

Alimentazione sana con le mele: il benessere quotidiano raccontato dagli esperti

15 giugno 2026, Milano - Uno stile alimentare equilibrato non dipende solo da quanto mangiamo, ma anche da come distribuiamo calorie e nutrienti nel corso della giornata. La biologa nutrizionista Antonella Losa fa una panoramica dei nutrienti fondamentali e di come suddividerli accompagnati dalle mele.

Dalla colazione al pranzo, la frutta trova spazio in tutti i momenti, spuntini inclusi. Le **Linee Guida italiane**, preparate dal **Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA)**, raccomandano almeno cinque porzioni quotidiane di frutta e verdura: due di verdura, a pranzo e a cena, e tre di frutta, da distribuire su circa 12 ore. Nel complesso, si tratta di circa mezzo chilo di frutta fresca al giorno, da consumare da sola oppure insieme ad altri alimenti. Sulla base delle diverse varietà di mela, valorizzandone le caratteristiche sensoriali e i possibili abbinamenti, possiamo trovare diverse proposte come illustrato nella sezione del sito dedicata ai [pairing](#).

Partendo dalla colazione o per lo spuntino, l'abbinamento di Fuji, Gala o Golden Delicious di Mela Alto Adige IGP a carboidrati complessi (cereali, riso o porridge) ottimizza l'indice di sazietà del pasto. Ad esempio, una coppetta di **yogurt bianco con mele Fuji e fiocchi di grano saraceno** con 250 g di yogurt bianco naturale, 100 g di mele Fuji e 40 g di fiocchi di grano saraceno, apporta circa 320 kcal, 7 g di grassi, 49 g di carboidrati, 15 g di proteine e 6g di fibre.

A pranzo si può optare per un accostamento di varietà come Granny Smith di Mela Alto Adige IGP, Kanzi® o envy™ a fonti prevalentemente lipidiche — quali formaggi stagionati, mozzarelle, frutta a guscio o burro d'arachidi — che consentono alla mela di bilanciare la densità energetica del piatto con il proprio apporto di acqua e fibre. Per esempio un'insalata **di lattuga, noci, mozzarella e mela Granny Smith**, dove una porzione con 80 g di lattuga, 125 g di ciliegine di mozzarella, 15 g di noci, un filo d'olio e 50 g di mela Granny Smith a fettine fornisce circa 480 kcal, 35 g di grassi, 14 g di carboidrati, 24 g di proteine e 4g di fibre.

Per cena, volendo variare le fonti proteiche come tacchino, legumi o crostacei, unite a Golden Delicious, Gala o Granny Smith, di Mela Alto Adige IGP queste contribuiscono a completare il profilo di micronutrienti del piatto.

Ad esempio **per una coppetta di tartare di gamberi rossi di Mazara del Vallo con mela Granny Smith**, quindi 30g di gamberi marinati con lime e un pizzico di sale, uniti a 20 g di cubetti di mela Granny Smith, forniscono circa 30kcal, 0g di grassi, 3g di carboidrati e 5g di proteine

Infine, l'inserimento di mele come envy™ o Cosmic Crisp® in preparazioni dolci aiuta a gestire l'apporto complessivo di zuccheri e grassi, come una **mousse di cioccolato al latte stratificata con mela envy™**, dove un bicchierino monodose di mousse di cioccolato al latte (65 g) alternata a strati di croccanti cubetti di mela envy™ (40 g) fornisce indicativamente 310 kcal, 17g di grassi, 33 g di carboidrati, g di proteine, 3g di fibre. Per la mousse sono stati utilizzati i seguenti ingredienti (dose per 10 porzioni): 400 g di cioccolato al latte, 150 g di panna montata, 50 g di albumi a neve, 60 g di zucchero.

In termini pratici, per un adulto con un ipotetico fabbisogno di 2.000 kcal (i fabbisogni calorici dipendono da tanti fattori quali età, genere metabolismo, livello di attività fisica praticato etc) la colazione si può aggirare indicativamente intorno alle 300-500 kcal. È importante che la valutazione dei fabbisogni calorici venga effettuata da professionisti qualificati.

Gli spuntini non devono costituire un pasto principale, ma rappresentano un modo per integrare un apporto di nutrienti completo all'organismo.

I pasti principali dovrebbero basarsi sui **cereali e derivati** — pane, pasta, riso e cereali in chicco — come principale fonte di carboidrati, preferibilmente nelle versioni integrali. Per quanto riguarda le proteine, è importante variare durante la settimana: il **pesce** andrebbe consumato 2-3 volte, i **legumi** 2-4 volte, le **uova** 2-4 a settimana e i **formaggi magri** al massimo 3 volte, mentre la carne va limitata privilegiando quella bianca. La **verdura** deve essere presente in entrambi i pasti principali per un totale di almeno 400 g al giorno, e la **frutta dovrebbe raggiungere le 3 porzioni quotidiane**. Infine, per condire è preferibile usare olio extravergine di oliva, a crudo e con moderazione.

(I valori nutrizionali di tutte le proposte sono elaborati sulla base del database BDA – IEO o, per gli alimenti mancanti, etichette di prodotti rappresentativi tra quelli disponibili nella grande distribuzione)

Riferimenti bibliografici:

- CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. (2023). *Linee guida per una sana alimentazione* (Edizione 2023). Roma, Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria.
<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>
- Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (SISA). *Documento SINU – SISA per la Prima Colazione*. Roma: SINU, SISA; novembre 2018. ISBN: 978-88-97843-29-0
- CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. (2019). *Dossier Scientifico delle Linee Guida per una sana alimentazione 2018*. Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, Ministero della Salute.
<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Dossier+Scientifico+Linee+Guida+2018+%281%29.pdf>

Sul sito web mondomela.eu della campagna è possibile reperire informazioni più dettagliate su come degustare una mela, su abbinamenti sorprendenti con altri ingredienti e ricette sfiziose per ciascuna varietà.

Il Consorzio Mela Alto Adige svolge il ruolo di portavoce e coordinatore per oltre 6.000 produttori di frutta, agendo come interfaccia tra questi e le varie organizzazioni coinvolte nella commercializzazione nel settore ortofrutticolo dell'Alto Adige. Tra queste organizzazioni di rilievo figurano il Consorzio delle Cooperative Ortofrutticole dell'Alto Adige (VOG) e l'Associazione dei Produttori di Frutta e Verdura della Val Venosta (VIP), responsabili anche della gestione delle Mele Club. Il Consorzio assume il compito di tutelare le 17 varietà di mela a cui è riconosciuto il marchio di qualità europeo "IGP", che ne garantisce la provenienza geografica, il rispetto la tradizionale metodologia di coltivazione e ne assicura la tracciabilità lungo tutta la catena di distribuzione.

Foto scaricabili al [link](#)

Contatti ufficio stampa: e-mail: ufficiostampa@hopscotchgroupe.com