



DOTT.SSA DE BIASE MARIA PAOLA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
COACH NUTRIZIONALE

UNA
nutrizionista
IN CUCINA
SPECIALE NATALE

4

RICETTE FACILI E VELOCI
CHE RENDERANNO IL
TUO NATALE PIU' DOLCE
SENZA SENSI DI COLPA

ALL'INTERNO I MIEI CONSIGLI DA RITAGLIARE
PER RIMANERE IN FORMA DURANTE LE FESTE

UNA
nutrizionista
IN CUCINA

DOTT.SSA DE BIASE MARIA PAOLA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
COACH NUTRIZIONALE



Indice

DIETA COME STILE DI VITA	1
MUFFIN AL CIOCCOLATO	3
BUONO A SAPERSI	5
BISCOTTI ALLA CANNELLA	7
BUONO A SAPERSI	10
BON BON COCCO E RICOTTA	13
BUONO A SAPERSI	15
TRONCHETTO DI NATALE	17
BUONO A SAPERSI	20
I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA	22
IL DECALOGO DA RITAGLIARE	25
IL TUO PERCORSO NUTRIZIONALE INIZIA OGGI STESSO	26

DIETA COME STILE DI VITA

Sono una biologa nutrizionista, sono una mamma e sono appassionata di sana alimentazione.

Mi piace dilettermi in cucina, non perché sia una aspirante chef, ma perché mi piace trasmettere l'idea che una sana alimentazione non equivalga a monotonia, mancanza di gusto e tristezza. Seguire una dieta non deve mai essere sinonimo di rinuncia.

Immagino che se hai seguito tante diete, ti sei stancata perché hai perso la motivazione o perché quel piano nutrizionale ti sembrava sempre uguale, settimana dopo settimana. Sono sicura che tu abbia seguito diete ripetitive, prive di alternative o che ti escludevano a priori alcuni alimenti.

Bene, sappi che non condivido l'idea che sia necessario imporre restrizioni o privazioni per poter ottenere risultati soddisfacenti con una dieta dimagrante.

Le ricette che elaboro hanno appunto questo scopo: fornire il giusto equilibrio senza rinunciare al gusto o al piacere di mangiare. In questo modo tutti quelli che si apprestano a iniziare un percorso nutrizionale avranno anche idee e spunti per la loro alimentazione quotidiana. Avere piatti sempre diversi a tavola è un grande stimolo a tenere sempre accesa la fiamma della motivazione. L'obiettivo finale? Migliorare la propria alimentazione per sempre, in modo da garantire il mantenimento della forma fisica raggiunta e, soprattutto, vivere nel completo benessere, non solo fisico ma anche psicologico.

Quelli che leggerai e proverai non sono piatti di alta cucina, ma idee per realizzare piatti veloci, semplici e sani che sostituiscano alcuni dei prodotti confezionati, e molto meno salutari, che si trovano in commercio.

Maria Paola



Muffin

AL CIOCCOLATO

Una sfiziosa merenda al cioccolato indicata anche per chi è allergico alle uova. Questi muffin sono perfetti per i vegani, basta utilizzare latte e yogurt vegetali.

Muffin

AL CIOCCOLATO

Preparazione	Cottura	Tempo Totale	Portata	Num. pezzi
20-40 min.	20 min.	40-60 min.	Dolce	10-12

INGREDIENTI

- un vasetto di yogurt bianco intero (125 g circa), questo stesso vasetto vuoto lo utilizzeremo per porzionare gli altri ingredienti senza usare la bilancia
- un vasetto di olio di semi
- un vasetto di latte vegetale o vaccino
- un vasetto di zucchero di canna
- due vasetti di farina tipo 2
- una bustina di lievito per dolci (16 g circa)
- 100 g di cioccolato fondente al 70-75% di cacao



PROCEDIMENTO

Fondiamo il cioccolato fondente a bagnomaria (oppure dopo averlo spezzettato e messo in una ciotolina di ceramica facciamolo sciogliere al microonde per un minuto/un minuto e mezzo).

Mescoliamo tutti gli ingredienti tra loro ad eccezione del cioccolato, aiutandoci con una frusta elettrica. Oppure aggiungiamo tutti gli ingredienti nel boccale del Bimby e mescoliamo per 50 secondi a velocità 4.

Per ultimo, aggiungiamo il cioccolato fuso e mescoliamo per qualche secondo.

