

## LA DIETA PUZZLE PER LA VACANZA AL MARE

***Che cosa è meglio mangiare sotto il solleone per stare in forma, senza perdere il gusto della vacanza? Ecco come sfruttare agosto per tornare dalle ferie più magri e tonici.***

[Milano, 28 luglio 2017]

In piena estate, quando l'afa toglie l'appetito e gli orari dedicati ai pasti sono più flessibili, i dubbi alimentari sono un classico: in spiaggia è meglio pranzare con un'insalatona, una piadina del bar o può bastare un gelato? E a cena come regolarci? Ecco, dunque, la **dieta-puzzle** messa a punto dalla **nutrionista Samantha Biale**, appositamente studiata per chi vuole sfruttare al massimo questo periodo per rigenerarsi e perdere qualche centimetro da cosce e girovita.

«È talmente facile che è quasi impossibile non riuscirci. Anche perché contempla tutti cibi di stagione e facilissimi da reperire ovunque, dal bar dello stabilimento balneare alla tavola fredda o ristoranti sul mare. In questo modo, i menù 'salvalinea' non diventano un grattacapo, ma un modo semplice per alimentarsi bene, senza pensieri» spiega Samantha Biale, che aggiunge «Per chi non vuole perdere nemmeno un raggio di sole e ha bisogno di qualcosa di pratico e veloce, magari da consumare sotto l'ombrellone, sotto un gazebo o all'ombra degli alberi, ho preparato una lista di alternative al classico pranzo. Rapide, ma adatte alle esigenze del corpo provato dal caldo. Anche queste si trovano ovunque, ma chi vuole, può portarsele da casa in una bella borsa frigo e il gioco è fatto».

Se la necessità è perdere **2-4 chili** la dieta può essere seguita per 2-3 settimane, se invece l'obiettivo è **ottenere la massima efficienza psicofisica**, non resta che darle ogni tanto un occhio, aumentando le porzioni, senza però esagerare con i peccati di gola. Perché, per chi non lo sa, il 50% degli italiani torna dalle ferie con qualche chilo in più!

Compito di questo **vademecum vacanziero** è anche quello di spingere a consumare più frutta e verdura che garantiscono all'organismo un pieno costante di vitamine, acqua e minerali necessari per sopperire all'intensa sudorazione che potrebbe causare crampi, cali di energia, sonnolenza, ma anche una pelle meno protetta e meno idratata sotto il sole.

### La dieta PUZZLE

Per tornare dalle ferie più in forma, ecco la "dieta non dieta" firmata dalla nutrizionista Samantha Biale che, come dice il nome stesso, può essere combinata come un puzzle, mettendo insieme la colazione, il pranzo e la cena che piacciono di più.

#### Colazione

- frullato con 250 ml di latte parzialmente scremato e 100 g di fragole
- 1 ciotola di yogurt bianco con 2-3 cucchiaini di muesli + macedonia
- tè al limone + 2 fette di pane nero spalmato con un velo di burro e marmellata senza zucchero
- caffè/orzo + budino creme caramel + macedonia con 2 cucchiaini di mandorle tritate
- 250 ml di caffelatte + 4 frollini integrali all'avena

#### Pranzo

- insalatona di lattuga, carote, rucola, sedano e gamberetti (120 g) condita con olio e limone + 1 piccolo panino integrale + 1 coppa di frutti di bosco al naturale con 2 cucchiaini di panna montata fresca
- insalata di cetrioli con salmone al naturale (100 g) condita con una salsina a base di extravergine, pepe, yogurt naturale e erba cipollina + 1 piccolo panino integrale + 3 albicocche

- prosciutto crudo magro (90 g) e melone + insalatina mista condita con una salsina a base di extravergine, pepe, yogurt naturale e erba cipollina + 1 piccolo panino integrale
- bresaola (90 g) con insalata mista di rucola, peperoni, sedano e 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano o Grana Padano in scaglie condita con olio e pepe + 1 piccolo panino integrale + 1 fetta di ananas
- insalata nizzarda con lattuga, pomodorini, 3 cucchiaini di fagioli, tonno al naturale (60 g), 1 uovo sodo, condita con olio e limone + 1 piccolo panino integrale + 1 pesca
- insalata mista di lattuga, carote e mela verde tagliate alla julienne con extravergine e pepe + formaggio fresco (100 g) + 1 piccolo panino integrale + 3 nespole
- insalata caprese con 125 g di mozzarella (sono disponibili anche le versioni light o senza lattosio) e pomodori condita con olio e origano + 1 piccolo panino integrale + 1 coppa di fragole

## Cena

- roast beef (130-150 g) + verdure grigliate + 1 panino piccolo integrale + 1 sorbetto alla frutta
- 180-200 g di pesce alla griglia + insalata mista + fragole con 2 cucchiaini di panna montata fresca
- 1 piatto di pasta (70-90 g) con sugo ai frutti di mare + verdure grigliate + 1 fetta di ananas
- 2 spiedini di pesce (anche gamberi) alla griglia + insalata verde con lattuga, ravanelli e cipollotti + macedonia con gelato
- insalata di pasta fredda (pasta 50-70 g a crudo) con pomodorini, basilico, capperi, primosale a cubetti (100 g), scorza di limone bio grattugiata condita con olio e pepe + 1 fetta di anguria
- insalata di riso (50-70 g a crudo) versione marinara (gamberi, cozze, moscardini, pesce spada e pomodorini) + mirtilli e lamponi al naturale
- 1 pizza margherita + 1 birra piccola

## Alternative veloci per il pranzo, sotto l'ombrellone

Toast farcito con formaggio e verdure grigliate + spremuta

1 trancio di pizza margherita (sfoglia sottile, cotta a legna) + 1 macedonia

1 tramezzino integrale con uovo sodo, tonno e pomodoro + 1 yogurt

1 panino con gamberetti e lattuga + 1 pesca

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it) - tel.02-72021817

