

## GENTE BENESSERE

a cura di **Giulia Stolfa**

### ALLEGRE INSALATONE

Le insalatone sono perfette per ricaricarsi di energie. L'importante è che contengano anche proteine, come uova, formaggio o gamberetti.



# Pausa pranzo light IL SEGRETO È LA MELA

**Questo frutto è perfetto per risolvere uno spuntino oppure concludere il pasto, ma solo se accompagnato da una scaglia di grana o uno yogurt intero che ne rallentano la digestione e favoriscono il senso di sazietà**

La pausa pranzo è spesso l'occasione per mangiare di fretta e in modo sregolato. «A quell'ora si hanno ancora svariate ore di lavoro davanti e occorre ricavare energie da un pasto che non sia né troppo leggero né troppo pesante», spiega Samantha Biale, nutrizionista e diet coach, autrice del libro *La dieta B Factor*, Sperling & Kupfer. «Ricordate che, per evitare cali di energia o "attacchi di fame", sarebbe sempre bene mettere nel piatto una combinazione equilibrata di carboidrati e proteine». Una moderata quantità di grassi (come un pezzo di grana o di parmigiano) e proteine (come carne o pesce o frutta secca) rendono più lento l'assorbimento degli zuccheri presenti nei carboidrati come pasta o pane, aumentando la sensazione di vitalità. «Attenzione alla "varietà". Si dunque alle insalatone, purché oltre alle verdure siano presenti proteine, come gamberetti, uova, mozzarella o noci, da alternare ogni giorno per assicurarvi tutti i nutrienti», dice la nutrizionista. «Se trascorrete spesso la pausa pranzo al bar punta-

te soprattutto sui secondi, di carne o di pesce, o su una frittata con verdure».

Ma il vero asso nella manica è la mela. «Questo frutto può risolvere uno spuntino o concludere il pranzo. È perfetto contro gli attacchi di fame durante la giornata, ma solo assieme a una scaglia di grana o a un vasetto di yogurt, per rallentare la digestione del frutto e far passare lentamente nel sangue gli zuccheri della mela e favorire un prolungato senso di sazietà». Per chi vuole perdere un po' di peso ed è in perfetta salute, ci sono le barrette sostitutive, che contengono un mix ben calibrato di proteine, zuccheri, grassi e vitamine, e costituiscono l'equivalente di un pasto equilibrato ma a ridotto contenuto calorico. «Dato che il cervello inizia a registrare la sensazione di sazietà dopo 20 minuti dal primo boccone, consiglio di mangiare le due barrette con una mela con la buccia, per allungare i tempi del pasto e perché le fibre del frutto facilitano la sensazione di pienezza. Tassativa una bottiglietta di acqua».

### IN VETRINA

Biscotti golosissimi, anche ricoperti di cioccolato, ma "light" e barrette: così non si fanno strappi a pranzo

Per un lungo senso di sazietà Ultra Pep Barretta Cioc di Bios Line (9,50 €).



Contro la fame precoce i Biscotti Bolina di PoolPharma (9,50 €).

Biscotti ricoperti con cioccolato fondente CiocoMech di Tisanoreica (11,90 €).



Biscotti farciti Lampone e Mela di Pesoforma (10,90 €).



Frollini Denari di Giusto Senza Zucchero di Giuliani (4,95 €).



Pratico e gustoso frullato in 6 gusti, Formula 1 Shake di Herbalife (45,15 €).