Distribuiamo l'impasto nei vari cestini per muffin. E' necessario riempire i cestini fino a tre quarti.

Cuociamo in forno preriscaldato a 180 gradi per 20 minuti. Con uno stecchino possiamo assicurarci che i muffin siano cotti.

Appena freddi, decoriamoli a piacere con decorazioni natalizie. Io ho utilizzato del cioccolato fondente fuso con il quale ho creato stelle e alberelli e spolverato con confettini colorati.



Buono a sapersi

LATTE VACCINO O VEG?

Questi muffin al cioccolato sono ottimi perché contengono ingredienti salutarci che si adattano all'alimentazione di tutti.

Diventano vegani se sostituiamo lo yogurt e il latte di origine animale con i corrispettivi vegetali. Yogurt e latte di soia, nello specifico, ben si prestano alla buona riuscita della ricetta. Con queste sostituzioni, anche i soggetti intolleranti al lattosio o allergici alle proteine del latte potranno gustare un delizioso dolce natalizio.

L'assenza di uova rende i muffin ancor più adatti all'alimentazione di tutti, non solo dei vegani ma anche dei soggetti allergici alle uova.

LA FARINA DI TIPO 2

Per i muffin ho impiegato la farina di tipo 2. Questa farina, detta anche semi-integrale, è caratterizzata da granuli di grosse dimensioni, oltre che da un maggior contenuto di fibre e germe del seme rispetto alle farine di tipo 1, 0 o peggio ancora 00.

Rispetto alla farina integrale risulta essere meno "rustica", quindi è un buon compromesso per chi non ama il sapore troppo deciso di quest'ultima.

La farina di tipo 2 ha migliori caratteristiche nutrizionali rispetto alle farine più raffinate. Pertanto

anche i soggetti diabetici potrebbero concedersi un muffin al cioccolato senza paura che la loro glicemia si alzi troppo.

CACAO E CIOCCOLATO

I muffin al cioccolato contengono anche cioccolato fondente al 70% di cacao, il che li rende più accattivanti alla vista e più golosi. I muffin diventano una merenda nutriente nei pomeriggi di festa, soprattutto se verranno "vestiti" in stile natalizio.

Eccovi un esempio di decorazione golosa e coloratissima!



Biscotti

ALLA CANNELLA

Lo sapevate che questa spezia molto particolare ha diversi effetti benefici? e poi...a chi la cannella non ricorda il Natale?



Biscotti

ALLA CANNELLA

Preparazione	Cottura	Tempo Totale	Portata	Num. pezzi
15 min.	15-20 min.	30-35 min.	Dolce	25-30

INGREDIENTI

- 200 g di farina di farro macinata a pietra (o un altro tipo di farina, preferibilmente non raffinata)
- 80 g di zucchero integrale
- un uovo medio
- 50 g di olio extravergine di oliva
- latte vegetale o vaccino q.b.
- una bustina di vanillina
- due cucchiai di cannella in polvere
- due cucchiai di lievito per dolci



PROCEDIMENTO

Mescoliamo l'uovo e lo zucchero con una forchetta, aggiungendo l'olio poco per volta e continuando a mescolare.

Su di un piano di lavoro infarinato, aggiungiamo gradualmente tutti gli ingredienti in polvere: la vanillina, il lievito, la cannella e la farina. Continuiamo a lavorare l'impasto fino a finire la farina.

Durante la lavorazione, possiamo utilizzare un po' di latte per amalgamare tra loro tutti gli ingredienti.

L'impasto dovrà risultare morbido, ma non appiccicoso.

Stendiamo l'impasto fino ad ottenere uno spessore di circa mezzo cm.

Per tagliare i biscotti possiamo utilizzare formine di Natale. Io ho utilizzato un mattarello intagliato che crea disegni natalizi, per poi ottenere dei semplici dischetti di circa 3 cm di diametro utilizzando una semplice formina.

Cuociamo i biscotti in forno preriscaldato a 180 ° per circa 15 minuti, fino a quando i biscotti non saranno diventati dorati in superficie.





Buono a sapersi



LA FARINA DI FARRO

Per questi biscotti ho impiegato la farina di farro macinata a pietra.

La farina di farro ha un maggior apporto di proteine e più fibre, quindi risulta a minor indice glicemico rispetto alle farine ottenute da altri cereali. La macinazione a pietra preserva meglio le proprietà nutrizionali del cereale, garantendo maggiori benefici.

CANNELLA..ED È SUBITO NATALE!

