

Natale 2013



Natale: un piccolo aiuto per evitare gli eccessi alimentari

Anche per questo Natale 2013 ecco un piccolo promemoria sperando che possa contribuire ad “alleggerire” i vostri pranzi e, perché no, visto il periodo di crisi che ci circonda, anche a risparmiare qualcosa ...

Innanzitutto non ponetevi obiettivi irraggiungibili, il Natale è un periodo lungo ricco di cibi ipercalorici ma gustosi sia salati che dolci dunque ...



Obiettivo: mantenere il peso! è già un enorme successo...

Come raggiungere l'obiettivo:

Poche regole e come dico sempre: pensate a cosa mettete nel piatto

- **Giocate d'anticipo ma non digiunate:** significa ad esempio fare il pasto che precede l'invito o il pranzo importante in maniera un po' più soft, che so: un panino tanta verdura un filetto di pesce o carne e un frutto
- **Informatevi sul menù e date un voto ai cibi:** si mangerà poco di ciò che interessa meno e si privilegerà il cibo adorato.
- **Valutate bene tutto il cibo che avete di fronte:** anche nelle tavole imbandite si trovano sempre cibi leggeri e gustosi, esempio un'insalata di mare condita con un filo d'olio e limone (scartate le così dette chele di granchio a meno che non siano vere chele, quelle commerciali sono ricche di zucchero); oppure pesce al sale o tacchino arrosto, non fatevi mai mancare la verdura e lasciate uno spazio per un frutto
- **Servitevi di porzioni moderate** e prima di prenderne ancora fatevi una domanda: Me ne serve realmente ancora? oppure posso sorvolare e dedicarmi ad altro?.
- **Mangiate lentamente:** date tempo allo stomaco di inviare messaggi di sazietà al cervello. Terminare con la pancia che scoppia significa aver mangiato il doppio del necessario! E poi divorare invece di mangiare fa perdere il gusto del cibo, si perdono i sapori.

Qualche suggerimento per un menù non esagerato potete trovarlo sulla mia pagina Facebook



Ricordatevi, la tavola è piacere e salute; ma piacere a tavola non equivale ad abbuffarsi, ad alzarsi scoppiando buttarsi su un divano e addormentarsi, il piacere della tavola è convivialità, parlare ridere stare assieme apprezzare il cibo assaporarlo e fare un complimento a chi è stato attento alle materie prime e ha dedicato tempo e amore alla loro



preparazione

Una parola sulla crisi: non si parla d'altro ed è purtroppo vero, la crisi c'è e riguarda tutti noi; impegniamoci però a fare un ottimo Natale, e cominciamo proprio dal pranzo: può essere l'inizio di un cambiamento! E privilegiamo cibo italiano.

Una piccola cattiveria: vi ricordo gli apporti calorici!

Alimenti e bevande	Qtà (peso netto)	Kcal
Pandoro	100 gr	400
Panettone	100 gr	333
Panforte	50 gr	176
Noci (3-4)	17 gr	117
Torrone	20 gr	95
Datteri (4)	36 gr	96
Ciocolatino	15 gr	80
Fichi secchi (2)	30gr	77
Aperitivo alcolico (mezzo bicchiere)	75 ml	115
Super alcolico (un bicchierino)	40 ml	95
Vino 12° (un bicchiere)	150 ml	94
Spumante secco (una coppa)	100 ml	70

Vi lascio con l'augurio di BUON APPETITO ed auguro a tutti tanta serenità.

Brunella Martinelli