

ALIMENTAZIONE

MANGIA PIATTI UNICI



CONSIGLIO

Consuma piatti unici quando non hai tempo per mangiare il secondo, o sei in pausa pranzo al lavoro o in viaggio. Scegli gli ingredienti giusti per la tua salute.

Unendo le verdure ai macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) in giuste dosi, otteniamo il famoso piatto unico che rappresenta il "carburante" più completo e digeribile, anche nei pasti più veloci. Il principio di base del piatto unico è fornire energia proveniente dai 3 macronutrienti in una proporzione pari a circa **60% da carboidrati, 16% da proteine e 24% da grassi**. Questo equilibrio è il principio a cui si deve attenere la corretta alimentazione, equilibrio che può essere raggiunto sia con un pasto formato da più portate, ma anche con i 3 o 5 pasti previsti durante la giornata.

I vantaggi del piatto unico

Il nostro metabolismo è una macchina complessa che parte dagli alimenti per gestire un'infinità di formule biochimiche che possano soddisfare tutte le funzioni dell'organismo e nutrire le nostre cellule. Il metabolismo lavora meglio quando ha a disposizione molti tipi di nutrienti, in particolare non debbono mancare quelli essenziali, cioè quelli che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare e possono essere assunti solo dagli alimenti. Oltre ai 3 macronutrienti i pasti della giornata dovrebbero anche soddisfare le necessità quotidiane di **minerali e vitamine, e altri oligoelementi importanti come gli antiossidanti**.

I vantaggi del piatto unico dal punto di vista nutritivo non sono diversi da quelli di un pasto equilibrato fatto di primo e secondo, sono invece legati alla praticità per delle ragioni indotte dallo stile di vita di oggi giorno:

- **Tempo a disposizione per la preparazione dei pasti.**
- **Dover mangiare fuori casa.**

Questo stile di vita non ci costringe a mangiare male in senso lato, anche con poco tempo e lontani da casa si possono rispettare **le regole nutrizionali** cercando d'impegnarsi un po' e soprattutto imparando a gestire gli alimenti. Vediamo qualche esempio di "piatto unico".

Il panino

Chi è costretto a consumare il pranzo in piedi o addirittura in auto, o chi non ha tempo per preparare altro, mangia un panino imbottito di affettati e formaggio a fette, condito con maionese o burro, e in alcuni casi guarnito con una simbolica fetta d'insalata o di pomodoro, in pratica un panino come questo dell'esempio:

- **80 g di pane.**
- **70 g di prosciutto crudo o cotto, oppure 50 g di salame o mortadella.**
- **20 g di formaggio a fette.**
- **10 g di maionese.**

Un panino simile può apportare circa **600 calorie** (quasi come un piatto di tagliatelle al ragù), contenere troppi **grassi** e **proteine** e pochi **carboidrati**: occorreranno circa 3 ore per digerire tutto ed è probabile che dopo 10 minuti ci si senta assonnati.

Invece un panino che si potrebbe mangiare come piatto unico abbastanza equilibrato dovrebbe essere fatto con:

- **100 g di pane integrale.**
- **3 o 4 fette di pomodoro o foglie di lattuga (almeno 20 g).**
- **Farcito con una sola fonte proteica: 60 g d'affettato, oppure 50 g di formaggio, 80 g di carne o pesce (non fritti), 1 uovo.**
- **Privo di condimenti come salse (maionese, salsa rosa, ecc.) o burro.**

Alcuni esempi di piatto unico sotto forma di panino abbastanza equilibrato e digeribile:

- **Tonno sott'olio sgocciolato e pomodoro.**
- **Roastbeef e insalata.**
- **Mozzarella e verdure grigliate.**
- **Prosciutto cotto e zucchine grigliate.**
- **Scaglie di Grana Padano e pomodoro.**

Se gradite un condimento meglio usare 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva e limone.

Dopo il panino, sarebbe bene mangiare un **frutto fresco di stagione**, per aggiungere **vitamine, minerali e fibra**.

Attenzione a non utilizzare pane condito come la focaccia o la piadina, che andrebbero assunte solo occasionalmente perché ricche di grassi.

I piatti unici sotto forma di panino di cui sopra possono apportare circa **500/600 Kcal**, e hanno una buona proporzione tra proteine, grassi e carboidrati, oltre ad essere facilmente digeribili, in particolare se dopo si mangia frutta e si beve solo acqua. Anche questi esempi però forniscono poca verdura, ricordiamoci quindi di mangiarne un'abbondante porzione a cena.

Le insalatone

Sono un piatto diffuso che ormai si trova in moltissimi locali, sono offerte in diversi gusti e non richiedono lunghi tempi di preparazione, quindi di attesa. Il vantaggio dell'insalatona è la verdura cruda abbondante e la possibilità di metterci dentro tanti ingredienti appetitosi. Per rendere l'**insalatona un piatto unico** valgono le stesse regole del panino: **una sola fonte proteica e condire con 2/4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e limone.**

Il **limone** non è suggerito solo per il suo sapore, ma perché **favorisce l'assorbimento del ferro** presente nelle verdure che altrimenti non sarebbe biodisponibile se non in percentuali insignificanti. Ovviamente potete usare anche aceto a piacere. Questo piatto va mangiato con il pane per l'apporto di carboidrati, in effetti qualche chicco di mais bollito non è sufficiente, si possono invece unire all'insalata i cereali come riso, orzo, farro o chicchi di frumento.

Rispetto al panino l'insalatona ha due vantaggi: si mangia meno rapidamente, giusto in tempo per far giungere il senso di sazietà (circa 20 minuti) e contiene abbondanti verdure.

Qualche esempio fuori dal comune:

Insalata di salmone e lenticchie

Insalata di riso con mele e Grana Padano DOP

Insalata al profumo di senape

Insalata di orzo e tonno

Il piatto unico

Avendo tempo solo per un primo, a casa o al ristorante, si può consumare un piatto unico preparato con ingredienti che seguano sempre lo stesso principio di equilibrio tra i vari alimenti:

- La pasta all'uovo apporta carboidrati della farina e proteine dell'uovo, se condita con sughi a base di verdura (melanzane, carciofi, ecc.), la giusta quantità d'olio extravergine di oliva e un cucchiaino (10/15 g) di Grana Padano DOP grattugiato, sarà un piatto completo di proteine, vitamine e minerali essenziali.
- Anche la pasta di semola, o il riso, condita con un sugo di pesce o seppie e calamari e seguita da una bella insalata di verdure miste è da considerare un piatto equilibrato.
- I cereali (pasta riso, farro ecc) con i legumi formano un piatto ricco di carboidrati e proteine vegetali molto simili a quelle della carne: pasta e fagioli, riso e piselli, minestra di lenticchie.
- Sushi.
- Torte salate composte da farina, verdura, carne, formaggi ecc.

Qualche esempio:

Bucatini allo sgombro e rosmarino

Pappardelle allo zafferano con ragù di agnello

Tagliatelle con polpettine

Cuscus di agnello e arance

Torta di patate, Grana Padano, cipolla e rosmarino

Crostata di patate e prosciutto

Pizza all'ortolana

Torta salata alle bietole

Da ricordare che il piatto unico non è mai perfettamente bilanciato e che l'equilibrio lo si può ottenere anche sommando tutti i pasti della giornata, pertanto non limitatevi nel consumare verdure, con o dopo il piatto unico, non apportano praticamente calorie, ma tanti minerali, antiossidanti e fibre.