

Maria Antonietta  
Gastone



**A DIETA  
FUORI  
MA NON  
DI TESTA**

Pochi ma efficaci consigli per gestire  
vita mondana e alimentazione senza  
uscire di senno

Alla mia Nonna Melina



## INTRODUZIONE: NUTRIRSI DI... RELAZIONI

"Offrire il cibo significa prendersi cura dell'altro, mescolando ad ogni pietanza i propri

stati d'animo e le proprie attenzioni."  
(Giusi D'Urso, "il cibo

dell'accudimento”).

E' questa per me una delle frasi più belle sul cibo perché rende immediatamente

evidente tutto il valore degli alimenti e questo non solo dal punto di vista nutrizionale ma

anche da quello del significato simbolico, delle emozioni e delle relazioni che

viaggiano nascoste al nostro livello di coscienza. Lo stesso titolo del libro, “il cibo

dell'accudimento”, è una vera e propria

ode al cibo”: lascia emergere tutta la

dolcezza e la responsabilità del tema principale: l'accudimento attraverso il cibo. Qui si

potrebbe scrivere un altro lungo libro... proviamo solo a pensare alla nutrice: accudisce

attraverso il suo nutrimento, si prende cura del suo bambino essendo lei stessa fonte del

nutrimento. Ciò che quindi risalta è il concetto che la prima esperienza alimentare del

bambino è anche e soprattutto

un'esperienza relazionale

Nel corso della storia si sono succedute tante frasi celebri sul cibo e sul suo valore. Uno

dei passaggi a mio avviso più incisivo è tratto dalle Dispute conviviali di Plutarco:

«Non ci invitiamo l'un l'altro per mangiare e bere semplicemente, ma per mangiare e bere insieme».

[Sfondo foto creata da freepik - it.freepik.com](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/sfondo)

Anche qui emerge quindi lo stretto legame tra alimento e uomo, tra alimenti e il

lato più naturale e spirituale dell'essere umano. Queste parole rendono in maniera

evidente il concetto che l'alimentazione è la base, il fondamento della cultura e

della civiltà ovvero il cibo riflette la cultura dei diversi popoli. Non a caso, infatti,

esistono diversi riti ed ingredienti il cui utilizzo permette agli uomini di affermare

non solo la propria identità individuale ma anche l'appartenenza ad una comunità.

Il cibo, però, non è “solo” questo: gli individui, i loro rituali e le tradizioni

culinarie sono saldamente legate al proprio corpo e ciò si riflette nelle scelte

alimentari individuali. Senza tralasciare, infine, il fatto che il modo in cui

cuciniamo, mangiamo e ci rapportiamo al cibo è strettamente connesso al nostro

modo di relazionarci al mondo, alle altre persone e inevitabilmente anche ai



loro

corpi. Emerge, di nuovo, il concetto di cibo come relazione con se stessi e con gli

altri.

Pertanto nutrirsi non è solo una questione naturale, legata alla sopravvivenza

dell'organismo, ma anche culturale e soprattutto relazionale. Oltre a soddisfare un

bisogno primario, con il cibo noi uomini esprimiamo un senso di affermazione su

chi siamo, da dove veniamo, e come viviamo e pensiamo. Il cibo è un mezzo

simbolico fondamentale: è uno strumento per esprimere valori e per comunicare

identità e differenze.

Sintetizzando, l'atto del consumare i diversi alimenti non è più solo un semplice

atto di nutrimento, ma un importante momento di aggregazione, di condivisione:

uno scambio di emozioni.

Con il cibo si rafforzano i legami, si

creano e si consolidano rapporti

interpersonali. Non a caso compagno significa “colui che mangia il pane con un

altro”. Il cibo, quindi, racchiude in sé il significato di amicizia, diventa “ con gli altri”, donarsi agli altri.

E perché chi “sta a dieta” dovrebbe privarsi di momenti così importanti sia per

il corpo che per lo spirito?

Chi segue un regime alimentare controllato ha il diritto di non

autoescludersi

dalla società: con queste poche e semplici regole potrà conciliare vita mondana,

colazioni/pranzi/cene di lavoro o di piacere con la dieta.

Il termine greco δίαίτα (diaita, dal quale deriva il termine dieta), infatti, vuol dire stile

di vita ed è normale che nello stile di vita attuale rientri anche la vita mondana, la

condivisione di se stessi e delle emozioni.

