

# CALENDARIO 2026

Alimenta la tua salute  
con Smartfood:

12 MESI,  
12 RICETTE!



**Smartfood è il programma in Scienze della Nutrizione e Comunicazione dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.**

Lo scopo principale di Smartfood è svolgere una **corretta divulgazione scientifica sul tema "nutrizione e salute"** e, in senso più ampio, contribuire alla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili.

Il programma Smartfood si propone di **cambiare la cultura dell'alimentazione attraverso un approccio scientifico e divulgativo** che offre a tutti la possibilità di accedere a **scelte alimentari sane, validate dalla comunità scientifica e adeguate a prevenire le malattie croniche.**



## **PER IL 2026 IL TEAM SMARTFOOD VUOLE “ALIMENTARE” LA TUA SALUTE PROPONENDOTI 12 RICETTE SALUTARI.**

Scoprirai ogni mese una nuova ricetta che potrai replicare per rendere la tua alimentazione più varia e piacevole. Per ogni stagione dell'anno ti proponiamo un'idea per la colazione, per un piatto unico e per un primo o secondo piatto. Inoltre, ogni ricetta è accompagnata da un consiglio smart che ti guiderà nella composizione di un pasto che segua le regole del piatto smart.

-  **1** Inquadra con il tuo smartphone il codice QR che ti porterà sul sito [smartfood.ieo.it](http://smartfood.ieo.it) per scoprire ingredienti e procedimento della ricetta.
-  **2** Leggi il consiglio smart per scoprire come completare il pasto.
-  **3** Mettiti ai fornelli! Ricorda che ogni ricetta può essere adattata ai tuoi gusti o alle tue esigenze!

**Iscriviti alla Newsletter Smartfood** per ricevere due aggiornamenti mensili sulle buone abitudini da adottare per uno stile di vita salutare!



**Ti piacciono i contenuti del programma Smartfood?**  
Non perdere le novità dai nostri social!



**Vuoi inviarci una tua ricetta?**  
Segui il regolamento e noi la pubblicheremo sul sito [smartfood.ieo.it](http://smartfood.ieo.it) con il tuo nome!



# Gennaio 2026

01	gio	Capodanno
02	ven	
03	sab	
04	dom	
05	lun	
06	mar	Epifania
07	mer	
08	gio	
09	ven	
10	sab	
11	dom	
12	lun	
13	mar	
14	mer	
15	gio	
16	ven	
17	sab	
18	dom	
19	lun	
20	mar	
21	mer	
22	gio	
23	ven	
24	sab	
25	dom	
26	lun	
27	mar	
28	mer	
29	gio	
30	ven	
31	sab	



## Muffin alle pere e noci



### CONSIGLIO SMART

Un dolcetto perfetto per una ricca colazione, da completare con latte vaccino o bevanda a base di soia, una spremuta d'arancia e un caffè espresso senza zucchero.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Febbraio 2026

- 01 dom \_\_\_\_\_
- 02 lun \_\_\_\_\_
- 03 mar \_\_\_\_\_
- 04 mer \_\_\_\_\_
- 05 gio \_\_\_\_\_
- 06 ven \_\_\_\_\_
- 07 sab \_\_\_\_\_
- 08 dom** \_\_\_\_\_
- 09 lun \_\_\_\_\_
- 10 mar \_\_\_\_\_
- 11 mer \_\_\_\_\_
- 12 gio \_\_\_\_\_
- 13 ven \_\_\_\_\_
- 14 sab \_\_\_\_\_
- 15 dom** \_\_\_\_\_
- 16 lun \_\_\_\_\_
- 17 mar \_\_\_\_\_
- 18 mer \_\_\_\_\_
- 19 gio \_\_\_\_\_
- 20 ven \_\_\_\_\_
- 21 sab \_\_\_\_\_
- 22 dom** \_\_\_\_\_
- 23 lun \_\_\_\_\_
- 24 mar \_\_\_\_\_
- 25 mer \_\_\_\_\_
- 26 gio \_\_\_\_\_
- 27 ven \_\_\_\_\_
- 28 sab** \_\_\_\_\_



## Inverno



### CONSIGLIO SMART

Una porzione di questa zuppa rappresenta un piatto unico, da completare solamente con una porzione di frutta di stagione, per esempio un paio di kiwi.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Marzo 2026

