

Pranzo leggero per dimagrire: come ridurre le calorie a pranzo mangiando sano



INDICE

Quante calorie a pranzo? Come dovrebbe essere un pranzo equilibrato e leggero

Quante calorie dovrebbe avere un **pranzo leggero e sano**? Il pranzo è il pasto principale della giornata e **sapere quante calorie a pranzo** sono necessarie al nostro organismo è il punto di partenza per costruire un **pranzo equilibrato** e, se necessario, un **pranzo ipocalorico** che aiuti a dimagrire senza sacrificare i nutrienti.

Per imparare a mangiare bene a pranzo è importante conoscere il valore nutrizionale degli alimenti sia delle preparazioni fatte in casa che fuori casa. Il **pranzo è il pasto principale della giornata** e dovrebbe fornire circa il 35-40% delle calorie (kcal) quotidiane. Per indicare come si possa fare facilmente adottiamo come base di calcolo il consumo calorico di 2000 kcal quotidiane, il valore che indicano i VNR (Valore Nutritivo di Riferimento) indicato sulle etichette alimentari secondo la normativa europea.

Un pranzo equilibrato dovrebbe quindi apportare dalle 700 alle 800 kcal ed essere equilibrato anche in macro e micronutrienti. Se invece volessimo ridurre le calorie in modo salutare, per consumare un **pranzo ipocalorico**, dovremmo ridurre del 10/15% l'apporto calorico, cioè circa 200/300 kcal quotidiane.

Pranzo equilibrato in casa: idee per un pranzo sano e leggero

Cosa mangiare a pranzo di leggero quando si cucina in casa? Vediamo un esempio di **pranzo sano ed equilibrato** e come trasformarlo in un **pranzo ipocalorico**, riducendo le calorie senza perdere i nutrienti essenziali.

Esempio di pranzo equilibrato:

- **Primo 350 kcal:** 70g di pasta di semola, sugo al pomodoro e 10 g (2 cucchiaini da tè) di olio extravergine d'oliva
- **Secondo 130 kcal:** 100g di carne ai ferri senza grassi aggiunti, oppure 120g di pesce tipo branzino al vapore, limone
- **Verdura 50 kcal:** cruda
- **Pane 112 kcal:** integrale 50g
- **Frutta 80 kcal:** 150g di mele, pesche, albicocche
- **Olio 90 kcal:** 10gr di olio evo per condire

Questo pranzo apporta 800 kcal, è nutrizionalmente corretto, apporta **carboidrati**, **proteine** e **grassi** in buon equilibrio e fibre.

Spesso un pranzo simile può sembrare misero e mancante di alimenti abitualmente consumati, e la frutta e verdura possono sembrare poco utili. Il gusto predilirebbe cose più saporite, ma vediamo come aumenterebbero le calorie cambiando anche di poco il menu:

- togliendo la frutta e aggiungendo una fetta (anche piccola) tipo crostata fatta in casa con marmellata di frutta, si assumono circa **200**

Kcal in più;

- aggiungendo un caffè zuccherato e un cioccolatino sono **80 kcal**;
- sostituendo l'acqua con una bibita zuccherata o un bicchiere di vino e birra si aggiungono **140-150 kcal**.

Come ridurre le calorie del pranzo in casa senza sacrificare nutrienti?

Per risparmiare calorie e costruire un pranzo sano per dimagrire, è consigliabile fare uno **spuntino** a metà mattina (100/150 Kcal), per non arrivare a pranzo affamati, poi ridurre in proporzione tutti gli alimenti. Fate però attenzione a:

- non diminuire **l'olio d'oliva** perché apporta grassi benefici alla salute e antiossidanti come la **vitamina E**. Potete anche utilizzare tutte le spezie e le erbe aromatiche che volete;
- eliminare l'**alcol** e bere solo acqua, risparmiando circa il 15% delle calorie del pranzo e guadagnare salute;
- diminuire la carne e non il **pesce**, perché fornisce grassi omega3 vitamine e minerali, come lo iodio.

Un'altra buona idea è condire il primo con un cucchiaino di Grana Padano DOP, rinunciando a **10/20 g di carne**. In questo modo si aumenta l'apporto di vitamine, come la vitamina **A** e **B12**, e soprattutto di minerali importanti come il **calcio** e **antiossidanti** come lo **zinco** e il **selenio**.