Pranzare o cenare fuori casa spesso determina un senso di frustrazione in coloro

che seguono un piano alimentare, genera una sorta di “smarrimento” con inevitabili

risvolti psicologici negativi che potrebbero portare all’abbandono della dieta .

Questo ebook nasce proprio per dare delle piccole dritte su come comportarsi

quando consumano i pasti fuori casa, vuole essere uno strumento nelle tue mani

che ti aiuti a mangiare bene sempre, sia dentro che fuori il focolare domestico.

Sapere come e cosa scegliere per non danneggiare la silhouette (e la salute) quando

“si è in trasferta” può essere utile anche a livello motivazionale: ti permette di

controllare in qualsiasi momento l'alimentazione evitando, così, gli spiacevoli sensi di

colpa che possono derivare da uno sgarro.



## LIMITARE LE CALORIE VUOTE

Adottare una dieta sana, equilibrata, bilanciata e che non crei problemi alla

“linea” consumando i pasti fuori casa è possibile. Scopriamo i pochi e semplici (ma

efficaci) consigli per gestire vita mondana e “peso-forma” senza andare fuori di

testa.

La frase che deve essere ricordata e ripetuta costantemente è “Limitare le calorie



vuote” ovvero i cibi che apportano calorie senza fornire nutrienti. Tra gli esempi

più celebri ed immediati ritroviamo zuccheri, alcolici, cereali raffinati e grassi. Essi,

infatti, in un gruppo di alimenti le cui calorie sono definite “vuote”: apportano

molta energia ma pochissima qualità nutrizionale: secondo le regole dell'educazione

alimentare l'assunzione di queste calorie dovrebbe essere ridotta al minimo.

vettori-gratuito/sfondo">Sfondo foto  
creata da valeria\_aksakova -  
it.freepik.com</a>



Quindi occhio allo zucchero nascosto!  
Molti alimenti, infatti, ne contengono in  
quantità consistenti, ad esempio bevande  
gassate e ketchup. Tanto per darti  
un'idea:

se volessimo estrarre da una lattina di

bibita gassata la quantità di zucchero in essa

nascosto, riusciremmo a tirare fuori ben 7 cucchiaini.

[Sfondo foto creata da rawpixel.com -](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/sfondo)

[it.freepik.com](https://it.freepik.com) E per zucchero si intende tutto lo zucchero, incluso quello integrale. Anche il

suo consumo dovrebbe essere limitato perché, nonostante contenga più sali

minerali dello zucchero raffinato, apporta comunque un eccesso di calorie.

Per “lipidi che forniscono calorie vuote” si intendono i grassi animali idrogenati e

ricchi di additivi, esclusivi delle lavorazioni industriali. Al loro posto, è buona

regola usare olio extra-vergine d'oliva, che apporta una buona quantità di vitamina

E ed acido oleico e linoleico.

Farine e cereali raffinati subiscono un processo chiamato appunto di raffinazione

che li priva delle proprietà originarie.

Abbiamo, come conseguenza della raffinazione, dei “grani” che apportano poche proteine, sali e vitamine, ma molto

amido. Al contrario i cibi integrali contengono molte proteine, Sali minerali e

vitamine, per questo è buona abitudine preferirli ai raffinati almeno in uno o due

pasti giornalieri.



[Sfondo foto](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/sfondo)  
creata da v.ivash - it.freepik.com



## COLAZIONE: NON SOLO AL BAR

Ogni pasto può essere consumato fuori casa ma bisogna essere attenti alla scelta.

Andiamo per gradi.



Si ad una colazione ricca ma anche bilanciata. Fare una buona colazione, infatti,

è fondamentale per sentirsi in forma tutto il giorno e per non perdere il controllo

qualitativo e quantitativo degli alimenti assunti durante i pasti successivi. Quindi si

ad una colazione ricca ma anche bilanciata.

[Sfondo foto](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/sfondo) creata da freepik - [it.freepik.com](https://it.freepik.com) La colazione al bar, la classica brioche e cappuccino è senza dubbio la più

gustosa, peccato però che brioche, cornetto, ciambella & co non rientrino nei cibi

più salutari che si possano consumare. Ciò a causa della presenza di grassi saturi

idrogenati. Il croissant, infatti, è un alimento ad alto contenuto calorico e a basso

potere saziante, pertanto inadatto per chi vuole perdere peso attraverso

un'alimentazione controllata. La colazione al bar non può quindi rappresentare

un'abitudine quotidiana, va considerata  
una gratifica, una ricompensa, e  
consumata,

al massimo, una volta a settimana.



