



OTTOBRE 2025

*Nell'ultima
pagina: l'officina
delle lunchbox!*

COME CREARE UNA LUNCHBOX PERFETTA

I PUNTI CHIAVE DI QUESTO MESE

I vantaggi delle lunchbox



Pronta e facile da trasportare



Scegliere gli ingredienti



Limitare gli alimenti ultra-trasformati



Mangiare meglio, spendere meno



Evitare lo stress di dover scegliere all'ultimo minuto



Eco-friendly



Aumentare la concentrazione

Portapranzo

Vari materiali:

Vetro, plastica, acciaio inox...



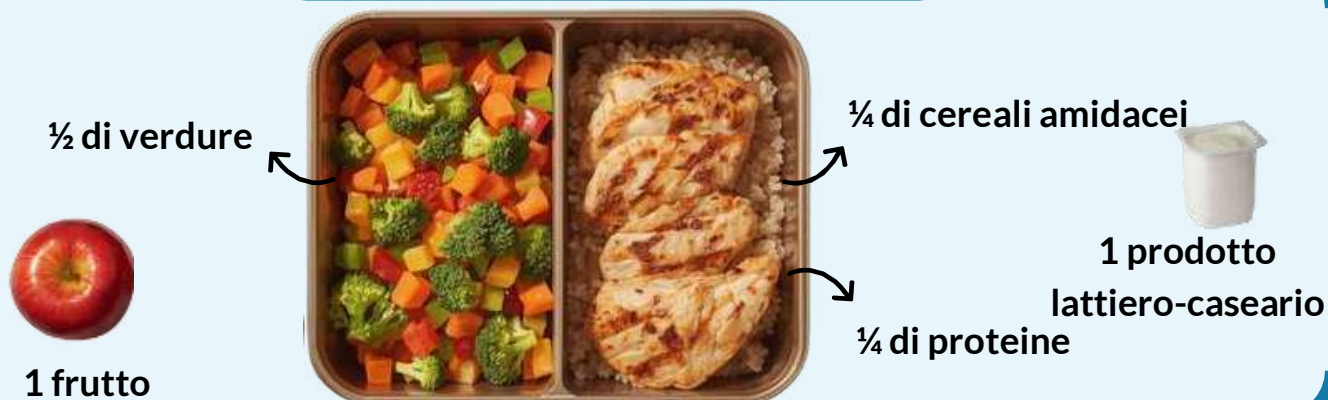
Diversi criteri:

Ermeticità, scomparti, isolamento termico...

Suggerimenti



Una lunchbox equilibrata



COME CREARE UNA LUNCHBOX PERFETTA:

Gusto, equilibrio e praticità

In un'epoca in cui i pasti vengono sempre più spesso consumati in velocità, la **lunchbox** si impone come una soluzione **pratica** e **flessibile** per mangiare fuori casa. Molto più di un **semplice** contenitore, offre **numerosi vantaggi**.

Questa newsletter svela i segreti di una lunchbox perfetta e alcuni trucchi per cominciare già da oggi.

Grazie alla nostra rubrica "call to action", sfrutta appieno la nostra **officina di lunchbox** per creare facilmente dei pasti equilibrati.



✦ I vantaggi delle lunchbox

Mangiare in velocità



Per molti di noi le **pause pranzo** sono spesso **brevi**, il che vuol dire che non c'è tempo di cucinare o spostarsi per mangiare. La lunchbox aiuta a semplificare la pausa pranzo: **facile da trasportare** e **già pronta**, permette di mangiare senza perdere tempo, **ovunque ci si trovi**.

Creare, gustare, controllare

Preparare la proprio lunchbox permette di scegliere **gli ingredienti in base ai propri gusti e alle proprie esigenze nutrizionali**. Così, anche con un'agenda fitta di impegni, si può consumare un **pasto completo ed equilibrato**.

Inoltre, consente di privilegiare il consumo di **alimenti freschi e di stagione**. Piacere e salute garantiti!



Evitare gli alimenti ultra-trasformati



I pasti da consumare "al volo" sono generalmente **prodotti ultra-trasformati** (tramezzini confezionati, piatti pronti, ecc.), ricchi di grassi saturi, sale e zucchero e privi di nutrienti essenziali.

Una lunchbox ben preparata **riduce in modo significativo questa esposizione**, limitando così i rischi associati, come sovrappeso, obesità, diabete o disturbi cardiovascolari ([vedi newsletter sugli alimenti trasformati](#)).

Mangiare meglio, spendere meno

Preparare la proprio lunchbox è generalmente **più economico** che acquistare pasti pronti al supermercato, in panificio o in altri punti vendita.

Questo ti consente di gestire meglio il tuo budget alimentare mensile.