Pranzo fuori casa: idee per un pranzo leggero, sano e bilanciato

Cosa mangiare a pranzo per dimagrire quando si mangia fuori? Mense, bar e tavole calde offrono molte opzioni, ma non tutte ugualmente leggere. Vediamo come orientarsi tra le scelte disponibili per **costruire un pranzo con meno calorie del solito e senza patire la fame**

Mensa, bar, trattoria e tavola calda offrono molte opzioni per il **pranzo fuori casa**. Il bar-tavola calda è il più diffuso, con panini, primi, secondi, insalatone e dolci, spesso industriali o precotti. Questi pasti vengono consumati troppo rapidamente, senza favorire il **senso di sazietà**, che compare circa 20 minuti dopo l'inizio del pasto. Facciamo due ipotesi per vedere quante calorie introduciamo.

Esempio di pranzo con panino e calorie apportate.

- **Pane 210 kcal:** 80g di pane bianco classico
- **Carne 80 kcal:** 50g di prosciutto cotto o bresaola o prosciutto crudo senza grasso visibile. **Mozzarella 40 kcal:** 15g di mozzarella di vacca o spalmabile
- **Maionese 100 kcal:** 15g di maionese industriale
- **Insalata:** simbolica
- **Birra 110 Kcal:** gradazione media 33 cl
- **Dessert 240 Kcal:** cornetto classico
- **Caffè 45 Kcal:** espresso con 2 cucchiaini di zucchero

Questo esempio di pranzo apporta quasi 788 kcal, derivanti da troppi grassi e zuccheri, con poche proteine e niente fibre, tutt'altro che un pranzo sano e leggero.

Quindi, quante calorie e quali macronutrienti dovrebbe apportare un **pranzo equilibrato**?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Canello: “Il pranzo è il pasto principale della giornata e dovrebbe fornire circa il 35-40% delle calorie quotidiane. Considerando una dieta di riferimento da 2000 kcal, un pranzo equilibrato dovrebbe apportare circa 700–800 kcal, distribuite in modo corretto tra carboidrati, proteine, grassi, fibre, vitamine e minerali. Ridurre le calorie è possibile (circa 10–15%) ma attenzione a mantenere il giusto equilibrio nutrizionale: questo serve a non sentire fame fuori pasto.”

Come ridurre le calorie del pranzo con panino e trasformarlo in un pranzo sano?

Per ridurre le calorie di questo pranzo e renderlo più salutare è una buona idea eliminare l'alcol (birra) e bere acqua, ridurre gli zuccheri semplici (cornetto) e i grassi (maionese) e finire il pasto solo con il caffè. In questo modo il pranzo apporterebbe circa **450 kcal**.

Oppure, combinare più alimenti per fare un pranzo più salutare, iniziando da carboidrati complessi e proteine:

- **Panino imbottito 441 kcal:** 100g di pane e 50g di prosciutto crudo o cotto o bresaola e 15g di mozzarella
- **Pane e Grana Padano DOP 410 kcal:** 100 g di pane integrale, 35 g scaglie di formaggio

A questi alimenti si possono aggiungere vari altri alimenti che apportano vitamine, sali minerali e fibra, ad esempio:

- Frullato di frutta fresca senza zucchero o spremuta di 2 arance, mediamente **70 Kcal**
- Macedonia di frutta senza zucchero, **70 Kcal**
- Un frutto fresco, **50 kcal**
- Frutta secca 2 noci (4 gherigli) di noce, **70 kcal**

Facendo queste sostituzioni si ottiene un risparmio energetico e un migliore apporto nutrizionale.

I pranzi leggeri ideali, equilibrati in macro e micronutrienti, abbastanza bilanciati e salutari, con **proteine e aminoacidi essenziali, vitamine, minerali, carboidrati** complessi e semplici e fibre, non provocano sonnolenza e possono essere fatti al bar o preparati in casa e portati al lavoro.