Ma come faccio a relazionarmi con  
amici e/o colleghi se loro fanno

colazione

al bar più di una volta a settimana?

Se fino ad ora per non sgarrare e non sentirti in colpa hai sempre declinato

questo tipo di invito, da oggi con delle piccole regole da seguire non sarai più

“costretto” a dover rinunciare ad un così importante momento di aggregazione, di

condivisione e di scambio di emozioni.

Il metodo migliore per godere della compagnia di amici e colleghi al bar, è quello

di mangiare a casa, prima di uscire, una fetta di pane integrale o fette biscottate

integrali con un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti ed eventualmente uno

yogurt. E, poi, al bar prendere un caffè in modo da partire con tutta l'energia

necessaria per affrontare una nuova e lunga giornata.

[Sfondo foto creata da freepik - it.freepik.com](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/sfondo)

Eventualmente lo yogurt può essere sostituito da un bicchiere di latte o

cappuccino al bar, ovviamente senza aggiunta di zucchero.

Non farti mai mancare una spremuta fresca



[Cibo foto creata da rawpixel.com - it.freepik.com](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/cibo) Le bevande (caffè “normale”, caffè d’orzo e tè) dovrebbero essere sempre abbinare

a una spremuta preparata al momento, magari mescolando agrumi diversi; la frutta

apporta vitamine, fibre e minerali altamente drenanti e, in più, riduce i livelli

d’acidità nell’organismo, spesso fatti aumentare dal caffè.

In sostanza ecco degli esempi di colazione che possono essere



tranquillamente

consumati totalmente o in parte a casa e in parte al bar, con qualche consiglio per

non perdere di vista l'obiettivo perdita di peso.

Latte e biscotti (meglio se integrali) a casa: dopo qualche sorso di latte

prendi qualche biscotto e riponi il sacchetto nell'apposito spazio. Poi al

bar puoi prendere caffè o tè e spremuta (senza aggiunta di zucchero)

Latte e fette biscottate o pane

(preferibilmente integrali) da consumare

a casa: prendi 1 cucchiaino da the  
(massimo 2) di marmellata e svuotalo

in un piattino (quelli “sotto tazzina da  
caffè dovrebbero essere perfetti).

poi puoi spalmarlo su fette biscottate o  
pane con un coltello, se ti è più

comodo. Al bar ordina spremuta e caffè  
o tè (senza aggiunta di

zucchero)



alcuni esempi di colazione tipo possono essere:

latte + cereali a casa e poi caffè o tè e spremuta al bar (senza aggiunta di zucchero)

□ fette biscottate integrali + ricotta + marmellata senza zuccheri aggiunti

a casa e poi spremuta e caffè o tè al bar (senza aggiunta di zucchero)

<https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/fiore>> Fiore foto creata da freepik - it.freepik.com</a> **SPEZZA LA FAME CON GLI SPUNTINI**

Gli spuntini sia mattutino che pomeridiano rappresentano dei veri e propri

“spezza fame” ovvero svolgono un’azione antifame che ti permette di arrivare al

pasto successivo senza una fame eccessiva che comprometterebbe sia la qualità che

la quantità di alimenti assunti nel pasto successivo stesso.

Spesso però non sempre si riesce ad andare al bar, ove la scelta migliore rimane

sempre una spremuta di agrumi o una centrifuga di frutta (ovviamente senza

zucchero). Così ci si ritrova con i colleghi davanti a quelle odiosissime macchinette.

*Come comportarsi quindi davanti ai*

*distributori automatici di cibo e  
bevande?*

Anche in questo caso si possono mettere  
in opera alcuni espedienti che ti

permetteranno di rimanere in relazione  
con i tuoi colleghi/amici senza però

contribuire all'insorgenza dei sensi di  
colpa per la "linea".