Zero stress



Pianificare e preparare i pasti in anticipo trasforma la pausa pranzo in un **momento sereno e piacevole**. Preparando in anticipo la tua lunchbox, eviti lo **stress** delle scelte dell'ultimo minuto e delle **decisioni alimentari impulsive**, talvolta influenzate dalle emozioni, che possono portare a opzioni meno salutari ([vedi newsletter sull'alimentazione emotiva](#)).

Questo tipo di organizzazione favorisce un'**alimentazione consapevole**, in cui ogni ingrediente viene scelto con coscienza e piacere.

Eco-friendly

Prepararsi da soli il cibo **comporta la riduzione della produzione industriale, della refrigerazione, del trasporto e dei rifiuti**; per questo la lunchbox ha generalmente un **impatto ambientale minore** rispetto ai pasti pronti disponibili in commercio.

Inoltre, privilegiando gli **ingredienti locali e di stagione**, è possibile limitare ulteriormente l'impatto ecologico del pasto. Infine, scegliere gli ingredienti e le quantità giuste può contribuire a **ridurre gli sprechi alimentari** e consente quindi di alimentarsi in modo più responsabile.



Vantaggio extra: aumenta la concentrazione



Avere un pasto già pronto **riduce il rischio di saltare il pranzo** e favorisce un'alimentazione regolare, essenziale per mantenere energia e concentrazione durante la giornata.

Un pasto equilibrato e soddisfacente ti aiuterà **a concentrarti e a dare il meglio di te nel pomeriggio**.

Al contrario, un pasto troppo abbondante e/o ricco di grassi può provocare un calo di attenzione.

✦ Il portapranzo, la base della tua lunchbox

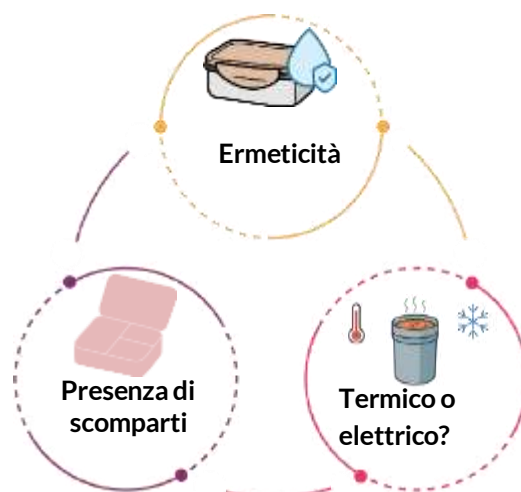
I diversi materiali dei contenitori

	In vetro 	In plastica senza BPA 	In acciaio inox 
✓	Ecologico Resistente Niente odori né macchie	Leggero	Ecologico Resistente Leggero Niente odori né macchie
✗	Pesante Fragile	Meno resistente Poco ecologico Rischio di microplastiche Rischio di odori/macchie	Non utilizzabile in microonde Più costoso

Criteri da non trascurare

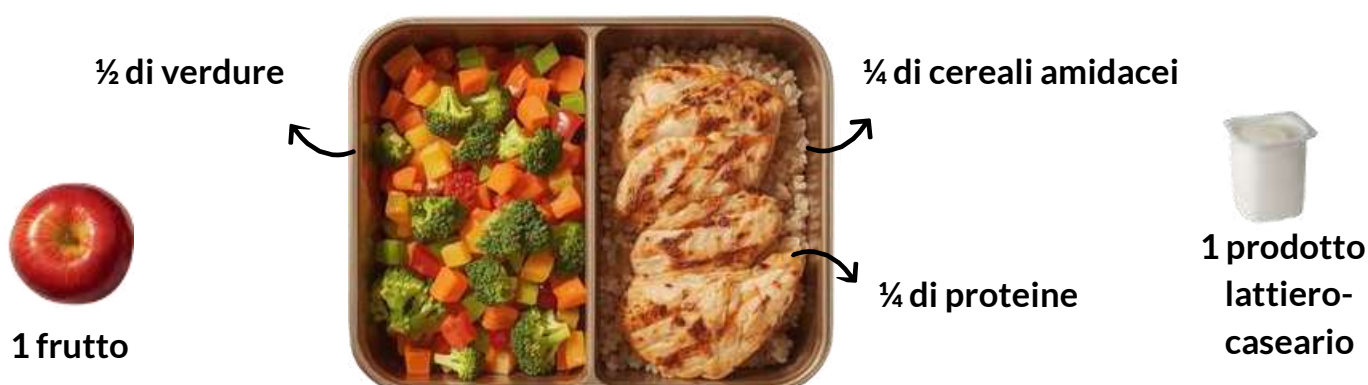
Scegliere bene il proprio portapranzo non è solo una questione di stile, ma anche di **praticità**!

