

Il menù di Natale

a tavola consapevoli anche nei giorni di festa

Come comportarsi durante le feste

Il periodo delle festività natalizie è spesso associato ai chili di troppo e a un'abbondanza di dolciumi da consumare in ogni momento della giornata. Ma basta applicare qualche piccola accortezza per evitare di mettere su peso, consumare calorie a vuoto ed evitare picchi glicemici dovuti a qualche dolce in più. Per questo vi suggerisco di seguire i miei consigli e di mettere in pratica il menù di Natale che troverete a fine pagina, con suggerimenti semplici per il pranzo e la cena da sabato 21 a lunedì 6 gennaio.

Prima di tutto parliamo della colazione delle feste. Vi consiglio di evitare il latte e preferire una tisana al finocchio o un tè verde che aiutano a depurare l'organismo o lo preparano ai lauti banchetti natalizi. Accompagniamo l'infuso con due o tre fette biscottate con un velo di marmellata ed evitiamo di assumere gli avanzi dei dolci già a colazione. Le tisane sono inoltre anche un valido digestivo serale, soprattutto quelle che contengono cardo mariano, camomilla e tarassaco. Assumendone una ogni sera si avverte meno il senso di gonfiore generato da cibi più conditi e saporiti.

Nei giorni festivi non dimentichiamo l'acqua che aiuta il processo digestivo e depurativo dell'organismo. A merenda invece preferiamo un frutto di stagione oppure uno yogurt, fonte di fermenti lattici che aiutano la flora batterica intestinale a digerire meglio quello che ingeriamo.

I dolci vanno consumati in piccole porzioni avendo cura di non eccedere nelle quantità e prediligendo un dolce diverso ogni volta, evitando quindi il buffet a fine pasto. Tra pandoro e panettone, meglio il panettone. Leggendo infatti gli ingredienti riportati in etichetta ci si accorgerà che l'antico e tradizionale dolce natalizio è più salutare rispetto al pandoro, ricco di zuccheri e grassi con un totale di calorie che si avvicinano a un piatto di pasta.

Infine evitiamo di consumare gli avanzi, basta solo non eccedere nella quantità del preparato. Se cuciniamo il giusto, non ci troveremo poi con eccessi di cibo per casa che, come un diavolo tentatore, minano alle sane abitudini alimentari quotidiane.

Auguro un sereno Natale e felice Anno nuovo a tutti voi!



Il menù di Natale

SABATO 21

PRANZO: RISOTTO RADICCHIO E SPECK

CENA: POLPETTINE LEGGERE CON MACINATO DI POLLO E TACCHINO, SCORZE DI LIMONE, PARMIGIANO, PREZZEMOLO, PANGRATTATO E ALBUME D'UOVO, CONTORNO DI CICORIA

DOMENICA 22

PRANZO: POLENTA INTEGRALE CON POMODORO SEMPLICE E VERDURE GRIGLIATE

CENA: VELLUTATA DI CAVOLO NERO, PATATE LESSE E PANE TOSTATO

LUNEDÌ 23

PRANZO: FUSILLI BROCCOLETTI, ALICI E POMODORINI

CENA: OMELETTE VEGETARIANA CON VERDURE DI STAGIONE E PANE TOSTATO

MARTEDÌ 24

PRANZO: INSALATA DI FINOCCHI E ARANCIA CON SEMI DI ZUCCA O LINO E DADINI DI FETA GRECA O PRIMO SALE

CENA: LIBERA CON MODERAZIONE

MERCOLEDÌ 25

PRANZO LIBERO CON MODERAZIONE

CENA: PASSATO DI SOLE VERDURE

GIOVEDÌ 26

PRANZO: PRANZO LIBERO CON MODERAZIONE

CENA: VELLUTATA DI FINOCCHIO PORRO E PATATA

VENERDÌ 27

PRANZO: PETTO DI POLLO CON LIMONE E CONTORNO DI SPINACI ALL'AGRO

CENA: LENTICCHIE IN UMIDO CON POMODORINI, SEDANO, CAROTA, CIPOLLA E PANE TOSTATO

SABATO 28

PRANZO: PASTA CON CUORI DI CARCIOFO SCORZE DI LIMONE E FOGLIE DI MENTA

CENA: BRESAOLA CON RUCOLA E SCAGLIE DI PARMIGIANO ACCOMPAGNATA DAL PANE

DOMENICA 29

PRANZO: GNOCCHI AL POMODORO SEMPLICE

CENA: MERLUZZO O PLATESSA ALLA MUGNAIA, CONTORNO DI FINOCCHI GRATINATI E PANE TOSTATO

LUNEDÌ 30

PRANZO: TORTELLINI IN BRODO VEGETALE (NO DADO)

