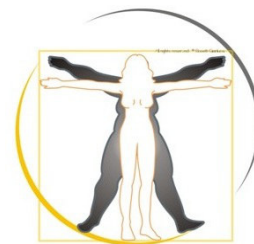


CONSIGLI PER UN NATALE SOSTENIBILE



Dr. Bosetti Gianluca
biologo nutrizionista

- Non arrivare affamati al momento dei pranzi.
- Ascoltare e rispettare i segnali di sazietà.
- Evitare pani e grissini vari tra una portata e l'altra.
- Non rinunciare alle verdure, che aiutano a saziarsi.
- **Farsi servire porzioni piccole/moderate (anche se si paga o se si è ospiti).**
- Se si conosce il menù, dare preferenza ai piatti più graditi ed evitare quelli meno graditi: prevedere sempre dei contorni di verdura.
- Evitare di farsi versare il vino più volte, bere a piccoli sorsi controllando la quantità e non bere superalcolici.
- **Approfitte del tempo libero per muoversi un po' (magari una bella camminata).**
- Non lasciarsi tentare da offerte e sconti e limitare eccessive "scorte" di alimenti, acquistare alimenti nella quantità corretta e proporzionata al numero degli invitati.
- Nel pasto precedente a quello di festa, consumare un primo piatto leggero, tipo una zuppa di verdure, con un po' di cereali e legumi.

DOLCI NATALIZI? CON MODERAZIONE..



Panettone

Kcalorie **386 kcal**
Protidi 6,4 gr
Glucidi 56,2 gr
Lipidi **16,7 gr**

Pandoro

Kcalorie **414 kcal**
Protidi 8,4 gr
Glucidi 45,2 gr
Lipidi **19,7 gr**

Per una fetta (circa 100gr)



Sapevate che una sola fetta di panettone o pandoro fornisce le stesse energie di un piatto di pasta? Come in tutti i dolci le "calorie" sono elevate ma di basso interesse nutrizionale, per lo più zuccheri semplici e grassi..

Alcuni accorgimenti: meglio concedersi una fetta a colazione che non a fine pasto, impegnatevi a fare jogging almeno 15 minuti al giorno oppure delle sane camminate, non comprate panettoni farciti: la versione tradizionale non è certo meno gustosa!



Pasta con tonno

Kcalorie **405 kcal**
Protidi 20,94 gr
Glucidi 79,1 gr
Lipidi **1,52 gr**

Per un piatto molto abbondante 100gr

Altri cibi ricchi di zucchero e grassi (per 100gr):

*Merendina
Kcalorie 478 kcal
Croissant
Kcalorie 335 kcal
Plumcake
Kcalorie 420 kcal
Biscotti
Kcalorie 430 kcal*

BUON NATALE CON LE RICETTE SANE!



BISCOTTI VEGANI

Come trasformare un dolce in qualcosa di nutriente e saziante?! Ce lo insegna il Prof. Berrino dell'IRCCS a cui si ispira questa ricetta. Potrete preparare velocemente questi biscotti senza utilizzare prodotti di origine animale, quindi poveri in grassi saturi, senza zucchero (!!) ed a basso impatto glicemico. La ricetta base può essere arricchita a piacere con scorze di limone, cioccolato fondente extra, scaglie di cocco o semi di zucca.

[Per una ventina di biscotti: fiocchi d'avena 90g, uvetta 60g, mandorle 50g, farina integrale 40g, latte di soia 200ml, 1 pera oppure una mela, una spolverata di semi di lino o sesamo, mezza bustina di lievito per dolci]

Preparazione semplice: tritare grossolanamente le mandorle e amalgamare gli ingredienti, lasciar riposare un'oretta l'impasto quindi disporlo a cucchiariate sulla carta da forno (volendo con 1 cucchiaino di olio evo) e cuocere a 180°C per 15-20'.



BISCOTTI GOLOSI

L'idea di regalare un sacchettino di biscotti fatti in casa al posto del solito panettone mi ispirava molto, quindi mi sono munito di sacchettini di plastica, nastri colorati e decorati con anice stellato, cannella ed ecco un pensiero goloso, sano ed originale per parenti o amici o colleghi! Ah certo... La ricetta!

[Per una trentina di biscotti: 70g mandorle, 90g albicocche secche, 30g semi di zucca, 30g semi di girasole, 30g semi lino, 1 cucchiaio di olio EVO, 3 cucchiaini di miele (per un biscotto vegan sostituire con malto) + 3 cucchiaini di malto, 1 mela, 150ml latte soia alla vaniglia, 70g uvetta, 90g fiocchi avena (o muesli). Per la versione zenzero-cannella aggiungere 1 cucchiaino abbondante di entrambe le spezie, per la versione più golosa con cocco e cioccolato aggiungere 20g di fondente almeno 70% e circa 30g di farina di cocco.]

Preparazione: frullare i semi di lino, aggiungere le mandorle e frullare ancora, aggiungere la mela a pezzettoni, la latte di soia, parte dell'uvetta e frullare nuovamente. Affettare a parte le albicocche, unire miele e malto, cioccolato sminuzzato e cocco. Unire il composto frullato e mescolare bene, lasciar riposare l'impasto quindi disporlo a cucchiainate sulla carta da forno (volendo con 1 cucchiaino di olio evo) e cuocere a 180°C per 15-20'.