

Dimagrire a pranzo: come ridurre le calorie



INDICE

- **Pranzo in casa**
- **Come ridurre le calorie del pranzo in casa**
- **Pranzo fuori casa**
- **Prima ipotesi con panino**
- **Come ridurre le calorie del pranzo con panino**
- **Seconda ipotesi con pasta**
- **Come ridurre le calorie del pranzo con la pasta**
- **Concetti di base**
- **Leggi anche**

Per imparare a mangiare adeguatamente a pranzo (risparmiando calorie) dobbiamo prima imparare a conoscere il **valore calorico e nutritivo** dei cibi e poi individuare il luogo di consumazione del pasto, perché se è **preparato a casa** si possono adottare alcuni accorgimenti, se invece è preparato nel locale dove si pranza (ristorante, mensa, bar, osteria) occorrerà adottare accorgimenti differenti. Il pasto principale della giornata è il pranzo perché richiede un apporto pari al 35 - 40% di tutta l'energia introdotta giornalmente anche in caso di dieta ipocalorica. Per molte persone il pranzo è visto come una pausa di lavoro durante la quale si mangiano velocemente panini, piatti pronti, pizze, dolci, accompagnando il cibo con bevande zuccherate (bibite, cola) o alcoliche (birra, vino).

In media una persona adulta assume circa 2100 calorie (Kcal) al giorno, quindi per rispettare le regole della **corretta alimentazione** a pranzo si dovrebbero introdurre da **700 a 840 Kcal** preferibilmente provenienti da **alimenti salutari**. Una dieta dimagrante corretta solitamente riduce le calorie del 10-15%, altre diete ipocaloriche che prevedono riduzioni più drastiche è bene siano sempre seguite dal medico. La **riduzione media delle calorie** dovrebbe essere di circa 200-300 Kcal giornaliere, da distribuire nell'arco della giornata. Il pranzo deve comunque fornire all'organismo l'energia necessaria per lavorare, pensare, respirare ecc., per le ore che ci separano dalla cena (circa 7) o anche dalla merenda (circa 4), ma per "alleggerirlo" si possono adottare semplici accorgimenti.

Pranzo in casa

Esempio di un pranzo normale ed equilibrato da **800 calorie**:

1. Un primo con 70 g di pasta con un sugo al pomodoro e 10 g di olio extravergine d'oliva apporta circa **350 Kcal**.

2. Un secondo di carne da 100 g cucinato ai ferri senza grassi aggiunti apporta circa **130 Kcal** (in caso di pesce al vapore le Kcal sono 100).
3. Un contorno di verdura cruda con un cucchiaino d'olio e limone circa **50 Kcal**.
4. 50 g di pane integrale **112 Kcal**.
5. Un bicchiere di vino (gradazione media) 125 ml, **110 Kcal**. Idem una birra da 330 ml.
6. Un frutto (mela, pesca ecc.) **50 Kcal**.

Questo pranzo è nutrizionalmente corretto, apporta **carboidrati**, **proteine** e **grassi** in buon equilibrio e fibre, **ma basta poco per sgarrare**. Se a questo pasto si toglie la frutta e si aggiunge una fetta (non grande) di dolce fatto in casa, tipo crostata con marmellata di frutta, si assumono circa **200 Kcal** in più quindi complessivamente il pranzo diventa **1.000 Kcal**. Ma si possono aumentare le calorie anche senza mangiare il dolce a fine pasto; un primo di pasta fresca (70 g di tagliatelle all'uovo) condita con un ragù classico apporta **550 Kcal**. Un secondo da 120 g di arrosto di carne, mediamente, apporta **250 Kcal** per via del burro o olio con cui è cucinato.

Come ridurre le calorie del pranzo in casa

Per risparmiare calorie sul pranzo in casa è consigliabile fare uno spuntino a metà mattina (100/150 Kcal) per non arrivare a pranzo affamati e ridurre in proporzione gli alimenti del pranzo.

1. Una buona idea è eliminare l'**alcol** e bere **solo acqua** (l'alcol apporta solo calorie e nessun nutriente).
2. 3 volte alla settimana mangiare un **secondo di pesce**, meno calorie e più nutrienti protettivi.
3. Non condire i primi, i secondi o i contorni, con salse o sughi elaborati e preferire condimenti semplici a base di verdure, eliminare anche maionese, ketchup e salse troppo salate come la soia.
4. **Non eliminare l'olio d'oliva** perché apporta grassi benefici alla salute e antiossidanti come la vitamina E. Potete però dare più sapore ai vostri piatti o insalate con tutte le spezie che volete. La salsina di olio, limone, prezzemolo insaporita con l'aglio è ottima per il pesce; aggiungere limone all'olio favorisce l'assorbimento del ferro presente nelle verdure; il rosmarino insaporisce la carne alla griglia.

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 **A** e la **B12**, e soprattutto di minerali importanti come il **calcio** e **antiossidanti** come lo zinco e il selenio.