CENA: STRACCETTI DI TACCHINO CON CONTORNO DI CAVOLETTI ALLA BRUXELLES E PANE TOSTATO

MARTEDÌ 31

PRANZO: INSALATA MISTA CON CAROTE, CIPOLLA, SEDANO, PACHINO E UOVA SODE E PANE TOSTATO

CENA: LIBERA CON MODERAZIONE

MERCOLEDÌ 1

PRANZO: LIBERO CON MODERAZIONE

CENA: PASSATO DI VERDURE

GIOVEDÌ 2

PRANZO: MINISTRONE COMPLETO CON PATATE E LEGUMI

CENA: PETTO DI POLLO CON LIMONE E RADICCHIO ALLA GRIGLIA CON PANE TOSTATO

VENERDÌ 3

PRANZO: PASTA E FAGIOLI

CENA: ORATA AL CARTOCCIO, PATATE LESSE E CICORIA ALL'AGRO

SABATO 4

PRANZO: FRITTATA DI SPINACI, CONTORNO DI INSALATA E PANE

CENA: PIZZA MARGHERITA OPPURE ORTOLANA

DOMENICA 5

PRANZO: GNOCCHI AL POMODORO SEMPLICE

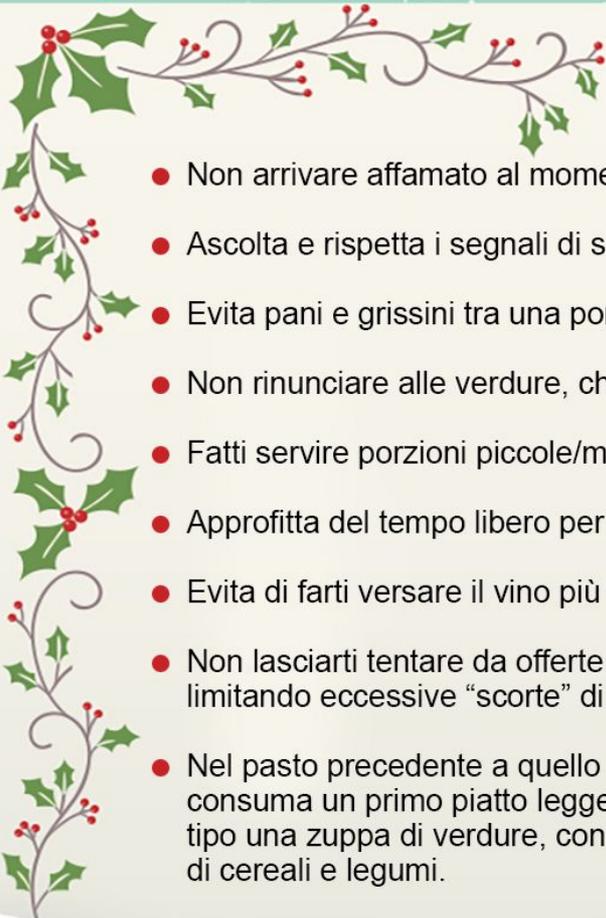
CENA: VELLUTATA DI INDIVIA BELGA E PANE TOSTATO

LUNEDÌ 6

PRANZO: LIBERO CON MODERAZIONE

CENA: CALAMARI ALLA PIASTRA, CONTORNO DI RADICCHIO ALLA GRIGLIA E PATATE AL FORNO

Consigli per un Natale a tavola senza lacrime di cocodrillo

- 
- Non arrivare affamato al momento dei pranzi.
 - Ascolta e rispetta i segnali di sazietà.
 - Evita pani e grissini tra una portata e l'altra.
 - Non rinunciare alle verdure, che aiutano a saziarti.
 - Fatti servire porzioni piccole/moderate.
 - Approfitta del tempo libero per muoverti.
 - Evita di farti versare il vino più volte.
 - Non lasciarti tentare da offerte e sconti, limitando eccessive "scorte" di alimenti.
 - Nel pasto precedente a quello di festa, consuma un primo piatto leggero, tipo una zuppa di verdure, con un po' di cereali e legumi.



**IO
MANGIO
KONSAPEVOLE**

INFORMAZIONI DI CONTATTO

La Dr.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto riceve a Genzano di Roma presso il suo studio di Nutrizione e Dietetica sito in via Garibaldi 72/2.

L'educazione alimentare e la passione per la nutrizione sono le basi del suo lavoro. Puoi seguire i suoi aggiornamenti sul sito web www.nutrizionerosannapinizzotto.com o consultando la pagina Facebook: Dr.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto biologa nutrizionista Castelli Romani. Per fissare un appuntamento scrivi all'indirizzo nutrizionerosannapinizzotto@gmail.com o contattala al numero 333.4415314.

