

Simona Lovati

Foglie piccole e dosi calibrate. Banditi i mix di proteine. L'esperta ci svela il segreto per portare in tavola un'insalata amica della linea.

Regina incontrastata di pranzi e cene estive, "l'insalatona" può nascondere non poche insidie, specie se l'obiettivo è tenere sotto controllo peso e girovita. In primis perché è arricchita di verdure di ogni genere possiede un'alta disponibilità di fibra, una caratteristica che può causare gonfiore addominale e difficoltà di digestione. "Il consiglio è di aggiungere agli ortaggi solo una quota proteica, per esempio uova, tonno o formaggio, in modo da facilitarne l'assimilazione da parte dell'intestino e non aumentare l'apporto calorico", spiega la dottoressa Barbara Maida, dietista a Cernusco sul Naviglio (MI).

50 sfumature... di verde

L'insalata non è tutta uguale. Per realizzare una pietanza leggera è meglio evitare le varietà a foglia verde e larga, come lattuga e iceberg, prediligendo invece gentilina, cicorino, soncino e valeriana tagliate a listarelle. Obiettivo: non appesantire.

Attenzione alle quantità

Se dobbiamo mantenerci in forma, l'imperativo è non esagerare per non trasformare la nostra insalatona in un menu iper-energetico (e calorico). Ecco una ricetta veloce con le giuste quantità di ingredienti.

60/70 grammi di insalata gentilina, soncino o valeriana

Mezzo pomodoro ben maturo o 6/7 datterini

Una carota a fettine o a julienne

Un paio di fette di cipollotto fresco (se piace)

La frazione proteica

Possiamo scegliere tra:

125 grammi di tonno sott'olio in vasetto di vetro ben sgocciolato (la latta fa assorbire l'unto al pesce)

Un paio di uova sode

100 grammi di salmone affumicato

100 grammi di formaggio, meglio se light (cioè con una quota di grassi in meno)

Il tocco in più

Per rendere il tutto più stuzzicante possiamo aggiungere frutta a guscio quali mandorle e noci (non più di 30 grammi al giorno), oppure un cucchiaino (15 grammi) di semi oleosi, per esempio zucca, sesamo, lino. Questi alimenti sono ricchi di ferro, zinco, manganese, oligoelementi che difficilmente riusciamo ad assumere con l'alimentazione.

Per condire

Semaforo verde per l'olio extravergine di oliva, ma non più di un cucchiaino se abbiamo scelto tonno o salmone. Un cucchiaio se invece ci sono le uova, un po' più asciutte. Sì al succo di limone fresco o all'aceto di mele, meno calorico rispetto al balsamico o a quello di vino. È concesso un pizzico di sale.