

## **Diet in the city: la dieta in città. Oggi parliamo delle Kcalorie dei piatti estivi.**

Con il caldo e con l'afa la fame fisiologicamente tende a diminuire. I piatti caldi ed elaborati non vanno più e si prediligono piatti estivi più freschi. Magari in vista della prova costume i piatti estivi vengono scelti proprio perché si pensa di risparmiare kcalorie e di conseguenza di dimagrire un pò.... Ma attenzione non sempre i piatti dell'estate sono dietetici!!

Facciamo qualche esempio: una bella insalatona mista con lattuga, pomodori, carote, mais, tonno sott'olio e mozzarella (condita con due cucchiaini di olio extravergine di oliva) può arrivare alle 600 kcalorie!! Tante kcalorie, per fare un paragone, quante un piatto abbondante di bucatini all'amatriciana..

Non meno caloriche possono essere le paste fredde o le insalate di riso: spesso contengono molti ingredienti diversi che fanno lievitare l'apporto calorico (prosciutto cotto a cubetti, formaggio, wurstel, sott'oli... ecc). In media una porzione di insalata di riso contiene circa 420 kcal come un piatto di tagliatelle al ragù.

Anche la caprese con mozzarella (120 gr ) più pomodori condita con un cucchiaino di olio extravergine di oliva può arrivare alle 400 kcal quanto le kcalorie di un trancio di pizza!

Ma allora esistono piatti freddi light?

Certo i migliori sono: bresaola con rucola ( un piatto medio contiene meno di 150 kcalorie) e prosciutto crudo con melone (circa 300 kcalorie).

Sempre consigliate sono le verdure come contorno: hanno poche calorie e sono ricche in fibra! Melanzane e zucchine alla griglia sono i contorni light più saporiti a fronte di un apporto calorico molto basso! Una porzione di verdure grigliate non arriva alle 100 kcal ma attenzione a condirle solo con un filo d'olio (via libera ad aceto e succo!).

E per finire una bella fetta di anguria dalle pochissime calorie e soprattutto molto dissertante visto l'elevato apporto di acqua.