

# “Pasto da casa”

## strategie per mangiare sano fuori casa



Fare sempre colazione!



E' sempre possibile arricchire i panini con verdure a piacere. Oppure consumare verdura cruda a parte

- 1) Pane (meglio integrale) + speck sgrassato + insalata + frutta
- 2) Pane (meglio integrale) + mozzarella + pomodori + frutta
- 3) Pane (meglio integrale) + prosciutto crudo sgrassato + pomodori + frutta
- 4) Pane (meglio integrale) + tonno o salmone al naturale + pomodori + frutta
- 5) Pane (meglio integrale) + 2 uova sode o frittata + pomodori e lattuga + frutta
- 6) Pane (meglio integrale) + bresaola + frutta
- 7) Pane (meglio integrale) + tonno fresco + lattuga o radicchio + frutta

- 1) Petto di pollo al limone + verdura a piacere + olio + pane integrale + frutta
- 2) Manzo ai ferri + verdura a piacere + olio + pane integrale + frutta
- 3) Trota o pesce alla griglia o al cartoccio + verdura a piacere + olio + pane integrale + frutta

**INSALATA DI RISO:** Riso + Piselli freschi + Prosciutto cotto + Mozzarella light + Sottaceti q.b.+ Olio + Verdure a volontà + Frutta

**INSALATA MISTA:** Lattuga + pomodori a piacere + un secondo a disposizione: es. prosciutto cotto a cubetti, oppure pollo a pezzetti, oppure 1 porzione di formaggio a cubetti oppure n 1 scatoletta tonno al naturale, oppure n 2 uova sode + Olio + Pane (meglio integrale) + Frutta

(Esempi per un uomo normopeso attivo)



# “Pranzo in trattoria” strategie per mangiare sano fuori casa



- ❶ **Attenzione al consumo di pane e grissini**: prima di ordinare porre sul proprio posto la quantità di pane da mangiare: evitare di servirsi dal cestino!
- ❷ **Antipasti**: (occasionalmente) solo verdure grigliate o lessate o insalata. Evitare salumi misti, salse in genere, tartine, salatini, formaggi.
- ❸ **Primi piatti semplici**: pasta al pomodoro o con sughi semplici (di verdura o speziati con origano e basilico), pasta aglio e olio e peperoncino, risotto alla verdure. Evitare primi come lasagne, cannelloni, paste fresche (ravioli, tortelloni, ecc...) o piatti con salse o ragù, panna.
- ❹ **Secondi piatti**: carne o pesce alla griglia o al vapore. Evitare frittture, o piatti particolarmente elaborati
- ❺ **Secondi piatti freddi**: bresaola con rucola, insalata caprese (mozzarella e pomodoro), prosciutto crudo magro con melone, roast-beef o carpaccio con verdure.
- ❻ **Verdura a volontà**: insalate miste, verdure lessate o grigliate.
- ❼ **Evitare di bere** vino, birra, bevande zuccherate, amari, aperitivi e spumanti.
- ❽ **Finire il pasto** con frutta al carrello o sorbetto al limone o macedonia di frutta. Caffè preferibilmente non zuccherato.

(Esempi per un uomo normopeso attivo)