

IL PASTO *perfetto*

PER IL
sedentario

PASSATO DI VERDURA

Ideale per iniziare il pasto perché le fibre delle verdure saziano, bloccando i raptus di fame. Inoltre fai il pieno di vitamine, minerali e antiossidanti, indispensabili per la salute perché contrastano i processi ossidativi delle cellule alla base dell'invecchiamento e delle malattie. Se passata, la verdura conserva tutte le sue proprietà e perde il suo unico difetto, quello di favorire (in chi è predisposto) colite e gonfiori. Ultimo, fondamentale vantaggio: le calorie sono poche: **100 cal/100 g.**



Niente colite né gonfiori se la verdura è passata

Che tu sia un animale da scrivania o da palestra, eccoti un'idea di cosa dovresti mangiare per dare il massimo in tutto ciò che fai

di MARILISA ZITO

con la consulenza del nutrizionista Ernesto Alicicco



SPIGOLA AL FORNO

Il pesce si può cuocere al forno senza aggiungere condimenti, ma solo con prezzemolo, erba cipollina e aglio. Fornisce proteine nobili come quelle della carne, ma più digeribili e più salutari perché prive di grassi saturi e ricche invece di grassi omega 3 protettivi per il cuore. Inoltre contiene fosforo, selenio e iodio che regolano le funzioni circolatorie, nervose e muscolari. La spigola è saporitissima anche se molto magra, quindi ipocalorica: solo **80 cal/100 g.**

Fibre anti-fame: tanta sazietà e pochissime calorie



INSALATA MISTA

Fibre e ancora fibre per frenare l'appetito. Aggiungi rucola (vitamina C e composti anticancerogeni), sedano (anti-pertensivo), finocchio ("riempie" senza apportare calorie), rapanelli (ferro e vitamine B), basilico (oli essenziali digestivi). Le calorie sono irrilevanti: ciascuna di queste verdure apporta **20 cal/100 g.**



IL PANE Il migliore è quello integrale, il più digeribile e ricco di fibre (il doppio del pane bianco) sazianti e benefiche per l'intestino, di vitamine e minerali. **224 cal/100 g.**



Ottima se eviti i frutti più dolci: banane, cachi, uva

MACEDONIA DI FRUTTA

Frutta di stagione condita con succo di limone o arancia: un concentrato di vitamine, minerali e antiossidanti, dunque preziosa anche se le calorie salgono un po' per via dello zucchero dei vari frutti. Per limitare i danni, evita i più dolci come uva, banane, cachi. **60 cal/100 g.**

LA TUA PORZIONE IDEALE A OCCHIO!

→ **Passato di verdura:** un piatto fondo pieno ma non troppo, che ti consenta di camminare tenendolo in mano senza versare nulla.

→ **Spigola al forno:** una volta spinata e pulita, la grandezza di una mano senza il pollice.

→ **Insalata mista:** libera! L'unica accortezza è nel con-

dimento. A volontà succo di limone e aceto, ma massima attenzione con l'extravergine d'oliva.

→ **Macedonia di frutta:** quanta ne può entrare nel palmo della mano chiuso a cucchiaino.

→ **Il pane:** circa 60 g, cioè una fetta grossa come il mouse del tuo computer.

PER LO sportivo

ROAST BEEF ALL'INGLESE

La carne va sempre mangiata dopo lo sport perché **richiede 4 ore di digestione** e questo interferirebbe con l'esercizio. Inoltre non fornisce energia pronta, quindi non aiuta il rendimento. La carne rossa è ricca di proteine "nobili" preziose per ricostituire il muscolo, di **vitamina B12**, di **ferro** (antianemico) e di **zinco** (amico del sistema immunitario), tutte sostanze importanti per la produzione dell'energia necessaria all'attività fisica.

Può anche abbinarsi alla pasta nello stesso pasto, senza esagerare con le quantità. Il roast beef è la scelta migliore perché è carne di qualità e priva di grassi. **113 cal/100 g.**



Energia pronta, ideale prima dello sport

SPAGHETTI POMODORO E BASILICO

I carboidrati complessi sono "energia pronta" e danno la carica, dunque sono perfetti per gli sportivi, specie prima dell'esercizio. La pasta è saziante, digeribile, ricca di **vitamine del gruppo B**. Se si accompagna a un secondo, è importante abbinarla a condimenti leggeri per evitare un eccessivo accumulo di calorie. Dunque bene il **pomodoro fresco**, ricchissimo di **vitamina C** e di **licopene** antiossidante, con olio extravergine d'oliva a crudo. **360 cal/100 g.**

VERDURE MISTE AL FORNO CON PARMIGIANO

Durante l'attività fisica perdi **liquidi e sali minerali**, che però le verdure ti consentono di reintegrare. Non trascurare, pomodori, peperoni, cipolle: tutti ricchi di **vitamina C**, antiossidante che **protegge le membrane cellulari** e aiuta l'assorbimento del ferro. Utile anche una spolveratina di **parmigiano**: aggiunge proteine, calcio e ferro. **300 cal/100 g.**



Se devi reintegrare vitamine minerali e liquidi

TAGLIATA DI FRUTTA CON MANDORLE

Con la frutta, ancora **vitamine e minerali**. Ma sostituisci lo zucchero (calorico e inutile) con succo di arancia e limone per dare un'ulteriore sferzata di **vitamina C**, non dimenticare le banane (**potassio** salvamuscoli) e completa con mandorle, ricche di **vitamina E** (fondamentale nella lotta ai radicali liberi che si liberano con lo sforzo fisico) e di **magnesio**, il minerale antistanchezza per eccellenza. **80 cal/100 g.**



Con le proteine si costruisce il tessuto muscolare

IL PANE Se sei uno sportivo hai diritto a una doppia razione: 120 g invece dei 60 riservati ai sedentari. Però non superare questa quantità! **224 cal/100 g.**



LA TUA PORZIONE IDEALE A OCCHIO!

→ Spaghetti al pomodoro: le due mani unite a cucchiaio con le dita strette. Corrispondono a circa 80 g.
→ Roast beef all'inglese: 3-4 fette tagliate con l'affettatrice, grandi quanto il palmo della mano di tua moglie. Corrispondono a circa 100/150 g.

→ Verdure miste al forno: un piattino da frutta, ma attenzione a non esagerare con il condimento.
→ Tagliata di frutta: come 2 coppe da spumante.
→ Il pane: circa 120 g, cioè due fette, ciascuna grossa come il mouse del tuo computer.