Pranzo fuori casa

Vi sono molti luoghi che offrono differenti possibilità e opzioni per il pranzo fuori casa: mensa, bar, tavola calda, trattoria o ristorante. Tra tutti abbiamo preso ad esempio il bar-tavola calda perché oggi è certamente il più diffuso e si trovano molte alternative che spaziano dai panini ai primi di pasta o riso già pronti, dai secondi e contorni ai piatti unici come le insalatone, oltre a dolcetti, gelati, cioccolata, ecc. Spesso si tratta di prodotti industriali precotti o pronti all'uso, altre volte sono realizzati dall'esercente o artigianalmente. Questi alimenti, in genere, si mangiano troppo velocemente quindi senza dare all'organismo il senso di sazietà adeguato (insorge dopo circa 20 minuti dall'inizio del pasto) per non avere ancora fame quando ci si alza. Facciamo due ipotesi per imparare anche in questo caso quante calorie introduciamo.

Prima ipotesi con **panino**

1. Un panino imbottito (100 g di pane) con prosciutto crudo o cotto o bresaola (50 g), una fettina di formaggio o mozzarella, un po' di maionese e una simbolica fetta di lattuga o pomodoro può apportare **460 Kcal** (quasi come un piatto di tagliatelle al ragù).
2. Una birra da 33 cl, **110 Kcal**.
3. Un gelato, cornetto classico, **240 Kcal**.
4. Un caffè espresso, con 2 cucchiaini di zucchero 40 Kcal.

Questo pranzo apporta **850 Kcal**, derivanti da troppi grassi e zuccheri, da poche proteine e niente fibre.

Come ridurre le calorie del pranzo con panino

La prima mossa è non scegliere i panini già preparati ma farselo fare.

1. Un panino imbottito con prosciutto crudo o cotto (100 g di pane e 50 g di prosciutto) senza nessun condimento, **Kcal 400**.
2. Panino con 2 fette di pomodoro e scaglie di Grana Padano DOP (100 g di pane integrale, 35 g di formaggio) un pizzico di pepe, **Kcal 360**.
3. Un bicchiere di vino rosso, 12 cl o 33 cl di birra, **110 Kcal**.
4. Frullato di frutta fresca senza zucchero, spremuta di 2 arance mediamente **70 Kcal**.
5. Macedonia di frutta senza zucchero, **50 Kcal**.

Facendo queste sostituzioni si ottiene un risparmio energetico e un migliore apporto nutrizionale, esempio:

- **Panino con Grana Padano DOP, spremuta d'arancia, macedonia, caffè con dolcificante apportano circa 550 Kcal**
- Un pranzo così è abbastanza bilanciato, proteine, [vitamine](#), [minerali](#) essenziali, carboidrati complessi e semplici, non provoca sonnolenza e vi permette di fare merenda a metà pomeriggio utilizzando altre **100/150 Kcal** circa, per esempio uno yogurt e un frutto. In pratica meglio scegliere preparazioni semplici, non elaborate, senza grassi aggiunti, **pane integrale**, frutta e verdure fresche.

Seconda ipotesi con pasta

1. Porzione di cannelloni di carne (vaschetta mono porzione di produzione industriale scaldati a microonde) **Kcal 688**.
2. Fetta di torta industriale (media dei vari sapori alla frutta, crema, ecc.) **300 Kcal**.
3. Una cola 33 cl **122 Kcal**.
4. Caffè macchiato con vasettino di panna e 1 cucchiaino di zucchero **35 Kcal**.

Questo pranzo apporta **1.145 Kcal** formate soprattutto da grassi, non ci sono praticamente vitamine, poche proteine, niente fibra.

Come ridurre le calorie del pranzo con la pasta

1. Porzione di ravioli, ricotta e spinaci (vaschetta mono porzione di produzione industriale scaldata a microonde) con un cucchiaino (10 g) di Grana Padano DOP, **Kcal 480**.
2. Una coppa di macedonia già pronta, zucchero e limone, **120 Kcal**.

Questo pranzo apporta **600 Kcal**, ma è molto più equilibrato del precedente, apporta proteine e minerali del latte e vitamine come la A e la B12, la C e fibre della frutta.

Concetti di base

- Si può mangiare bene anche se le preparazioni non sono elaborate come: intingoli, stracotti e tante cose tutte insieme.
- Per rendersi conto di quello che si introduce occorre vedere e capire cosa stiamo mangiando.
- E' sempre meglio mangiare carboidrati con le proteine, verdura e frutta in abbondanza.
- Meglio scegliere alimenti di stagione o preparazioni artigianali fresche di giornata, preferire gli affettati agli insaccati.
- Meglio bere una spremuta di frutta, o in alternativa un bicchiere di vino o una birra, piuttosto che bevande zuccherate o succhi di frutta zuccherati.
- Sempre e in ogni occasione meglio bere acqua (eventualmente spremute o frullati di frutta fresca) 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 o 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, un po' di tutto e senza esagerare.

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.