

La dieta da ufficio

di [Valentina Cirillo](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Dieta fuori casa, mission... possible!

Per chi resta tutto il giorno in ufficio, chi si riduce a pranzare in cinque minuti e spesso anche cibi non salutari, per tutte le vittime del tran-tran quotidiano c'è ancora speranza. Basta scegliere un menu giusto che concili il palato con la [salute](#) e la linea.

Al bar: attenzione ai panini

L'idea comune è che il **panino** non possa far parte di una [dieta](#) ipocalorica. Questa concezione è sbagliata in quanto il tutto si riduce ad una questione di scelte. Cominciando dal panino, è meglio sceglierne uno integrale ricco di [fibre](#) che aumentano la sazietà e rallentano l'assorbimento di zuccheri.

Si deve però stare attenti alle dimensioni perché spesso anche se della stessa forma, i panini variano in base al peso ed il peso più consono è di circa 50g. Come farcitura meglio scegliere qualcosa di proteico e magro come **bresaola**, **prosciutto cotto** o **crudo**, accompagnandolo con pomodori, insalata o verdure grigliate o sott'aceto. Da evitare le salse come la maionese o le verdure sott'olio. Per completare il pasto si può ordinare una macedonia o un succo di frutta non zuccherato. Se il bar offre piatti pronti meglio ordinare carpaccio di manzo o [pesce](#), la caprese o bresaola o prosciutto crudo accompagnati da grissini o cracker. Inoltre si possono ordinare insalate ricche, che contengano [carboidrati](#) come patate, mais, e cibi proteici come uova, tonno o mozzarella.

Mensa o ristorante, è concessa solo una portata

In mensa, al self service è meglio non ordinare **primi piatti**, perché si è sempre incerti sul condimento. Si può ordinare un primo una volta alla settimana scegliendo quelli più completi che possano rappresentare un pasto soddisfacente come la paella, il risotto e salsiccia o la pasta e fagioli. Ma la scelta migliore, che segue cioè l'ottica della dieta è un piatto di carne o [pesce](#) ai ferri, mozzarella o ricotta. Per contorno si possono alternare verdure crude, grigliate, lesse, o al vapore, purché poco condite. Al pane diciamo sì, ma in piccole dosi, e poi frutta a volontà e [acqua](#). Da evitare fritti e [dolci](#).

In ufficio: puntare sugli spuntini

Anche in ufficio è possibile fare un pasto equilibrato ricco di [carboidrati](#), [proteine](#) e frutta. Si può consumare in ufficio la pasta cucinata la sera prima a casa, le zuppe pronte, il prosciutto, le uova sode, la ricotta, il tonno e altro ancora. Ideale sarebbe preparare in anticipo un menu della settimana così da evitare lo [stress](#) del giorno prima: "... e domani cosa mangio?"

Piccole accortezze

Non state alla scrivania ma spostatevi, l'importante è che nè telefono, nè mail vi possano raggiungere, **sedetevi e concentratevi su ciò che state mangiando**. Mangiare velocemente compromette la digestione, impedisce di avere un effetto saziante e così facendo non gustate ciò che mangiate. Bisogna

apparecchiare anche se si è in ufficio, con tovagliette monouso, ma la cosa importante è darsi il senso del relax, del momento di pausa, per rendere il pranzo un momento piacevole e non, come spesso accade, un grattacapo da eliminare in minor tempo possibile e con qualsiasi schifezza. Fare molta attenzione ai condimenti permette di evitare di assumere calorie inutili, e quindi utilizzare 2 cucchiaini di olio d'oliva al giorno; Ketchup e salsa di soia anche se poco calorici sono ricchi di sodio, tendere ad eliminarli; Sempre bene accetti invece, aceto e succo di limone. Importante è evitare le bevande alcoliche e quelle zuccherine in modo che non si verifichi la sonnolenza post-pranzo. La pizza può essere una valida soluzione. Consumata come piatto unico apporta circa 450 kcal (una margherita). Attenzione alla farcitura e alle dimensioni: infatti le calorie dipendono dal tipo di ingredienti che si utilizzano. Evitare le pizze ricche di sott'oli o con doppia dose di mozzarella o prosciutto. E' importante che sia sempre presente la quota di proteine animali (mozzarella, tonno, prosciutto o frutti di mare). Anche le dimensioni sono importanti: più la pizza si allarga più aumenta lo spazio per la farcitura. Se riuscite chiedete a chi ve la prepara di non aggiungere olio in eccesso. Per i golosoni, che non rinuncerebbero mai al dolce post pasto, potrebbe essere una bella idea quella di preparare (magari durante il week end) una torta, una crostata, un plum cake o dei biscottini da portare a lavoro durante la settimana.

Valentina Cirillo