

Youniverse | Food Test

E TU, DI CHE INSALATONA SEI?

IL MIX DI INGREDIENTI CHE COMIONI RIVELA MOLTO DEL TUO LIFESTYLE. SEGNATI GLI ALIMENTI CHE CREANO LA TUA SALAD IDEALE E CAPIRAI SE TI STAI NUTRENDO IN MODO SANO E BILANCIATO OPPURE SE È IL CASO DI AGGIUSTARE IL TIRO **di Paola Oriunno**

Il cibo che metti nel piatto racconta molto di te e del tuo stile di vita. E può anche rivelare eventuali carenze alimentari. Se per esempio hai la passione per pasta, pane, pizza e dolci à gogo, sei decisamente una zucchero dipendente. Se invece sei perennemente a dieta e hai un radar speciale per stanare le calorie nascoste, a forza di fare il conto di tutto ciò che mangi, olive incluse, potrebbe sfuggirti qualche importante sostanza nutritiva. Un trucco per scoprire se la tua alimentazione è corretta o ha bisogno di un ritocchino? Il test dell'insalata. Quante volte in pausa pranzo, in mensa o al bar o davanti a un buffet, ne componi una come piatto unico? Ebbene, dagli ingredienti che scegli puoi capire subito se mangi in modo corretto oppure no. Cosa aspetti? Crea la tua cosmosalad ideale e scoprirai come rendere il tuo menu ancora più sano.

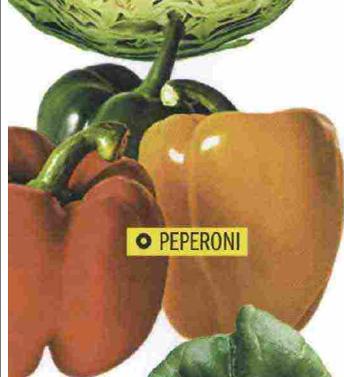
↓
SCEGLI 5 INGREDIENTI TRA QUESTO MIX DI VERDURE, PROTEINE E CARBOIDRATI; UNA VOLTA COMPOSTA LA TUA INSALATA, CONTROLLA QUANTI ○ ★ ▲ HAI TOTALIZZATO E LEGGI I RISULTATI NELLA PAGINA ACCANTO



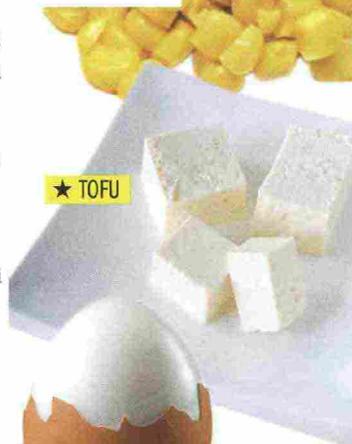
○ CAVOLO CAPPUCCIO



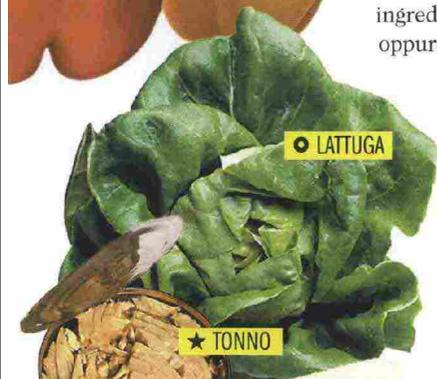
▲ MAIS



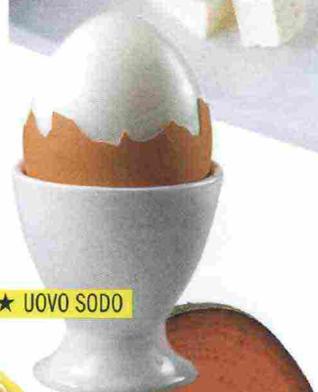
○ PEPERONI



★ TOFU



○ LATTUGA



★ UOVO SODO



★ TONNO



★ FETA



▲ PASTA



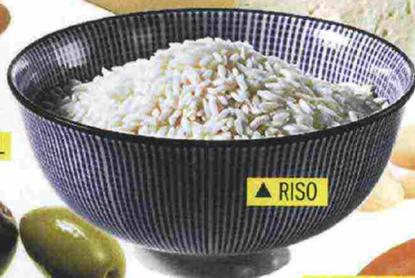
○ BARBABIETOLE



★ FORMAGGIO



★ WURSTEL



▲ RISO



★ LEGUMI



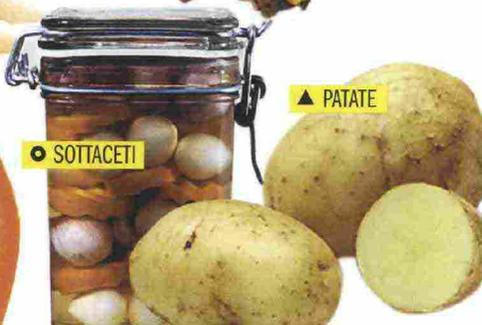
★ POLLO



○ OLIVE



○ POMODORO



○ SOTTACETI

▲ PATATE



○ CAROTE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 121173

MAGGIORANZA DI

★ La prima cosa che metti nel piatto sono le proteine: pollo, bresaola, qualche tocchetto di grana, ceci... Probabilmente in passato hai seguito una dieta iperproteica per perdere peso e ancora oggi ti è rimasto l'imprinting. Questa scelta, comunque, fa capire che per te conta anche molto la sostanza: sai che una bella porzione di proteine ti fa sentire sazia a lungo. E, soprattutto, sei consapevole che questi nutrienti giocano un ruolo importante nel mantenerti in forma. Specie se fai sport e vai spesso in palestra,