Le proprietà benefiche dei biscotti sono migliorate anche dalla presenza della cannella: questa spezia

particolare ha numerose proprietà benefiche. Il suo ruolo antiossidante contrasta l'invecchiamento cellulare. E a questo si aggiungono anche le proprietà antinfiammatorie.

La cannella, inoltre, migliora il metabolismo dei carboidrati perché influisce positivamente sulla glicemia e migliora la sensibilità dell'insulina.

La cannella è nota da tempi antichi. Gli egizi prima e i romani dopo già la utilizzavano come medicina naturale, viste le sue proprietà antibatteriche, antisettiche, stimolanti e digestive.

Ho scelto la cannella come ingrediente caratteristico di questa ricetta perché conferisce quel sapore unico ai biscotti e soprattutto perché con i biscotti alla cannella è subito Natale!





Bon Bon

COCCO E RICOTTA

Dolcetti freschi e velocissimi da preparare...e da mangiare!

Lo sapevate che la farina di cocco è un'ottima alternativa alle farine più comuni? E' senza glutine ed è molto nutriente.



Bon Bon

COCCO E RICOTTA

Preparazione	Cottura	Tempo Totale	Portata	Num. Pezzi
5-10 min.	0 min.	5-10 min.	Dolce	9-10

INGREDIENTI

- 100 g di ricotta fresca
- 50 g di farina di cocco
- farina di cocco q.b. per rivestire i bon bon
- tre cucchiaini di miele



PROCEDIMENTO

Mescoliamo la ricotta fresca, il miele e la farina di cocco. Utilizziamo nell'impasto solo 50 g di questa farina, il resto lo utilizzeremo per rivestire i bon bon.

Rendiamo uniforme l'impasto.

Realizziamo delle palline di circa 2,5-3 cm di diametro e passiamole nella farina di cocco rimasta.

Mettiamo ogni bon bon in un pirottino di carta.

Teniamo in frigorifero, i bon bon si conservano per non più di 2-3 giorni.





Buono a sapersi

IL COCCO

Il cocco è un frutto tropicale dalle caratteristiche nutrizionali uniche. Rispetto agli altri frutti, il cocco ha un contenuto di zucchero davvero basso e una quantità di grassi notevole. Il suo apporto calorico supera di gran lunga quello tipico della frutta, infatti supera le 300 kal per 100 g di frutto.

Che vuol dire? Il cocco è un alimento da evitare in dieta? Assolutamente no, perché il cocco racchiude tante proprietà benefiche che lo rendono ideale in alcuni contesti.

I VALORI NUTRIZIONALI

Il cocco vanta la presenza di acidi grassi essenziali che, insieme al contenuto di potassio, aiutano a mantenere in salute il cuore e tutto l'apparato cardiocircolatorio.

La noce di cocco sostiene il sistema immunitario e nervoso, favorisce la digestione, sostiene l'apparato scheletrico mantenendo la densità ossea e favorendo l'assorbimento di calcio a livello intestinale.

LA FARINA DI COCCO

I bon bon proposti in ricetta contengono la farina di cocco, ottenuta dalla essiccazione e macinatura della polpa della noce di cocco. Questa farina ha la caratteristica di non contenere

glutine, quindi è adatta a tutti i soggetti celiaci o che risultano sensibili al glutine.

È una farina che essendo a bassissimo contenuto di carboidrati può essere consumata dai soggetti diabetici o da chi per regimi alimentari specifici devono tenere basso l'apporto di carboidrati giornalieri.

Il sapore delicato e amabile della farina di cocco, renderà questi bon bon davvero sfiziosi.



Tronchetto

DI NATALE

Un dolce fine pasto natalizio
buono e naturale.

Questo dolce è ancora
più buono perché è senza
zuccheri aggiunti, con solo
miele e frutta.



Tronchetto

DI NATALE

Preparazione	Cottura	Tempo Totale	Portata	Porzioni
20 min.	15-20 min.	circa 5 ore	Dolce	6

INGREDIENTI

Per la pasta biscotto:

- un tuorlo d'uovo
- 60 g di albume (circa due albumi)
- scorza grattugiata di un limone non trattato
- 15 g di miele
- 30 g di mousse di mela
- 20 g di farina di avena
- 10 g di amido di mais
- un cucchiaino di lievito per dolci



Per la crema:

- un vasetto (125 g circa) di yogurt greco al 5-10% di grassi
- tre cucchiaini di marmellata di ciliegie (o del gusto che preferite) senza zuccheri aggiunti (100% frutta)

Per la glassa:

- 100 g di cioccolato fondente al 70% di cacao
- 50 g di latte vaccino o vegetale

PROCEDIMENTO

Montiamo a neve ferma l'albume. A parte, con l'aiuto di una frusta, mescoliamo il tuorlo con il miele e la mousse di mela, aggiungendo anche la scorza di limone grattugiata, meglio se utilizziamo limoni non trattati.