Porta frutta da casa e consumala  
davanti alla macchinetta con i colleghi

Porta uno yogurt da casa e  
consumarlo davanti alla macchinetta con  
i

colleghi

□ Prima di prendere una bevanda acalorica (tè o caffè) assicurati che non

venga aggiunto zucchero, in caso ciò non fosse possibile evita di girare

la bevanda col cucchiaino e lasciane un po sul fondo

□ Se proprio non riesci a rinunciare al richiamo della macchinetta puoi

scegliere di consumare una barretta ai cereali

□ Se ti offrono qualche merendina o biscottino fa in modo che la tua

bocca (e il tuo stomaco) siano già pieni di frutta o yogurt



[Sfondo foto creata da topntp26 - it.freepik.com](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/sfondo)





## PRANZO: NUTRIMENTO E GUSTO NEL “POSTO” GIUSTO

Il meglio, quando si sta cercando di perdere peso, sarebbe mangiare in casa o

portarsi il pasto da casa, in modo da

tenere sotto stretto controllo le quantità e le

qualità dei piatti che si consumano. Ma questo non è sempre possibile:

è SEMPRE BUONA NORMA  
INIZIARE IL PASTO CON

UN' ABBONDANTE PORZIONE DI  
VERDURA.

**[Sfondo foto](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/sfondo)  
creata da freepik - [it.freepik.com](https://it.freepik.com)**

*In che quantità?*

*È meglio consumare verdura cotta o  
cruda?*

Le verdure (cotte o crude) sono da considerarsi A VOLONTA' (ovviamente

mantenendo COSTANTE l'OLIO totale del pasto, un cucchiaino da caffè quando

si è fuori dovrebbe essere più che sufficiente), soprattutto in caso di notevole fame

ad inizio pasto e/o di scarsa sazietà alla fine del pasto.



L'insalata può essere scambiata, sia a pranzo che a cena, con **VERDURE**

**COTTE** sempre a volontà e sempre a parità di olio. La scelta dei vegetali per l'insalata è a tuo piacimento.

Ti ricordo che le **PATATE non sono VERDURE!**

Per quanto riguarda il consumo di verdure, ciò che non bisogna perdere di vista

non è la quantità delle verdure ma la quantità dei condimenti che si utilizzano.

Trovo molto utile segnalare l'associazione delle verdure **CON CIBI RICCHI**

**DI VITAMINA C:** Come condimento per le verdure puoi usare **SEMPRE**

**SUCCO** di **LIMONE** soprattutto su: vegetali a foglia larga (lattuga,

radicchio,

rucola, finocchi, etc.); se il limone sull'insalata non è gradito inserisci sempre il

POMODORO e alla fine del pasto mangi KIWI o AGRUMI come frutta.

Altri condimenti liberi sono: spezie e qualsiasi tipo di aceto (di vino, balsamico

o di mele) quindi se sei fuori e ordini un'insalatona ricorda questo consiglio.

[Sfondo foto creata da valeria\\_aksakova -](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/sfondo)

[it.freepik.com](http://it.freepik.com)



*Come si può gestire il pasto in mensa?*

Se pranzi in mensa puoi scegliere, **dopo aver consumato l'abbondante**

**porzione di verdura indicata sopra:**

- un primo piatto: tipo riso con olio e



grana oppure pasta al sugo di

pomodoro, oppure

un secondo piatto tipo di carne o pesce, con un panino e un

abbondante piatto di insalata o di verdure cotte.

un piatto unico: pasta o riso con il pesce, con un piatto di verdure

Pasta al tonno (già condita con olio di oliva e pomodoro) + contorno

di verdure crude/cotte (senza aggiungere olio ma aggiungendo solo

aceto ed eventualmente spezie).

Pasta con i legumi come piatto unico  
+ contorno di verdure

crude/cotte (condite solo con aceto).

Pasta o gnocchi con ragù come piatto  
unico+ contorno di verdure

crude/cotte (condite solo con aceto)

Piatto di affettato magro+ contorno di  
verdure crude/cotte e pane

possibilmente integrale

Cous-cous di verdure miste+ contorno  
di verdure crude/cotte

□ Carne bianca alla piastra+ contorno di verdure crude/cotte e pane

possibilmente integrale

□ Pesce al forno + piccolo contorno di patate + contorno di verdure

crude/cotte

[Cibo foto creata da jcstudio - it.freepik.com](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/cibo)



*E se si decide di andare a pranzo o a cena fuori, in un ristorante?*

Per quanto riguarda i pasti al ristorante puoi regolarti come segue:

un secondo che non preveda condimenti eccessivamente grassi (cioè

burro, salse particolarmente oleose, mayonnaise, ketchup, etc.), quindi

carne o, meglio, pesce alla griglia, ma anche arrosti, tagliate, carpaccio,

etc.

un contorno di verdure cotte o crude a volontà che condirai

personalmente con olio (1 cucchiaino)

se nel buffet degli antipasti ci sono verdure bollite o arrostate abbonda

pure, ma evita le verdure che “nuotano” nell'olio (caponate,

parmigiana, etc.)

frutta a volontà

pane 50 g. Ricorda che a parità di peso i grissini sono più calorici del

pane. Per non cadere in tentazione è meglio prendere la propria

porzione di pane e fare portare via il cestino; se sei in compagnia e non

si può mandare via il cestino.....cerca di controllarti!