infatti, i tuoi muscoli per lavorare al meglio hanno proprio bisogno di aminoacidi essenziali, che una dieta come la tua ti assicura in abbondanza. Occhio, però, alle proteine di origine animale: in quantità eccessive rischiano di sovraccaricare il fegato. Quindi se ci tieni alla salute, meglio non esagerare. Nella tua insalata bilancia con qualche noce (proteine e grassi buoni), una porzione XL di rucola (ricca di calcio), pomodori (potassio) e mais (carboidrati). E scegli più spesso i legumi come fonte principale di proteine.

● Le tue insalate abituali sono multicolor. Sai bene, infatti, quanto siano preziosi i colori nella dieta, perché a ogni sfumatura corrispondono sostanze preziose per l'organismo: verde per la clorofilla e il ferro, blu e viola per gli antociani (antiossidanti), arancio per la vitamina E e il licopene, bianco per contrastare il colesterolo cattivo e l'ipertensione... Di solito, prediligi le verdure light come lattuga, carote, pomodori e peperoni e componi il tuo piatto minuziosamente, facendo la conta persino delle calorie di 5 ciuffetti di rucola. Un mix perfetto per iniziare il pasto perché ti

riempie e così mangi meno alla pietanza successiva. L'importante è che tu la preveda! Ricordati, infatti, che pur colorata, l'insalatona solo a base di vegetali non può essere considerata un piatto unico bilanciato. Per esserlo deve avere un po' di tutto, inclusi i tanto temuti grassi. Che in piccole dosi ti sono necessari sempre, anche se sei a dieta: fanno funzionare il metabolismo e ti assicurano una pelle al top. Per non farti mancare nulla ed evitare attacchi di fame fuori pasto, basta aggiungere mezzo avocado (ricco di vitamina A e acidi grassi essenziali), 3-4 fette di bresaola e 3 noci.

▲ Per la tua insalata ideale punti su abbondanti porzioni di riso o pasta fredda supercondite. E fosse per te, nella categoria "salad" rientrerebbe pure la pizza. Senza carboidrati (zuccheri), infatti, proprio non ce la puoi fare: solo loro ti fanno sentire appagata e felice. E ti danno energia, di cui sei sempre a caccia. La scienza, del resto, ti dà ragione: mangiarli aumenta i livelli di serotonina, neurotrasmettitore del buonumore. Tutto bene se sei sportiva e ti alleni 3-4 volte alla

settimana: in questo caso, un'insalata di pasta, orzo o riso a pranzo è una scelta azzeccata. Ma se ti muovi poco, ti conviene diminuire i carboidrati e bilanciare scegliendo proteine di buona qualità (via i wurstel: sostituisce col pollo), verdure (no a barbabietole e carote, le più ricche di carboidrati), frutta light (spicchi di pompelmo) e grassi buoni (semi di zucca e di girasole, noci, avocado). E la pizza? Scordatela. La rucola non la trasforma in insalata.

PAREGGIO

▲● Carboidrati e verdure alla pari penalizzano le proteine. Che ne dici di aggiungere una cucchiata a scelta tra mandorle, tofu, lenticchie, piselli, un po' di salmone affumicato o mezza mozzarella? Per non avere carenze e fare il pieno di aminoacidi essenziali dovresti mangiare un grammo di proteine per ogni chilo di peso corporeo.

★● La tua insalata è composta soprattutto di proteine e verdure in parti uguali, seguite dai carboidrati. Non male come abbinamento: l'importante è mettere nel piatto anche patate, carote e barbabietole, ricche di zuccheri. In alternativa, accompagna il piatto con un panino o correggilo con qualche cucchiaino di mais, perfetto anche se hai problemi con il glutine.

▲★ Hai raggiunto la parità di carboidrati e proteine, a discapito delle verdure? Aggiusta il tiro aggiungendo due forchettate di lattuga e vegetali verdi (spinacino, broccoli) o una mela verde a fettine. Grazie alla clorofilla, alle fibre e all'acqua, sono ricchi di antiossidanti e sali minerali, depurano l'organismo e fanno lavorare l'intestino.

...E poi condisci con il dressing giusto

Un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale (il dressing più semplice e sano) ti sembrano banali? Se per dare sapore alla tua insalatona ti sbizzarrisci tra maionese, aceto balsamico e olio al peperoncino, sappi che il condimento non è un dettaglio secondario, ma un ingrediente a tutti gli effetti. Capace di trasformare anche il piatto più in linea con la salute in una bomba calorica. Ecco tre idee supergustose ma assolutamente leggere, tutte da copiare.

SE AMI IL CLASSICO

Mescola 2 cucchiaini di aceto di mele, 2 di olio extravergine, uno di senape, sale e pepe.

SE SEI A DIETA

Due cucchiaini di yogurt bianco magro, un cucchiaino di olio, 2 cucchiaini di succo di limone, sale.

SE PREFERISCI I SAPORI FORTI

Un cucchiaino di maionese, un cucchiaino di ketchup, qualche goccia di tabasco, sale.