Uniamo l'albume montato poco per volta, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarlo.

Aggiungiamo la farina di avena, l'amido e il lievito, setacciandoli. Utilizziamo anche la parte di farina di avena rimasta nel setaccio, aggiungendola all'impasto poco per volta, mescolando con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

Versiamo l'impasto in una teglia rettangolare grande di circa 20 cm per 30 cm, rivestita di carta da forno. Cuociamo in forno preriscaldato a 180° per circa 15-20 minuti.

Dopo aver tolto dal forno la pasta biscotto, dobbiamo staccarla delicatamente dalla carta da forno, utilizzando quest'ultima per arrotolare su se stessa la pasta (chiudendola poi a caramella). Teniamo da parte la caramella ottenuta.

Prepariamo la crema semplicemente



mescolando lo yogurt greco bianco con la marmellata. Riprendiamo la pasta biscotto, srotoliamola e farciamola con la crema. Arrotoliamo nuovamente la pasta farcita, chiudiamola a caramella e teniamola in frigo per almeno 4-5 ore. Prepariamo la glassa mettendo in un pentolino il cioccolato fondente tagliato a pezzi e il latte, riscaldando appena e tenendo la fiamma bassissima. Mescoliamo fino a che il cioccolato si sarà completamente sciolto e amalgamato con il latte. Sformiamo la pasta biscotto farcita e guarniamo con la glassa. Con i rebbi di una forchetta simuliamo l'effetto della corteccia del tronco.

Tronchetto
DI NATALE



Buono a sapersi

ZUCCHERI? NO, GRAZIE!

Se ti senti giù di morale, questo è il dolce giusto che non ti fa sentire in colpa! È una rivisitazione del più famoso (e più ricco di zuccheri) tronchetto di Natale, in veste molto più salutare.

La ricetta non impiega zucchero, ma solo dolcificanti naturali come miele e mousse di mela. Inoltre l'utilizzo della farina di avena rende questo dolce a più basso indice glicemico. Per la farcia, ho utilizzato yogurt greco bianco, più ricco di proteine e senza zuccheri aggiunti e marmellata 100% frutta, composta quindi solo dagli zuccheri presenti all'interno della frutta.



FUNCTIONAL FOOD

La glassa è fatta solo con cioccolato fondente al 70% e poco latte vegetale. Se è vero che i cibi più buoni sono

quelli che fanno male alla salute, il cioccolato è l'eccezione che conferma la regola. Il cioccolato, infatti, si può definire un "functional food", quindi un alimento che apporta all'organismo sostanze nutritive e sostanze in grado di dare un effetto biologico positivo.

Nel cioccolato, maggiore è la quantità di cacao presente, maggiore sono i benefici ottenuti col suo consumo. Inoltre, più un cioccolato è fondente, minore è la quantità di zucchero in esso presente.

Il cioccolato fa bene perché contiene cacao, è il cacao a dare i benefici: contiene i polifenoli che hanno azione antiossidante, quindi contrastano l'azione dei radicali liberi e il triptofano, precursore della serotonina, l'ormone del buon umore. Il cacao contiene anche caffeina, pertanto non è particolarmente indicato nei bambini molto piccoli e nei soggetti che soffrono di disturbi gastrici. La caffeina in esso contenuto non ha però effetti importanti su insonnia o nervosismo, al contrario del caffè.

Il cacao contiene anche teobromina, dall'azione diuretica, vasodilatatrice e broncodilatatrice. Se spesso vogliamo sfogare la nostra fame nervosa sul cibo, un pezzo di cioccolato ad alta percentuale di cacao è la migliore soluzione per risollevare l'umore senza sensi di colpa.



I consigli DELLA NUTRIZIONISTA

Per me Natale non è solo il 25 dicembre. Natale inizia quando si accendono le luci in città, quando la gente sorride di più e inizia la ricerca frenetica dei regali. Il Natale porta con sé un'aria magica, che meraviglia grandi e piccini.

