

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.



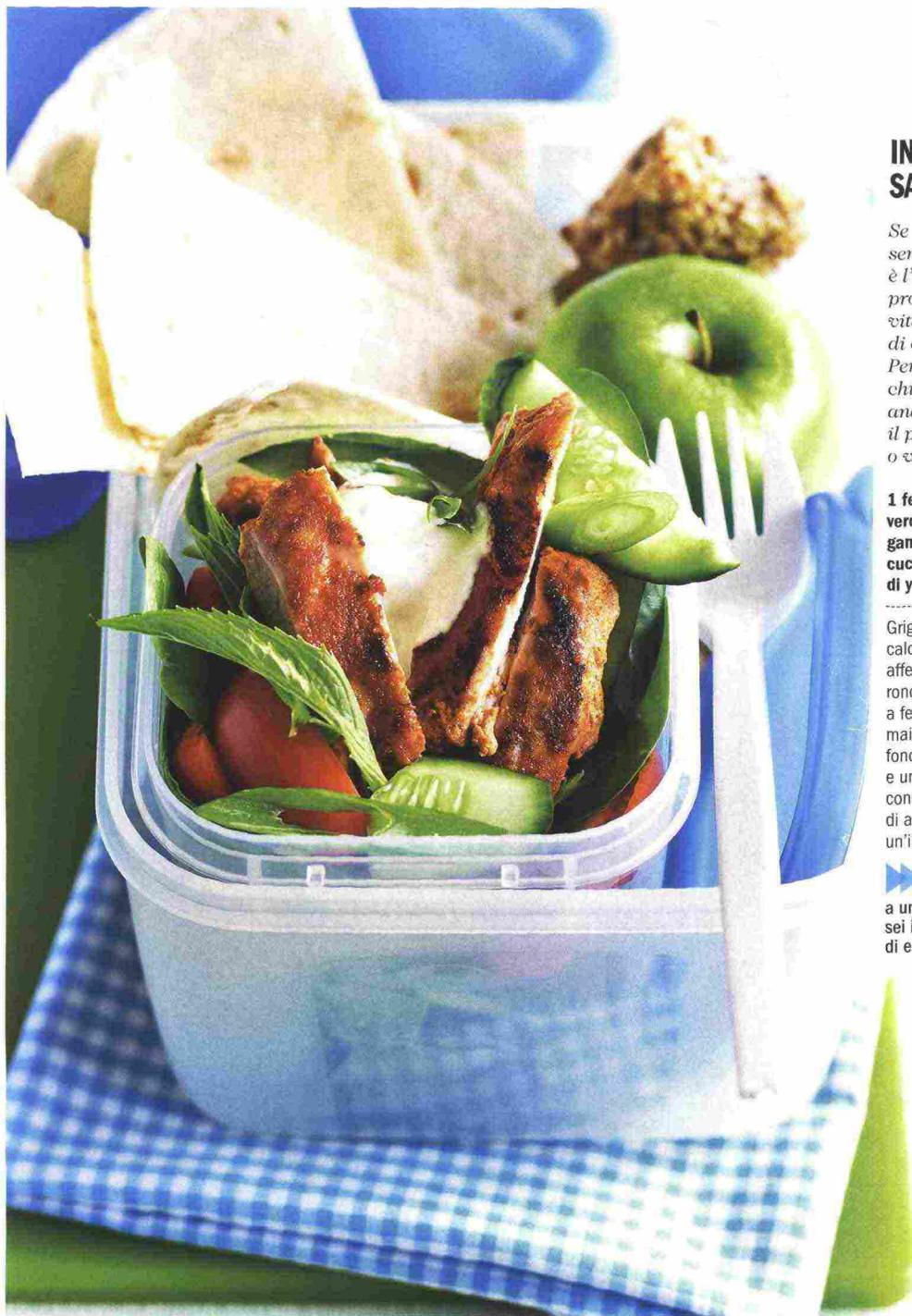
CON LA CONSULENZA DELLA NUTRIZIONISTA MARIA GABRIELLA DI RUSSO. FOTO PHOTOMASI.

**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)

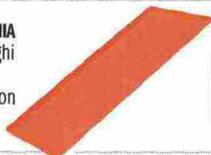
Se vuoi avere la lucidità che ti serve senza però appesantirti, questo piatto è l'ideale: è equilibrato e ti assicura le proteine (del pollo e dello yogurt), le vitamine e i carboidrati (della mela) di cui hai bisogno per il pomeriggio. Per bilanciare meglio il lunchbox, chiudi il pasto con una macedonia 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).