

IL PIATTO UNICO: salutare, indicato in estate e utile per chi sta attento alla linea!

A cura della dottoressa **Annarosa Pretaroli**, nutrizionista e specialista in Scienze dell'alimentazione

Con il piatto unico si può fare il "pieno" di tutte quelle sostanze nutritive di cui ha bisogno il nostro organismo per restare in salute. Stando, però, attenti alla linea.

IN CHE COSA CONSISTE E COME SI PREPARA:

una portata unica, che può costituire l'intero pasto, ma è importante tenere presente alcuni accorgimenti. Ciascuna ricetta deve essere preparata con certi ingredienti per fornire all'organismo i giusti nutrienti.

Deve essere a base di **cereali**, quindi pasta, riso, orzo, farro, pane o ancora cuscus.

Si possono scegliere pasta o riso integrali, più ricchi di fibre, utili per l'intestino. Si tratta di alimenti ricchi di carboidrati che danno energia.

E si associano le **proteine** vegetali o di origine animale: legumi, quali fagioli, soia, lenticchie, o ceci oppure le carni rosse o bianche o pesce, tra cui molluschi e crostacei, o uova o formaggi.

Le proteine sono i "mattoni" del nostro corpo.

Terzo ingrediente fondamentale: **le verdure**, che riforniscono l'organismo di vitamine, sali minerali e fibre.

Si possono aggiungere sia crude, sia cotte.

In questa maniera abbiamo preparato un piatto equilibrato dal punto di vista nutrizionale, perché composto da carboidrati, proteine, vitamine, sali minerali e grassi.

Per avere comunque un pasto completo suggerisco di abbinare sempre un'insalata fresca.

PERCHE' E' INDICATO A CHI STA A DIETA:

con un piatto unico si limitano le quantità di cibo e scegliendo alimenti magri si ottiene una pietanza limitata in calorie.

Per esempio meglio scegliere pasta, pane o riso integrali.

Prediligere le carni magre, private del grasso.

Vanno bene il pesce e le uova.

Per quanto riguarda i formaggi è preferibile evitare quelli stagionati ricchi di grassi, meglio quelli freschi, come la ricotta che si può insaporire con erbe aromatiche o peperoncino.

Ed è bene limitare la quantità di olio, ad un cucchiaino a persona.

E poi... Alcune pietanze, come la pasta al forno o timballi, possono essere preparati in anticipo, surgelati o conservati in frigorifero e riscaldati prima di essere portati in tavola.