C'è un "però": Natale porta con sé, ahimè, anche dei chili in più! Come possiamo superare indenni le festività natalizie, godendoci i giorni di festa senza quella preoccupazione di rimandare la dieta al nuovo anno?

Un anno di rinunce e poi...arriva Natale! Magari siamo stati tutto l'anno a dieta, abbiamo fatto diversi sacrifici, abbiamo rinunciato a tante occasioni pur di non rischiare di prendere peso, abbiamo detto no tante e tante volte a pane, pasta o dolci pur di ottenere dei risultati.

Possono davvero bastare pochi giorni di festa per rovinare tutto?

Ecco qualche consiglio per non vanificare l'impegno profuso durante l'anno.

DIETA O ABBUFFATA?

Nei giorni di festa è importante non saltare mai i pasti, per evitare di arrivare troppo affamati ad un pranzo o una cena. Puoi quindi continuare tranquillamente con la tua solita alimentazione.

DEVO MODIFICARE IL MIO PIANO ALIMENTARE?

Nella settimana di Natale e nelle due settimane successive non inserire la pizza a cena, così eviterai di accumulare molti carboidrati in un solo pasto.

COSA E' CONSIGLIATO MANGIARE O EVITARE?

Come tutti i pasti, anche i pasti dei giorni di festa devono essere equilibrati: devono garantire un giusto apporto di grassi, proteine e carboidrati.

Non devono mancare le fibre, quindi ti consiglio di inserire un po' di verdura ad ogni pasto, soprattutto nei giorni festivi. Inserisci della verdura cruda già tra gli antipasti: il solo fatto che ci sia sulla tavola ti invoglierà a consumarla. La verdura a inizio pasto aumenterà il senso di sazietà e ci aiuterà a mangiare meno.

Nei giorni di festa puoi mangiare un po' di tutto, soprattutto se segui questi 6 consigli.

1. Riduci le porzioni rispetto a quello che eri abituato a fare prima, soprattutto nei giorni di festa. Puoi cercare dei piatti natalizi piccoli, con un fondo basso e con diametro

minore che risulteranno quindi meno capienti. Il tuo occhio verrà ingannato perché vedrà un piatto voluminoso ma meno carico di calorie.

2. Inizia il pasto con un bel bicchiere di acqua e qualche verdura cruda. Cruditè centrali di carote, finocchi, cetrioli e sedano saranno salutari, ma anche delle decorazioni colorate sulla nostra tavola.

3. Evita di ingombrare la tavola con ciotoline di noccioline, patatine, olive, ecc: danno poca sazietà e fanno ingerire moltissime calorie in pochissimo tempo. Una manciata di noccioline o arachidi può darci anche 200 calorie! Considerando che un pranzo medio deve apportare non più di 600-700 calorie, abbiamo già mangiato un terzo di pasto!

4. Evita di consumare cracker, grissini, rustici o pane asciutto.

5. Come antipasto puoi consumare qualche fettina di prosciutto crudo, bresaola, salmone affumicato o carpaccio di tonno. Evita invece antipasti a base di formaggi stagionati o latticini.

6. Evita di aggiungere condimenti laddove si può evitare: nei giorni di festa evita di condire l'insalata con olio, oppure limitati ad aceto di mele, aceto di vino o a del succo di limone e un pizzico di sale se gradito.

COSA E QUANTO BERE?

Ovviamente al primo posto c'è l'acqua, avevi dubbi?

Ogni giorno, anche nei giorni di festa, occorre bere 1,5-2 litri di acqua. Assunta durante il pasto diventa importante per una corretta digestione.

1-2 bicchieri sono la quantità ideale,

un eccesso invece allunga i tempi di digestione perché diluisce i succhi gastrici.

Durante i giorni di festa può essere utile consumare un'acqua con bicarbonati, che contrasta l'acidità gastrica e aiuta a gestire meglio gli eccessi a tavola. Ciò però non significa che con un pasto molto abbondante, come quello che possiamo avere nei giorni di festa, un'acqua con bicarbonati annulla gli eventuali effetti "indesiderati".

E se volessi inserire una bevanda nei giorni di festa?

Una bevanda con calorie praticamente pari a zero è l'acqua con zenzero e limone. Prepararla è facile: porta a bollire 1,5 litri di acqua. A fuoco spento, aggiungi all'acqua bollente 9 cm di zenzero tagliato a fettine sottili e lascia in infusione per 10 minuti. Una volta fredda, aggiungi alla bevanda il succo di un limone.

