

Diet in the city la dieta in città: oggi parliamo delle Kcalorie del Natale

Chi sta seguendo una dieta dimagrante come deve comportarsi a Natale?

Mangiare o non mangiare... questo è il problema... Diverse persone nei mesi precedenti il Natale hanno

tazione e lo stile di vita di tutti gli altri giorni dell'anno che fa la differenza!! Quindi a Natale anche se state seguendo una dieta potete mangiare con tranquillità, senza ovviamente esagerare!

Ecco alcuni dei piatti dei piatti tipici natalizi con le relative kcalorie:

- lasagne 500 kcal a porzione
- cappelletti in brodo 490 kcal a porzione
- faraona 240 kcal (per 100 gr)
- insalata russa 315 kcal (per 100 gr)
- cocktail di gamberi 340 kcal (per 100 gr)
- salmone affumicato 174 kcal (per 100 gr)
- patè 341 kcal (per 100 gr)
- panettone 347 kcal (per 100 gr)
- pandoro 410 kcal (per 100 gr)
- torrone 490 kcal (per 100 gr)
- panforte 440 kcal (per 100 gr)
- fichi secchi 270 kcal (per 100 gr)



intrapreso una cura dimagrante per perdere peso in quanto affetti da obesità o sovrappeso.

Molte di queste persone si chiedono come sia giusto comportarsi nelle festività, noi lo chiediamo alla nostra dietologa Drssa Limonta: **Dottoressa occorre seguire la dieta anche a Natale?**

Absolutamente no! A Natale niente dieta! un vecchio proverbio dice che non si ingrassa tra Natale e Capodanno ma tra il Capodanno e il Natale successivo!!

Ovvero le festività possono fare aumentare di peso ma è l'alimen-

Concessa persino la fetta di Panettone (magari non abbondante!!) Ultimo consiglio: nei giorni di festa dopo i pranzi non andate a sonnecchiare sul divano!

Una bella passeggiata aiuta la digestione e vi farà bruciare un pò di kcalorie! E se nonostante tutti questi bei consigli il 7 di Gennaio la bilancia amaramente vi comunica i famosi 3 kg in più (come da media nazionale) nessun allarme: basterà seguire per qualche settimana una alimentazione corretta e tanto bel movimento!!

Dottoressa Daniela Limonta
Studio Medico:
Via Monte Grappa, 10 D - Lecco
Cellulare: 347.5786767
info@danielalimonta.com
www.danielalimonta.com

