentare, l'*applicazione pratica* dell'alimentazione paleo. Questa idea mi è venuta grazie ad un' "illuminante" conversazione con una dei nostri clienti. La chiameremo "Lysa". Lysa è una donna intelligente, piuttosto affermata nella sua professione, ma era più che determinata a fallire per quanto riguarda l'allenamento e l'alimentazione. Lysa aveva una scusa per tutto. Paradossalmente però, questa sua rigidità mi ha aiutato a sviluppare idee che mi hanno poi permesso di aiutare decine, forse centinaia, di migliaia di persone.

Ecco cos'è successo:

**Un giorno Lysa è entrata in palestra e ha dato inizio a questa conversazione:**

**Lysa:** "Sono stufa"

**Io:** (Tra me e me - "Oddio, eccoci di nuovo") A lei - "Hey Lysa, stufa di cosa?"

**Lysa:** dopo un enorme sospiro ha risposto, tutto d'un fiato, come se stesse pronunciando una di quelle lunghissime parole in tedesco "Sono-solo-stufa-di-mangiare-in-questo-modo."

**Io:** "Mmmm...puoi spiegarmi meglio?"

**Lysa:** "Sono solo stufa di tutta questa storia del *Paleo*." Lysa pronunciava la parola "*Paleo*" come un prete conservatore fondamentalista può pronunciare la parola "*porno*". Era una brutta parola, brutta brutta.

**Io:** "Ti capita spesso di mangiare un panino?"

**Lysa:** "Quasi ogni giorno"

**Io:** "Non ti stufi?"

**Lysa:** con il tono di chi sta parlando al più grande idiota sulla Terra "Ma certo che no! Nei panini c'è il pane!"

**Io:** (tra me e me - "Dio ti prego, fulminami qui e ora.")

# MATRICE ALIMENTARE

Come potete immaginare, non ho avuto grandi risultati con Lysa. Ma ho sicuramente imparato qualcosa che mi ha permesso di farla finita una volta per tutte con chi diceva di essere “stufo”. Queste persone o hanno una dipendenza da carboidrati (come Lysa), pigre, o entrambe le cose. **Pigre? Nel senso che non hanno motivazione? SI’. Ma non ti sembra di essere cattivo e arrogante verso queste persone?**

No, sono solo onesto e, dopo aver lavorato con tantissime persone per una decina di anni, ho una certa esperienza. Alcune persone fanno sembrare questa storia del Paleo molto più complicata di quanto non sia in realtà e vengono fuori con una miriade di scuse per non metterla in pratica. Farò del mio meglio per evitare che voi non cadiate in questa trappola e, per quanto sia paradossale, Lysa mi aiuterà.

**Questa Matrice Alimentare è il contributo di Lysa a questo mondo ed ecco come funziona:**

Per farla finita una volta per tutte con l’idea che vi annoiate (e per farvi vedere quanto sia semplice preparare piatti succulenti velocemente E con pochi ingredienti) faremo una lista di alcuni alimenti che potete trovare praticamente in qualunque supermercato. Forse alcuni dei cibi riportati sotto vi sembrano strani o esotici. **NON** spaccate un capello in quattro. Se il vostro supermercato nn ha uno o più di questi alimenti, non buttate via tutto lo schema. Ok, vediamo un po’ quali alimenti abbiamo a disposizione e poi passeremo a come potete fare per adattarle alle vostre esigenze.