In sostanza quando sei al ristorante puoi optare per:

□ Antipasti: un piattino di prosciutto crudo o un antipasto di pesce.

□ Primi Piatti: un piatto di pasta con pomodoro fresco o a un risotto con

verdure o un risotto o una pasta alla marinara (nell'ultimo caso pasta o

risotto alla marinara fungono da piatto unico).

□ Secondi Piatti: una grigliata mista, tagliata, roastbeef all'inglese, pesce

alla griglia o a un piatto di arrosti (**se non hai preso l'antipasto**).

□ Contorni: contorni di verdura crudi e

cotti.

[Sfondo foto](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/sfondo)  
creata da senivpetro -  
[it.freepik.com](https://it.freepik.com)





*Come mi comporto se voglio consumare il pasto al bar/pub?*

In questo caso puoi optare per:

un piatto di bresaola con rucola e scaglie di grana, con 2 cucchiaini di

olio (massimo) e un panino.

□ un'insalatona con tonno o formaggio o gamberetti, accompagnata

sempre da un panino

□ un sandwich leggero con pollo accompagnato da un contorno di

verdure

□ panino integrale con bresaola e 2 fette di pomodoro (senza salse!)

□ insalatona di verdure miste (per esempio lattuga, fagiolini, pomodoro,

tonno senza olio )e un panino

(preferibilmente integrale)

verdure miste alla piastra con mezzo cucchiaino olio di oliva, 1

mozzarella e pane (preferibilmente integrale)

1 panino preferibilmente integrale con pollo alla piastra e verdure alla

piastra.

insalata greca (feta o altro formaggio + pomodori + insalata + olive)

carne alla griglia, 1 porzione piccola di patate al forno e un contorno di

verdure crude/cotte

□ carpaccio di manzo con rucola e pane  
(preferibilmente integrale)

[Cibo foto creata da foodiesfeed - it.freepik.com](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/cibo)



*E se decido di pranzare in ufficio  
seduto alla mia scrivania?*

Puoi pranzare alla scrivania, portandoti  
il pasto da casa. Stesse indicazioni

potrebbero esserti utili per organizzare  
la tua cena a casa. È sempre la soluzione

migliore in quanto permette di seguire  
“alla lettera” il piano alimentare. In  
questo

caso puoi decidere di portarti in ufficio:

insalata di riso o di pasta condito con  
olio extravergine di oliva, 30 gr

di formaggio oppure piselli e mais;

completa con pezzi di verdure tipo

sedano, carote e un frutto.

un'insalata di pollo con carne lessata o grigliata e tagliata a dadini,

verdure crude e olio d'oliva,  
accompagnato da un panino

preferibilmente integrale;

quinoa con salmone al naturale  
aromatizzato con erbe, spezie e per

esempio pomodorini, accompagnate da  
un contorno di verdura.

un piatto di polpo con patate o ceci,

accompagnata da un contorno di  
verdure

tonno e fagioli accompagnati da un  
panino e un contorno di verdure

insalata di finocchi, insalatine miste,  
cubetti di pollo alla piastra e un  
panino (preferibilmente integrale)

cous cous/bulghur con verdure miste e  
tonno sgocciolato/salmone al  
naturale e un panino (preferibilmente  
integrale)

carpaccio di bresaola radicchio e

noci e un panino (preferibilmente integrale)

cubetti di salmone al naturale e piselli, e un panino (preferibilmente integrale)

bulghur o cous-cous con lenticchie.

salmone affumicato, pane integrale e un contorno di verdure crude o cotte.

pasta fredda con verdure miste e emmenthal o altro formaggio.



