

Sex & Body | Alimentazione



IO MANGIO AL DESK...

E me ne vanto! 4 idee light per una pausa pranzo gustosa, salutista e di design

di E. A. Ferrari e P. Oriunno.
Ha collaborato G. Rossi

RIUNIONI IN VISTA? VAI DI SPAGHETTI FUSION STYLE

La pasta dà energia, fa bene all'umore, sazia (questa alla chitarra ha pure le uova) e puoi condirla come vuoi. Un ottimo motivo per sceglierla se prevedi un pomeriggio che richiede mente lucida e nervi saldi. Integra di proteine e fibre con un avocado: taglialo a metà, spruzzalo con limone o senape e mangialo con il cucchiaino. È ricco di vitamine, proteine, fibre e grassi insaturi.

80 g di spaghetti alla chitarra ▲ 1 carota ▲ 1 cucchiaino di sesamo tostato ▲ 1 spicchio d'aglio ▲ 1 peperoncino secco ▲ 1 pezzetto di zenzero fresco ▲ coriandolo fresco a piacere ▲ olio extravergine d'oliva ▲ sale e pepe bianco.

Soffriggi l'aglio con un po' di olio, il peperoncino e lo zenzero sbucciato e tritato. Taglia la carota a julienne e saltala rapidamente nel soffritto. Aggiungi sale e pepe. Lessa gli spaghetti, scolali e ferma la cottura passandoli sotto l'acqua freddissima. Condiscili con le carote e completa con sesamo e coriandolo.

▶▶ È IL PIATTO GIUSTO PER TE SE... Ami la pasta ma non vuoi rischiare di appesantirti e addormentarti alla prossima riunione. Lo zenzero è digestivo e il coriandolo rinfresca l'alito. Geniale, vero?

ALLEATI ALLA SCRIVANIA
Fiori e tinte allegre per illuminare la scrivania quando fuori c'è il sole.



1. Cucchiaini in melamina, Rice DK (€ 5 cad).
2. Tovaglietta in cotone stampato, Coincasa (€ 4,90).
3. Chopstick coltello e bacchette "Twin One" in gomma, Lekué (€ 10 ca).
4. Portavivande termico, Valira (€ 25).

SE LA GIORNATA È INTENSA SCEGLI I MUFFIN SALATI

Per dare un twist a un pomeriggio che si preannuncia impegnativo (e un po' noioso), sperimenta questi muffin sfiziosi. Occhio però alle calorie: ne contengono 180 ciascuno, e se ti distrai rischi di divorarne più di due (cioè la dose giusta)! Per evitarlo, metti sulla scrivania anche una ciotola con carote, sedano e finocchietto a bastoncini. Rendi la schiscetta più equilibrata con dello yogurt alla frutta light: ha 10-12 grammi di proteine circa e ti fa sentire più sazia.

200 g di farina 00 ▲ 3 uova ▲ 200 g di zucchine ▲ 100 ml di latte ▲ 80 g di ricotta di pecora ▲ 80 g di pecorino stagionato ▲ 100 ml di olio di semi di girasole ▲ ½ bustina di lievito per torte salate ▲ sale e pepe.

Sbatti le uova con una frusta. Unisci il latte e l'olio. Incorpora la ricotta e la farina setacciata con il lievito. Grattugia le zucchine e aggiungile alla base insieme al pecorino. Insaporisci con poco sale e pepe. Il fine è di ottenere un composto fluido: versalo in una teglia da muffin dove avrai disposto 12 pirottini di carta e inforna a 180 °C per circa mezz'ora.

▶ È IL PIATTO GIUSTO PER TE SE... Ami tutto ciò che si può mangiare velocemente (e magari con le mani!) ma sei stanca del solito panino. Staccati da quel computer, però: anche tu meriti una pausa.



CON LA CONSULENZA DELLA NUTRIZIONISTA MARIA GABRIELLA DI RUSSO. FOTO PHOTOMASI.

ALLEATI ALLA SCRIVANIA
Non vuoi rimanere chiusa in ufficio? Vai al parco, ma con gli accessori giusti.



1. Pirottini in carta, Wilton su casa.com (€ 3,70 ca). 2. Kit posate colorate, Monbento (€ 15,90). 3. Sacchetto lavabile in lavatrice, Essent'ial (€ 22). 4. Tovaglioli usa e getta in tessuto, My Drap (€ 18 ca).

Sex & Body | Alimentazione



INSALATA POLLO & MENTA SALVALINEA (E CARRIERA)

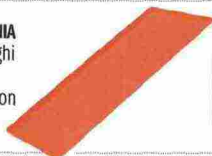
Se vuoi avere la lucidità che ti serve senza però appesantirti, questo piatto è l'ideale: è equilibrato e ti assicura le proteine (del pollo e dello yogurt), le vitamine e i carboidrati (della mela) di cui hai bisogno per il pomeriggio. Per bilanciare meglio il lunchbox, chiudi il pasto con una macedonia di ananas e fragole oppure accompagna il pollo con 4 cucchiaini di riso basmati o venere conditi con un po' di limone.

1 fettina di petto di pollo ▲ ¼ di mela verde ▲ 4 pomodorini ▲ ¼ di cetriolo ▲ ½ gambo di sedano ▲ 4 foglie di lattuga ▲ 1 cucchiaino di maionese light ▲ 1 cucchiaino di yogurt ▲ foglie di menta fresca ▲ sale.

Griglia il petto di pollo su una piastra molto calda. Salalo leggermente, fallo raffreddare e affettalo a listarelle. Taglia il cetriolo a rondelle, il sedano a tocchetti, la mela a fettine e i pomodorini in quarti. Mescola la maionese con lo yogurt. Disponi sul fondo della tua schiscetta le foglie di lattuga e unisci gli altri ingredienti, tranne il condimento che ti consigliamo di aggiungere all'ultimo momento per un'insalata supercroccante.

▶▶ È IL PIATTO GIUSTO PER TE SE... Sei a dieta ma non vuoi rinunciare a un pranzo sfizioso neanche quando sei in ufficio. Pomeriggio brillante e pieno di energia assicurato!

ALLEATI ALLA SCRIVANIA
Fai vedere ai colleghi che sei una tipa chic: pranza solo con oggetti di design.



1. Vassoio in melamina, Pantone (€ 6,90).
2. Valigetta lunch box, Tiger (€ 3).
3. Sottopiatto/tovaglietta intrecciato, Zara Home (€ 9,99).
4. Lunch box in metallo con coperchio in legno, Black+ Blum (€ 25).