Evita qualsiasi tipo di bibita gassata: non fanno per niente bene al nostro organismo, è bene eliminarle completamente dalla nostra alimentazione. Nei giorni di festa dovremmo evitarle perché sono calorie aggiunte ai pasti già esagerati che siamo abituati a fare.

Le bibite gassate hanno quantità molto alte di zuccheri: un paio di bicchieri di cola forniscono 40 grammi di zucchero, che equivale a 8 cucchiaini di zucchero! Peraltro si tratta di zuccheri che l'organismo assimila facilmente e che non danno sazietà né nutrienti. Bere bibite gassate significa assumere un numero notevole di calorie "vuote", praticamente inutili.

Come bevande alcoliche puoi concederti un paio bicchieri di vino.

NON TI IMPIGRIRE!

Per non ingrassare a Natale è importante non trascurare l'attività fisica.

Possiamo approfittare delle giornate di festa per fare lunghe passeggiate all'aria aperta se il tempo lo permette.

Dobbiamo evitare di rimanere tutto il tempo in casa, cercando un modo per movimentare le giornate: una bella idea potrebbe essere mettere della musica per ballare un po', oppure organizzare giochi "attivi" che ci faranno alzare dalla sedia.

COSA FARE TRA NATALE E CAPODANNO

Nei giorni di Natale ti sei lasciato andare e hai mangiato di tutto e di più? Come puoi rimediare?

Dobbiamo approfittare dei giorni che intercorrono tra Natale e Capodanno per cercare di compensare e smaltire gli eccessi.

Dal 27 al 30 dicembre, dal 2 al 5 gennaio, segui queste semplici indicazioni:

- Fai la prima colazione come da dieta.
- Negli spuntini mangia solo frutta.
- A pranzo e a cena mangia solo un secondo e una porzione di verdura abbondante condita con olio.
- Puoi mangiare una fetta di pane o un panino piccolo, solo se ne senti la necessità, durante un solo pasto della giornata.
- In questi giorni non concludere i pasti principali con la frutta.

Infine ti lascio il mio piccolo regalo di Natale: nella prossima pagina

troverai un decalogo di consigli che si riveleranno utili nei giorni di festa per non ingrassare (troppo).

Tieni questa lista sempre vicino durante tutto il periodo natalizio. Puoi stamparla, copiarla, fotografarla o ritagliarla ed appenderla ad esempio sul frigo.

Grazie per aver letto queste mie pagine, questo piccolo ricettario è gratuito e puoi condividerlo con chi vuoi!

Maria Paola

Se questo mio libro ti è piaciuto ti invito a seguirmi sui social, dove ogni giorno potrai trovare nuovi consigli, ricette e videoricette.



facebook.com/debiasemp
consigli utili su facebook



instagram.com/debiasemp
foto di piatti e ricette su instagram



youtube.com/@debiasemp
iscriviti al canale youtube
"una nutrizionista in cucina"

Se apprezzi il mio lavoro fammelo sapere! Lasciami una recensione, aiuterà altre persone a scegliere una vita più sana.



bit.ly/maps-recensioni
recensione su Google Maps



miodottore.it/maria-paola-de-biase
recensione su MioDottore.it



facebook.com/debiasemp
recensione su facebook

1 consigli DELLA NUTRIZIONISTA

1. L'acqua non deve mai mancare sulla tavola, naturale o frizzante (purché sia effervescente naturale e non addizionata di anidride carbonica). Limita gli alcolici ed evita bibite gassate e zuccherate.
2. Inizia sempre i pasti con un bicchiere di acqua e delle verdure che inizieranno a saziarti senza appesantirti.
3. Preferisci pesce a carne, è più leggero e più digeribile.
4. Utilizza quanto più possibile l'olio extravergine di oliva a crudo, meglio se dosato con un cucchiaino piuttosto che versato direttamente dalla bottiglia. L'ideale sono le oliere con beccucci piccoli. Condimenti come aceto e limone si possono utilizzare a piacimento.
5. Preferisci cotture leggere come la cottura a vapore o alla griglia, rispetto a cotture più pesanti ed elaborate come la frittura.
6. Sostituisci il sale con le spezie. Il sale comporta ritenzione idrica, quindi vengono trattenuti più liquidi che nel corpo si accumulano e contribuiscono all'aumento di peso.
7. Effettua pasti regolari, così come eri abituato a fare in dieta. I 5 pasti al giorno sono consigliati per non arrivare mai con troppa fame ai pasti successivi e mantengono più alto il metabolismo. Evita di spiluccare continuamente il cibo soprattutto mentre si prepara il pranzo. Utilizza la frutta come spuntino, che eviterai a fine pasto.
8. Evita di fare il bis dei piatti.
9. Pratica attività fisica, anche attività leggera come camminata a passo sostenuto o lunghe passeggiate.
10. Segui un'alimentazione più sana nei giorni che vanno da Natale a Capodanno e da capodanno all'Epifania.