01	dom	
02	lun	
03	mar	
04	mer	
05	gio	
06	ven	
07	sab	
08	dom	
09	lun	
10	mar	
11	mer	
12	gio	
13	ven	
14	sab	
15	dom	
16	lun	
17	mar	
18	mer	
19	gio	
20	ven	
21	sab	
22	dom	
23	lun	
24	mar	
25	mer	
26	gio	
27	ven	
28	sab	
29	dom	
30	lun	
31	mar	



## Torta di carote e mandorle al profumo di arancia e cannella



### CONSIGLIO SMART

Questa torta è un'ottima scelta per una gustosa colazione, da completare con yogurt vaccino o a base di soia al naturale, frutta fresca e un caffè americano non zuccherato.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Aprile 2026

01	mer	
02	gio	
03	ven	
04	sab	
05	dom	Pasqua
06	lun	Pasquetta
07	mar	
08	mer	
09	gio	
10	ven	
11	sab	
12	dom	
13	lun	
14	mar	
15	mer	
16	gio	
17	ven	
18	sab	
19	dom	
20	lun	
21	mar	
22	mer	
23	gio	
24	ven	
25	sab	Festa della Liberazione
26	dom	
27	lun	
28	mar	
29	mer	
30	gio	



## Riso integrale e bisi



### CONSIGLIO SMART

Questa gustosa ricetta è a tutti gli effetti un piatto unico. Per completare il pasto, secondo le regole del piatto smart, accompagnala ad un contorno di spinaci e una porzione di fragole.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Maggio 2026

01	ven	Festa dei lavoratori
02	sab	
03	dom	
04	lun	
05	mar	
06	mer	
07	gio	
08	ven	
09	sab	
10	dom	
11	lun	
12	mar	
13	mer	
14	gio	
15	ven	
16	sab	
17	dom	
18	lun	
19	mar	
20	mer	
21	gio	
22	ven	
23	sab	
24	dom	
25	lun	
26	mar	
27	mer	
28	gio	
29	ven	
30	sab	
31	dom	



## Farfalle al pesto aromatico



### CONSIGLIO SMART

Per completare il pasto secondo la regola del piatto smart, accompagna questo primo piatto a dell'insalata mista con primosale e un frutto di stagione.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Giugno 2026

01	lun	
02	mar	Festa della Repubblica
03	mer	
04	gio	
05	ven	
06	sab	
07	dom	
08	lun	
09	mar	
10	mer	
11	gio	
12	ven	
13	sab	
14	dom	
15	lun	
16	mar	
17	mer	
18	gio	
19	ven	
20	sab	
21	dom	
22	lun	
23	mar	
24	mer	
25	gio	
26	ven	
27	sab	
28	dom	
29	lun	
30	mar	



## Crostata con marmellata di fragole



### CONSIGLIO SMART

Questa torta è ottima per fare una colazione diversa dal solito e iniziare bene la giornata! Accompagnala con yogurt vaccino o a base di soia al naturale, una tazza di tè e delle noci.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Luglio 2026

01	mer	_____
02	gio	_____
03	ven	_____
04	sab	_____
05	dom	_____
06	lun	_____
07	mar	_____
08	mer	_____
09	gio	_____
10	ven	_____
11	sab	_____
12	dom	_____
13	lun	_____
14	mar	_____
15	mer	_____
16	gio	_____
17	ven	_____
18	sab	_____
19	dom	_____
20	lun	_____
21	mar	_____
22	mer	_____
23	gio	_____
24	ven	_____
25	sab	_____
26	dom	_____
27	lun	_____
28	mar	_____
29	mer	_____
30	gio	_____
31	ven	_____



## Cupola due risi con ceci, pomodorini, paprika e basilico



### CONSIGLIO SMART

Un piatto unico ottimo da consumare anche freddo! Aggiungi una porzione di verdure e un frutto fresco, come dell'anguria, per completare il pasto secondo le regole del piatto smart.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Agosto 2026

01	sab	
02	dom	
03	lun	
04	mar	
05	mer	
06	gio	
07	ven	
08	sab	
09	dom	
10	lun	
11	mar	
12	mer	
13	gio	
14	ven	
15	sab	Ferragosto
16	dom	
17	lun	
18	mar	
19	mer	
20	gio	
21	ven	
22	sab	
23	dom	
24	lun	
25	mar	
26	mer	
27	gio	
28	ven	
29	sab	
30	dom	
31	lun	



## Spaghetti di zucchine e carote con gamberi e semi di lino



### CONSIGLIO SMART

Un originale secondo piatto perfetto per le giornate più calde! Completa il pasto con del pane integrale e una piccola insalata di accompagnamento. Concludi con un frutto fresco.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Settembre 2026

