

Consigli su come mangiare fuori casa per chi ama stare in linea

Il mangiare fuori casa rappresenta certamente una sfida quando si cerca di controllare il proprio peso. Se però viene intelligentemente programmato, qualsiasi invito a cena può essere perfettamente gustato senza sensi di colpa.

- Non presentatevi all'appuntamento a stomaco vuoto, perché con la pancia vuota è difficile controllarsi.
- A pranzo consumate un pasto equilibrato e con pochi grassi (vedi finestra), con un elevato apporto di verdure e insalate, in modo da sentirvi sazi.
- Centellinate solo le bevande alcoliche, e se avete sete fatevi versare continuamente dell'acqua.
- Mangiate lentamente, gustatevi il pasto: così avvertirete meglio il senso di sazietà. Inoltre se il piatto si svuota, spesso viene immediatamente riempito di nuovo dal padrone di casa.
- Se potete scegliere, prendete dell'insalata come antipasto e rinunciate a pane e burro mentre aspettate i vostri piatti.
- Se avete preso una portata abbondante, scegliete un dessert leggero (per esempio un sorbetto o una macedonia). Se preferite gustare un dessert sostanzioso, trattenetevi prima scegliendo delle portate più leggere, all'insegna del motto "va bene chiudere un occhio, ma non abbuffarsi chiudendoli tutti e due".
- E se nonostante tutto avete davvero esagerato, è utile fare una lunga passeggiata o dell'attività sportiva il giorno seguente.
- Anche per il giorno successivo programmate dei pasti equilibrati e ricchi di verdure: in questo modo vi sentirete sazi senza apportare troppe energie. Non è consigliabile digiunare per un giorno dopo un pasto abbondante, perché se vi trattenete troppo rischiate che vi venga una fame esagerata.

Ricetta per il "giorno dopo": zuppa di verdure con pollo e riso (per 1 persona)

1 carota, 1 piccolo porro, 100 g di gambi di sedano, 3 champignon, 2 cucchiaini di riso, 120 g di petto di pollo, radice di zenzero, salsa di soia, brodo di verdure senza grassi.

Tagliare finemente le verdure e i funghi e stufarli con 1 cucchiaino di olio d'oliva, versarvi 4 dl di brodo di verdure e aggiungere il riso. Cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti. Tagliare il pollo a dadini, aggiungerlo alla zuppa e cuocere per altri 10 minuti a fuoco basso. Cospargere con radice di zenzero tritata e insaporire con salsa di soia.

Il pasto è definito equilibrato quando comprende almeno insalata e/o verdura, un apporto di amidi e uno di proteine. Per esempio:

- Verdure miste
- Risotto (= apporto di amidi)
- Formaggio grattugiato o dessert a base di quark (= apporto di proteine)