

BENESSERE NUTRIZIONALE · MANGIARE FUORI CASA

Guida alle scelte per tipo di locale

Ristorante (in generale) · Ristorante

Preferire: Piatti «alla griglia», «al forno», «al vapore», «saltati», «in umido»; Condimenti (olio e sale) serviti a parte, per dosarli tu; Iniziare con un'insalata di verdure crude o un minestrone; Acqua (anche frizzante) o 1 bicchiere di vino

Limitare: Piatti «fritti», «panati», «gratinati», «cremosi», «affogati»; Bibite zuccherate e alcolici in eccesso; Porzioni doppie: dividi antipasto/dolce o porta via metà (doggy bag)

Leggi il menù online prima di arrivare e non cambiare idea sul posto: eviti di farti «trainare» dalla fame del momento.

Giapponese / Sushi · Etnico

Preferire: Sashimi (carpaccio di pesce o molluschi); Sushi roll con verdure, tonno, salmone; Edamame (fagioli di soia al vapore); Zuppa di miso

Limitare: Sushi roll fritti, con maionese o crema di formaggio; Tempura (pesce o verdure fritte); Salsa di soia (molto salata): usane poca o a ridotto contenuto di sale

Ottima cucina se scegli le versioni non fritte e vai leggero con la salsa di soia.

Cinese / Asiatico · Etnico

Preferire: Piatti saltati in padella con verdure e proteine (pollo alle mandorle, manzo con funghi); Riso bianco al posto del riso fritto

Limitare: Fritti (involtoni primavera, pollo fritto); Salse molto zuccherine (agrodolci)

Il saltato in padella è preferibile al fritto; attenzione alle salse agrodolci se ci vai spesso.

Indiano / Thai · Etnico

Preferire: Piatti a base di curry con verdure e legumi; Roti (pane basso, meglio se integrale); Riso basmati come fonte di carboidrati

Limitare: Piatti con panna e burro chiarificato; Naan (molto «unto»)

Curry di verdure e legumi con riso basmati è un'ottima combinazione.

Fast Food · Veloce

Preferire: Panino con pollo alla piastra senza salse e senza formaggio; Wrap con verdure; Insalata + proteine, con insalata a parte

Limitare: Patatine fritte (al massimo una porzione condivisa); Salse e bibite zuccherate

Andarci ogni tanto non causa problemi metabolici; se ci vai spesso scegli il «meno peggio».

Buffet / Apericena · Veloce

Preferire: Riempire il piatto una sola volta e allontanarsi dal buffet; Crudité, bruschette al pomodoro, olive, frutta secca; Uno Spritz o un calice di vino, poi acqua

Limitare: Pizzette, fritti e continui «ritorni» al tavolo; Stuzzicare a lungo senza controllo

Sono i contesti più «ostili»: la strategia migliore è togliere il buffet dalla vista dopo il primo piatto.

Mensa aziendale · Lavoro

Preferire: Un secondo abbondante con contorno di verdure e pane integrale; Es. petto di tacchino ai ferri + spinaci saltati + pane integrale; Frutta fresca come dessert; Variare il menù ogni giorno

Limitare: Primi molto conditi (a volte meglio saltarli); Yogurt aromatizzato alla frutta (spesso ricco di zuccheri); Dolci confezionati e bibite (magari solo il venerdì)

È spesso il contesto più equilibrato: la varietà quotidiana è un grande vantaggio.

In viaggio / in vacanza · Viaggio

Preferire: Snack sani portati da casa: frutta fresca in borsa frigo, pane integrale con fesa di tacchino, mix di frutta secca, barrette fatte in casa; Colazione salata «intelligente» in hotel: uova, salmone, ricotta, formaggi magri; Pesce alla griglia con verdure la sera

Limitare: Soste frequenti alle stazioni di servizio; Cornetto e cappuccino tutti i giorni (alternali)

In vacanza goditi il riposo senza fissarti sul cibo: ci si muove anche di più, quindi si spendono più calorie.

Meeting ed eventi aziendali · Lavoro

Preferire: Caffè e, se c'è, frutta fresca invece del cornetto; Panini integrali con verdure abbondanti e affettato magro; Piatti caldi o insalate di riso/farro quando presenti

Limitare: Cornetti, tramezzini, pizzette e fritti (scegli il «meno peggio»); Panini farciti con salse e formaggi

Se il menù è davvero povero (solo pizza e fritti), limita le quantità e integra con qualcosa di sano appena puoi.

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.



benesserenutrizionale.lucaborro.it

© Dr. Luca Borro — Percorsi di educazione alimentare. Tutti i diritti riservati.