Maria Paola de Biase

NUTRI 
COACH 

IL TUO PERCORSO NUTRIZIONALE INIZIA OGGI STESSO

Sono una mamma e sono appassionata di sana alimentazione.

Mi piace dilettermi in cucina, non perché sia una aspirante chef, ma perché sono una biologa nutrizionista.

Sì, sono una nutrizionista a cui non piace stare dietro una scrivania, consegnare diete monotone e passare al prossimo paziente. Voglio creare i nostri piatti (non solo i vostri, questi sono i nostri piatti), colorare le nostre tavole e che tutti i miei pazienti abbiano una sana alimentazione. Anzi, preferisco insegnare a fare una dieta sana ed equilibrata, piuttosto che consegnarla in modo pigro.

Se ti è piaciuto questo piccolo libro di ricette e vorresti intraprendere un percorso nutrizionale con me, puoi farlo anche con una CONSULENZA ONLINE.

Chi può seguire un percorso nutrizionale da remoto?

- Chi è fisicamente distante dal mio studio (anche se abiti all'estero).
- Chi vuole risparmiare tempo negli spostamenti, perché è mamma, lavoratrice e deve incastrare tutti gli impegni nelle 24 ore.
- Chi ha difficoltà a raggiungere il mio studio perché sprovvisto di auto.

Come è strutturata una visita online?

La visita si svolgerà proprio come fossimo da me in studio, con l'unica differenza che potrai farlo comodamente da casa, prima di riprendere il lavoro o appena stacchi o all'orario in cui il tuo bambino riposa.

La visita sarà così strutturata:

ANAMNESI ALIMENTARE, abitudini alimenti, diete pregresse, come impostare la dieta personalizzata;

EDUCAZIONE ALIMENTARE, dal meal prep alla consapevolezza nella gestione dei pasti in casa e fuori casa, alla gestione della dieta familiare, e tanto altro (i più curiosi faranno tante domande e impareranno più in fretta).

Proprio come faccio normalmente per tutte le visite, dopo qualche

giorno ti invierò la tua dieta personalizzata, che non solo rispecchierà le tue abitudini alimentari, ma correggerà anche tutte quelle abitudini sbagliate, aiutandoti a fare scelte alimentari migliori e più consapevoli, per te e per tutta la tua famiglia. Ti insegnerò a impostare correttamente i tuoi pasti, introducendo nella tua alimentazione varietà ed equilibrio.

Come farò la valutazione della composizione corporea?

Dovrai avere con te solo una bilancia pesapersona casalinga e un metro morbido da sarta, in modo da poter registrare il tuo peso e le tue misure antropometriche (circonferenza della vita, dell'addome, ecc.), che insieme monitoreremo nel tempo.

Basta questo per il calcolo di tutti gli indici di massa corporea.

Quali supporti verranno utilizzati per la visita online?

Se hai una buona connessione internet, una videochiamata WhatsApp sarà il metodo più semplice. In alternativa, supporti come Zoom o Meet saranno validi sostituti.

FISSA SUBITO UN APPUNTAMENTO

Puoi contattare il mio studio dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 19.

Puoi chiamare il numero 371 583 4568 oppure inviare un messaggio WhatsApp.

In alternativa puoi:

- utilizzare il sito MioDottore.it o scarica la app. Potrai prenotare una visita online in completa autonomia, gestire le prenotazioni, mandarmi un messaggio o lasciarmi una recensione. Tutto al link: www.miodottore.it/maria-paola-de-biase
- inviarmi una mail all'indirizzo nutrizionista@mariapaoladebiase.it
- inviarmi un messaggio privato sulle mie pagine social, Facebook oppure Instagram, scrivendomi il tuo numero di cellulare, ti ricontatterò in poche ore per fissare un appuntamento.