[Sfondo foto creata da valeria\\_aksakova - it.freepik.com](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/sfondo) **IDEE per condimenti e preparazioni:**

- 1) VINAGRETTE: Aceto, un po' di acqua, prezzemolo, origano, aglio,

pomodoro grattugiato, cipolla tritata, spezie (per esempio: pepe) ed un pochino

dell'olio previsto dalla porzione giornaliera.

- 2) PESCE AL CARTOCCIO. Porre il pesce o il pollo in foglio d'alluminio,

condirlo ed aggiungere qualche verdura. Avvolgerlo bene e metterlo al forno per circa 15 minuti (il rigonfiamento del cartoccio ci indicherà l'avvenuta cottura).

- 3) In una padella antiaderente (la più piccola) versare una goccia d'olio, porre il filetto di pesce, condire con prezzemolo, aglio, cipolla, pepe e, per finire, coprire

con 2 o 3 fettine di pomodoro. Cuocere a fuoco molto lento per evitare che si bruci. I filetti si cuociono e si insaporiscono con il sugo sprigionato

dal pomodoro

e si può quindi evitare l'uso dell'olio



# CENA DA POVERO: TI SAZIA MA NON TI INGRASSA

Stesse indicazioni fornite per il pranzo,  
magari cercando di aumentare il

consumo di verdura al fine di aumentare  
il senso di sazietà e di ridurre  
gradualmente

gli extra.

È importante ricordare:

No a cibi conservati e precotti:

le conserve, così come gli alimenti  
precotti sono, ovviamente, di origine

industriale e per questo sono esclusi dalla tua lista della spesa. Come avrai intuito

in ogni pasto ed in ogni sua preparazione ci si deve far guidare da una corretta

educazione alimentare. La motivazione dell'esclusione di tali cibi dalla tua

alimentazione abituale è data dalla presenza di additivi (sostanze dannose per

l'organismo ), dall'assenza o dal basso contenuto di micronutrienti e da un indice

glicemico superiore rispetto

all'alimento fresco.

Si a cereali integrali:

è sempre consigliata la scelta di consumare cereali integrali in quanto hanno un

elevato potere saziante legato al loro elevato contenuto in fibre. È stato dimostrato

che coloro i quali assumono molti cibi integrali tendono a perdere l'abitudine di

mangiare dolci, zuccheri e alimenti raffinati.

[Cibo foto creata da freepik - it.freepik.com](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/cibo)



## “IN LINEA” CON L’APERITIVO

“Amo gli aperitivi d’estate. Amo andarci in bicicletta. amo il sole che scende e

le risate che salgono. Amo.”



(laradiceno, Twitter)

Sicuramente d'estate, ma non solo, un aperitivo è l'ideale per lasciare lo stress del lavoro e ricominciare la serata dedicandosi a sè stessi e/o alla propria famiglia.

Ma come tutte le cose belle anche questa non dovrebbe rappresentare un'abitudine consolidata

[Cibo foto creata da freepik - it.freepik.com](https://it.freepik.com/foto-vettori-gratuito/cibo) *Come mi comporto se vado a fare aperitivo*

*fuori?*

Innanzitutto l'aperitivo fuori, ribadendo quanto detto sopra, non dovrebbe

rappresentare una regola, nemmeno settimanale. All'aperitivo è sempre preferibile

una cena al ristorante, in quanto si riesce più facilmente a scegliere ciò che è sia

buono ma anche più adatto alle esigenze “della linea”.

Quando però ci troviamo di fronte ad una occasione particolare e non possiamo

proporre un altro luogo e momento di aggregazione, possiamo permetterci

l'eccezione che gratificherà sia il palato che il morale.

L'importante è però poi rimettersi subito in riga e ritornare alle sane abitudini.

Ad ogni modo è preferibile

Evitare gli alcolici. Quando ciò non è proprio sopportabile allora

meglio optare per un buon bicchiere di vino (meglio se bianco)