01	mar	_____
02	mer	_____
03	gio	_____
04	ven	_____
05	sab	_____
06	dom	_____
07	lun	_____
08	mar	_____
09	mer	_____
10	gio	_____
11	ven	_____
12	sab	_____
13	dom	_____
14	lun	_____
15	mar	_____
16	mer	_____
17	gio	_____
18	ven	_____
19	sab	_____
20	dom	_____
21	lun	_____
22	mar	_____
23	mer	_____
24	gio	_____
25	ven	_____
26	sab	_____
27	dom	_____
28	lun	_____
29	mar	_____
30	mer	_____



## Banana bread



### CONSIGLIO SMART

Per completare la colazione, accompagna il banana bread ad una bevanda calda come tè o caffè, meglio se non zuccherati, e ad uno yogurt vaccino o a base di soia al naturale.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Ottobre 2026

01	gio	_____
02	ven	_____
03	sab	_____
04	dom	_____
05	lun	_____
06	mar	_____
07	mer	_____
08	gio	_____
09	ven	_____
10	sab	_____
11	dom	_____
12	lun	_____
13	mar	_____
14	mer	_____
15	gio	_____
16	ven	_____
17	sab	_____
18	dom	_____
19	lun	_____
20	mar	_____
21	mer	_____
22	gio	_____
23	ven	_____
24	sab	_____
25	dom	_____
26	lun	_____
27	mar	_____
28	mer	_____
29	gio	_____
30	ven	_____
31	sab	_____



## Cous cous con radicchio, zucca e lenticchie



### CONSIGLIO SMART

Questo piatto unico completa non solo la parte del piatto smart dedicata a cereali e proteine, ma anche quella delle verdure. Ti basterà aggiungere solamente un frutto!

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Novembre 2026

01	dom	Tutti i Santi	
02	lun		
03	mar		
04	mer		
05	gio		
06	ven		
07	sab		
08	dom		
09	lun		
10	mar		
11	mer		
12	gio		
13	ven		
14	sab		
15	dom		
16	lun		
17	mar		
18	mer		
19	gio		
20	ven		
21	sab		
22	dom		
23	lun		
24	mar		
25	mer		
26	gio		
27	ven		
28	sab		
29	dom		
30	lun		



## Pane integrale con grano saraceno e semi oleosi



### CONSIGLIO SMART

Con una porzione di questo pane fai il pieno di fibra! Consumalo con verdure e una fonte di proteine, come pesce o legumi. Per un pasto completo, infine, abbina un frutto di stagione.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# Dicembre 2026

01	mar	
02	mer	
03	gio	
04	ven	
05	sab	
06	dom	
07	lun	
08	mar	Immacolata Concezione
09	mer	
10	gio	
11	ven	
12	sab	
13	dom	
14	lun	
15	mar	
16	mer	
17	gio	
18	ven	
19	sab	
20	dom	
21	lun	
22	mar	
23	mer	
24	gio	
25	ven	Natale
26	sab	Santo Stefano
27	dom	
28	lun	
29	mar	
30	mer	
31	gio	



Photo credit: David Loftus

## Crema di ceci e vongole



### CONSIGLIO SMART

L'abbinamento legumi e pesce è ideale per rendere più gustose queste fonti proteiche. Aggiungi pane integrale tostato, un'insalata e un frutto fresco per completare il pasto.

INQUADRA IL QR  
PER SCOPRIRE TUTTI  
I PASSAGGI  
DELLA RICETTA



# PIATTO SMART

COME COMPORRE PRANZI E CENE SALUTARI

## VERDURA E FRUTTA FRESCA

Prediligi prodotti di stagione, variando tipologia e colore

## CEREALI E DERIVATI INTEGRALI

- Cereali in chicco
- Pane e pasta



## ACQUA

Circa 2-3 bicchieri a pasto e altri 4-6 durante la giornata



## FONTI DI PROTEINE

- **LEGUMI:** 3-4 o più volte a settimana
- **PESCE:** 3-4 volte a settimana, in particolare pesce azzurro
- **UOVA:** 2-4 volte a settimana
- **FORMAGGI:** 2-3 volte a settimana, meglio freschi e magri
- **CARNE BIANCA:** 1-2 volte a settimana
- **CARNE ROSSA:** 0-1 volta a settimana, evitando i salumi e le carni lavorate

## GRASSI E CONDIMENTI

- Olio extravergine d'oliva
- Frutta secca a guscio e semi oleosi
- Spezie ed erbe aromatiche



Mangia sano tutto l'anno con il PIATTO SMART