# MATRICE ALIMENTARE

<b>PROTEINE</b>	<b>VERDURE</b>	<b>GRASSI</b>	<b>ERBE E SPEZIE</b>
Petti di pollo	Asparagi	Olio di cocco	Pimento
Cosce di pollo	Avocado	Olio di oliva	Basilico
Filetti di Platessa	Carciofi	Olio di macadamia	Cardamomo
Dentice	Cavolini di Bruxelles	Olio di avocado	Semi di sedano
Trota	Barbabietole	Lardo	Aneto
Ippoglosso	Carote		Cumino
Sgombro	Sedano		Aglio
Branzino/Persico	Ravanelli/Rape		Zenzero
Tranci di salmone	Zucchine		Curry - rosso
Filetti di salmone	Finocchi		Curry - verde
Gamberi/Scampi	Kale (cavolo verde)		Curry - giallo
Bistecca di manzo	Biete		Origano
Costata di Manzo	Erbette/Tarassaco/Barba dei frati		Coriandolo
Ossobuco	Spinaci		Noce Moscata
Carne trita	Zucca*		Rosmarino
Costolette di manzo	Patate dolci*		Timo
Fesa	Peperoni		Gram Masala (spezia indiana)
Spezzatino	Cavolo cappuccio		Alloro
Lonza/lombata di maiale	Cavolo rosso		Sale
Braciola di maiale	Cavolfiori		Erbe di provenza
Costolette di maiale	Verze		Peperoncino
Puntine di maiale			Paprika
Bacon/Pancetta			Pepe
Carré di maiale			
Costolette di agnello			
Costine di agnello			

# MATRICE ALIMENTARE

Quindi, abbiamo 27 tipi di proteine, 24 verdure, 5 grassi e 25 erbe e spezie. Se prendiamo un solo alimento per colonna arriviamo a  $26 \times 21 \times 5 \times 23 = 81.000$  pasti DIVERSI. Dividiamo per 365 (1 piatto diverso al giorno) e vedete come sia possibile che lo stesso piatto non vi ricapiti più per 221 ANNI. E spero davvero che la Paleo Dieta funzioni molto bene, perchè per riprovare la stessa cena dovete battere tutti i record di longevità- E questo solo se consideriamo la breve lista di cui sopra.

**La maggior parte di questi piatti può essere preparata come segue:**

1. Mettete uno dei grassi in una padella;
2. Fateci rosolare le proteine per un minuto
3. Se usate una spezia/erba forte come lo zenzero, aggiungetela subito, se invece ne usate una delicata, come il basilico, aggiungetela a fine cottura;
4. Aggiungete la verdura;
5. Date una o due girate, coprite e fate cuocere a fuoco medio per 5-10 minuti;
6. Se il piatto è cotto, mangiate, se no, continuate a cuocere per altri 5-10 minuti.

È così che cucino circa il 90% dei miei pasti e vi assicuro che sono OTTIMI. Potete vederne alcuni nei video [The Road Forager](#). Ecco che “mi stufo” NON è una scusa. La pigrizia sì, ma la noia assolutamente no. E questo è niente: abbiamo ipotizzato di utilizzare solo un alimento per colonna, pensate se invece combiniamo più spezie, più verdure, ecc... Di fatto, anche solo usando gli alimenti in questa matrice, le combinazioni sono infinite. E pensate poi ai modi di prepararle: cucina etnica, fusion, o anche solo una diversa tecnica, come brasare, arrostitire, grigliare...

Avete degli obiettivi specifici, come la perdita di grasso corporeo o l'aumento di massa magra? Date un'occhiata ai [menu tipo](#). Magari, chissà, comprate [il mio libro](#).

**Forza ciccio! Ora che non hai più scuse, è ora di mettersi ai fornelli.**

Qui sotto troverai una matrice alimentare vuota che puoi stampare e compilare con le proteine, le verdure, i grassi e le spezie che tu e la tua famiglia preferite e puoi cominciare a preparare i tuoi pasti sulla base di quella. Ma non limitarti a ciò che ti piace. Prova cose nuove. Aggiungere anche solo un ingrediente può cambiare completamente un piatto.

# MATRICE ALIMENTARE

PROTEINE	VERDURE	GRASSI	ERBE E SPEZIE

the  
Paleo  
Solution  
BY ROBB WOLF

# MATRICE ALIMENTARE