Alcuni esempi, per pranzi leggeri e proteici, che apportano **non più di 600 kcal**, es.:

- 35g di Grana Padano DOP, 100g di pane integrale, una pera, 2 noci, spremuta d'arancia, macedonia, caffè, acqua

Oppure:

- 80g di prosciutto crudo o cotto senza grasso visibile, 100g di pane integrale, un frutto, 2 noci o 6g di mandorle o nocciole, spremuta d'arancio, caffè, acqua.
- 80g di tonno all'olio d'oliva sgocciolato, 100g di pane integrale, 150g di macedonia di frutta, 2 noci, caffè, acqua.

Pranzo industriale o pronto: come scegliere un pasto ipocalorico tra le preparazioni pronte

Cosa mangiare a pranzo per dimagrire quando si opta per **preparazioni già pronte**? I **pranzi industriali** sono spesso ipercalorici e poveri di nutrienti. Vediamo però come riconoscere un **pranzo equilibrato e con poche calorie** tra le opzioni disponibili, in modo da costruire anche così dei pranzi ipocalorici e bilanciati.

Per varie ragioni, alcune persone scelgono **pranzi già pronti, precotti** o che non richiedono tempo di preparazione. Ad esempio, l'opposto di un pranzo ipocalorico:

- **Primo - kcal 688:** porzione di cannelloni di carne (vaschetta mono porzione di produzione industriale) spesso presente nelle mense.
- **Torta - 300 kcal:** fetta di torta industriale confezionata a vari sapori di frutta o creme.
- **Cola - 122 Kcal:** classica, con zucchero e caffeina 33 cl.
- **Caffè macchiato - 35 kcal:** caffè con vasettino alluminio di panna e 1 bustina di zucchero.

Questo pranzo è composto da alimenti ultra-processati e apporta **1.145 Kcal**, formate soprattutto da grassi e zuccheri semplici. Non ci sono praticamente vitamine, poche proteine e niente fibra.

Spesso associamo al pranzo **bevande zuccherate**: molto usata è la cola con la pizza e una lattina da 330 ml apporta 35g di zucchero, circa 140 kcal. Ma quali sono le alternative?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Canello Nutrizionista:

“Le bibite zuccherate possono essere sostituite con diverse opzioni molto più leggere dal punto di vista calorico. La scelta migliore è l'acqua frizzante, che non contiene calorie e idrata correttamente. In alternativa si possono bere acqua aromatizzata con limone, menta o frutta senza

zucchero aggiunto, oppure tè freddo e infusi alle erbe preparati in casa e consumati freddi. Anche il caffè freddo senza zucchero è un’opzione a basso contenuto calorico. Le bibite “zero” o “light” possono essere utilizzate occasionalmente, mentre una piccola quantità di succo di frutta aggiunto all’acqua può dare sapore riducendo comunque l’apporto di zuccheri rispetto alle bibite tradizionali.”

- Per ridurre le calorie del pranzo già preparato** in mensa o fatto da mense industriali esterne e porzionato, occorre fare delle scelte seguendo concetti di base. Per rendere meno calorici i pranzi già pronti, è suggerito:
- di fronte a piatti elaborati, intingoli etc., l’unico modo è ridurre la porzione o lasciare nella vaschetta un terzo del pasto;
 - se il primo è a base di pasta e legumi condito con ragù di carne o pesce, evitate di mangiare il secondo;
 - se è possibile, cercate di mangiare sempre verdura;
 - evitate i dessert, anche quando vi sembrano piccole porzioni e preferite la frutta fresca di stagione;
 - preferite le carni salate e stagionate (prosciutto crudo e bresaola) o prosciutto cotto a insaccati di carne come salsicce o wurstel;
 - evitate i succhi di frutta zuccherati, meglio bere una spremuta di frutta;
 - in ogni occasione, meglio bere acqua ricordando che se ne dovrebbe bere almeno 1,5 litri al giorno.

Questo non significa che non si possano assaporare ricette elaborate come lasagne, spaghetti alla carbonara e matriciana, cannelloni ripieni, tacchino ripieno alle castagne o una grande pizza quattro stagioni. Lo si può fare ma raramente; tutti i giorni è bene pranzare in modo saporito ma semplice, con un po’ di tutto e senza esagerare.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

CREA -Centro per la Ricerca in agricoltura e della Economia Agricola;
LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione umana).

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.