



IL PASTO EQUILIBRATO FUORI CASA

Il consiglio di base deve essere per tutta la settimana lavorativa “un piatto unico”, e questo per una serie di ragioni pratiche. I vantaggi del piatto unico, sono legati alla praticità per delle ragioni indotte dallo stile di vita di oggi giorno:

1. Tempo a disposizione per la preparazione dei pasti.
2. Dover mangiare fuori casa.

Questo stile di vita non ci costringe a mangiare male in senso lato, anche con poco tempo e lontani da casa si possono rispettare le regole nutrizionali cercando d'impegnarsi un po' e soprattutto imparando a gestire gli alimenti.



IL PANINO

Cominciamo a scomporre il panino, partendo proprio dal pane:

di farro o di segale fresco

100 gr di pane di segale 220 kcal

100 gr di pane integrale 240 kcal

100 gr di pizza, piadina, focaccia > 300 kcal

La farcitura:

Un panino che si potrebbe mangiare come piatto unico abbastanza equilibrato dovrebbe essere fatto con:

- 80 g di pane integrale, di segale o farro
- 3 o 4 fette di pomodoro o foglie di lattuga (almeno 20 g).

Farcito con una sola fonte proteica: 50 g di formaggio, 80 g di carne o pesce (non fritti) o 1 uovo.

Privo di condimenti come salse (maionese, salsa rosa, ecc.) o burro.

Alcuni esempi di piatto unico sotto forma di panino abbastanza equilibrato e digeribile:

- Salmone affumicato, valeriana e avocado
- Ricotta di capra e verdure grigliate.
- Tacchino e zucchine grigliate.
- Scaglie di Parmigiano rucola e pomodoro.

Cosa dovremmo bere quando mangiamo un panino?

Acqua naturale!

Inoltre, dopo il panino, sarebbe bene mangiare un frutto fresco di stagione, per aggiungere vitamine, minerali e fibra.

Per mantenere il panino fresco il più possibile come dovremmo conservarlo?

Alcune soluzioni sono: sacchetto di carta + sacchetto di plastica, oppure avvolgere il pane in un panno bianco e conservarlo in un contenitore aperto, lontano da fonti di calore.

Siamo ancora abituati a pensare al cibo come un complesso di calorie da ingerire giornalmente.

Ma è proprio così?

100 calorie di zucchero bianco non sono la stessa cosa di 100 calorie di cavolfiore, magari di stagione ed a km zero.

Contare le calorie diventa secondario rispetto a scegliere il miglior cibo per il benessere del nostro organismo.

Questo perché ogni alimento, oltre ad introdurre calorie, porta con sé un carico di informazioni e di segnali che hanno la capacità regolare o non, il metabolismo e la funzionalità cellulare.

Ogni alimento che consumiamo può contenere, per esempio, un profilo unico di proteine, amminoacidici, grassi, carboidrati, vitamine, minerali e fitonutrienti, elementi fondamentali per il metabolismo cellulare e per la modulazione della nostra espressione genica.

Il cibo, con i suoi nutrienti, è in grado di parlare ai nostri geni e controllare il nostro futuro, aprendo la strada alla prevenzione fatta in cucina e in tavola, ogni giorno.