Prediligere centrifugati di frutta, spremute o cocktail analcolici alla

frutta senza aggiunta di zuccheri

□ Se è presente il buffet evitare i grandi classici che si trovano su tutti i

banconi dei locali, ossia patatine, noccioline e salatini. (Per avere

un'idea del "peso" di queste sfiziosità: 30 grammi di chips, una

porzione che si mangia in un battibaleno, contengono circa 160 kcal,

nonché una buona dose di grassi e sale. Valori simili anche per salatini,

taralli e tarallini, mentre le arachidi tostate salate ne contengono ancora

di più). Altro alimento su cui sarebbe meglio non buttarsi sono le

tortillas – patatine di mais giallo – magari accompagnate da formaggio

fuso, o tantine e vol-au-vent contenenti maionesi e salsa rosa

□ Via libera alle verdure grigliate – zucchine, melanzane, radicchio,

peperoni – che saziano e sono ricche di fibre, oltre che gustose. Sì

anche alle crudité, come carote, lattuga belga, sedano e finocchi ma

anche a sottaceti o olive. Sì alla pasta,

ma facendo attenzione al tipo di

condimento che la arricchisce. Sì anche ai latticini, ma tra gli stagionati

e la mozzarella è meglio scegliere la seconda.

In sostanza:

Stuzzichini? Sì ma solo se “intelligenti” ad esempio: pinzimonio, frutta

e verdura crudi, torte di verdura. Per limitare l’apporto di calorie, evita

pane, patatine, crackers, pizzette e salumi. Preferisci frutta e verdura.

□ Si anche a Riso e couscous a patto che siano associati alle verdure!

□ Vino rosso, bianco o rosè sono da preferire ai super alcolici, in quanto gli

ultimi contengono più calorie perché contengono anche zucchero e

coloranti! E poi il vino è chic, ci fa essere allegri ugualmente e ci fa

ingrassare meno: ha circa 80 calorie a bicchiere, contro le 100 calorie

della birra e le 200 e oltre calorie dei superalcolici (350 calorie un solo

bicchiere di Negroni). Se bevi vino,

riesci a introdurre ulteriori calorie

bevendo a stomaco pieno: in questo modo l'alcol viene assorbito meno

dall'organismo.

Sottaceti, si grazie: sono ottimi per chi è a dieta, perché possono essere

mangiati liberamente. Stessa cosa per le olive, purché siano quelle verdi,

che contengono fino a tre volte in meno di calorie rispetto alle altre.

Rinuncia ai sott'oli e vai di cetriolini!

Fatti furbo e cerca di servirti per



primo perché l'olio è in fondo al

piatto: quando ti servi da un piatto di portata, non prendere i cibi dal

fondo del piatto. Sono quelli che contengono più olio e condimento!

Per i non vegetariani / vegani, via libera alle carni magre come pollo,

tacchino e bresaola. Puoi decidere di consumarle avvolte nel sedano,

invece che con pane e grissini!

Scegli il locale vegan: è di moda, al momento, e sicuramente preparerà

stuzzichini a base di soia o seitan o tofu, che contengono tante proteine

buone e zero grassi animali. Una buonissima soluzione! Si quindi alle

insalate di quinoa, alle torte di tofu, agli straccetti di soia, ai ceci

croccanti.

□ Salse? No grazie: maionese, salsa barbecue, salsa al curry... contengono

tutte molte calorie. Preferisci la senape o il ketchup, che ne contengono

meno.

□ Gelato? Sì, grazie: Se te la senti di fare un aperitivo a base di gelato, stai facendo un'ottima scelta. Un gelato alla frutta (una pallina) o un ghiacciolo apportano pochissime calorie. E il freddo dei gelati aiuta a bruciare ulteriormente i grassi (e a sentire meno i morsi della fame).

□ Via libera al Sushi: il pesce crudo ha poche calorie, anche se il riso ha una carica glicemica alta. Un piattino moderato di sushi ti sazia, ti fa bene, ti fa felice, e ha meno calorie di un

piatto di pasta o di un tagliere di  
pane e affettati.

Ora sei preparato a qualsiasi occasione.  
E se avessi ancora dubbi usa il buon  
senso!

Adesso Non ti resta che mettere in  
pratica questi consigli. Non perdere

l'occasione di migliorare il tuo  
benessere e la tua salute senza perdere  
amici,

colleghi, familiari né la “linea” e andare  
fuori di testa.

Buon appetito!

# Document Outline

- INTRODUZIONE: NUTRIRSI DI...  
RELAZIONI
- LIMITARE LE CALORIE VUOTE
- COLAZIONE: NON SOLO AL  
BAR
- SPEZZA LA FAME CON GLI  
SPUNTINI
- PRANZO: NUTRIMENTO E  
GUSTO NEL "POSTO" GIUSTO
- CENA DA POVERO: TI SAZIA  
MA NON TI INGRASSA
- IN LINEA CON L'APERITIVO