Bisogna considerare la **tenuta ermetica** per evitare perdite, la presenza di **scomparti** per tenere separate le diverse pietanze e l'eventualità di scegliere un contenitore elettrico o **termico**, a seconda delle esigenze e dei desideri del momento.



✦ Una lunchbox equilibrata

Per **comporre** la tua **lunchbox**, considerala come un **piatto equilibrato** e segui gli stessi principi, ossia:



✦ Consigli per creare la tua lunchbox

1

Variare i colori



Una varietà di colori è spesso indice di una **molteplicità di vitamine**.

Inoltre, una lunchbox colorata è spesso più **invitante**!

Suggerimento: *opta per almeno 3*

2

Batch cooking



Consiste nel preparare, in **un'unica sessione**, una **grande quantità di piatti** (verdure tagliate, cereali amidacei cotti, ecc.).

Con un po' di organizzazione, puoi preparare **in anticipo 3-4 lunchbox varie ed equilibrate**

([vedi newsletter su come facilitarsi la vita in cucina](#)).

3

Giocare con le texture



Per rendere i tuoi pasti più invitanti ed evitare la monotonia, gioca con le consistenze: aggiungi elementi **croccanti** (carote, noci, semi), **morbidi** (patata dolce, avocado...) o **cremosi** (salsa yogurt, formaggio).

4

Esaltare i sapori



Giocare con **spezie e erbe aromatiche** permette di trasformare un piatto semplice in un'esperienza gustativa unica.

Oltre a stimolare le papille gustative, hanno anche **effetti benefici sulla salute** (ad es. gli antiossidanti).

5

Cambiare pietanze



Poke bowl, insalate composte, wrap, primi, panini o Buddha bowl: tante idee per rendere la tua **lunchbox più varia** e originale.

6

Arricchire il piatto



Che sia a base di olio o di yogurt, la **salsa** è un elemento **essenziale** per aggiungere **sapore e varietà**.

Per preservare la consistenza degli ingredienti, conservala in un contenitore separato.

✦ Conclusione



La lunchbox è un vero e proprio **alleato per mangiare in modo equilibrato ogni giorno, risparmiando tempo e riducendo lo stress** legato ai pasti. Se il tuo ambiente di lavoro lo permette, **non esitare a provare**: con un po' di organizzazione e creatività, ogni pranzo può diventare un momento gustoso e appagante.



L'officina delle lunchbox



Ora tocca te: organizza le tue lunchbox per la settimana scegliendo tra gli elementi di ogni categoria!

Piatto principale

Dessert

1 Cereale amidaceo

Cerca di scegliere carboidrati per lo più integrali.



Pane, bagel, Riso, quinoa, Pasta Patate,
tortilla semola + patate dolci

1 Proteina



Carne e
pollame



Pesce /
frutti di mare



Uova



Prodotti
lattiero-
caseari



Legumi (ceci,
soia, lenticchie)



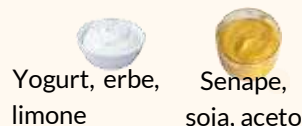
Alternative
(tofu, tempeh)

Grassi buoni



Avocado
Olio d'oliva
/ di lino
(freddo)
Frutta secca e
semi noci, mandorle,
semi, pistacchi...

Salse



Yogurt, erbe,
limone

Senape,
soia, aceto

+ Salsa al pomodoro

2 -3 Verdure

Puoi includere anche delle verdure non presenti nella lista



Pomodori



Insalata



Indivia



Zucchine



Cetrioli



Ravanelli



Barbabietole



Carote



Peperoni



Yogurt



Frutta fresca



Frutta secca
non zuccherata

Dolci



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì



López, L. A., Tobarra, M. A., Cadarso, M. Á., Gómez, N., & Cazcarro, I. (2022). Eating local and in-season fruits and vegetables: Carbon-water-employment trade-offs and synergies. *Ecological Economics*, 192, 107270.

Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, M., & Adams, J. (2017). Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 109.

Müller K, Libuda L, Terschlüsen AM, Kersting M. A review of the effects of lunch on adults' short-term cognitive functioning. *Can J Diet Pract Res*. 2013 Winter;74(4):181-8. doi: 10.3148/74.4.2013.181. PMID: 24472166.

Velastín, N., Contreras-Núñez, R., Pino-Cortés, E., Espinoza Pérez, L., Vallejo, F., & Espinoza Pérez, A. (2025). Environmental Impact of Massive Food Services and Homemade Meals: A Case Study on Stewed Chickpeas. *Applied Sciences*, 15(13), 7141.

Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, 18(8), 1397-1406.