



PASQUA: CONSIGLIO PER EVITARE GLI ECCESSI

1. Acquisto di Uovo di pasqua fondente 70% (tipo la perla, o perugina) ormai per quest'anno forse è troppo tardi, avete tempo per abituarvi per il prossimo anno!
2. Inizia con un antipasto di verdure meglio crude
3. Attenzione al numero di piatti con carboidrati, meglio una sola portata nel pasto.
4. Limita le porzioni
5. Per chi non vuole rinunciare al dolce optare per porzioni limitate o versioni a base di frutta, gelato alla frutta fatto in casa o budino di semi di chia e fragole con cioccolato fondente fuso.
6. Uovo di pasqua meglio a colazione o a fine pasto in sostituzione del dolce.
7. Evita alcol e superalcolici, salsine, bis.
8. Fai movimento, il tempo c'è così come gli strumenti, **NON CI SON SCUSE!** Basta una cyclette, o internet e youtube per copiare attività proposte da PT online, senza strafare e in base alla propria mobilità.
9. Prendi il sole, in base alla carnagione, almeno 15 minuti verso le 14/14,30 senza crema solare protettiva per favorire la sintesi di vitamina D, utile al nostro sistema immunitario. Attenzione a chi ha molti nei, pelli particolarmente sensibili o predisposizione a tumori della pelle, meglio chiedere al proprio medico.
10. A cena opta per una cena leggera: passato di verdura, vellutata di carciofi, insalatone rucola, semi zucca e pere o insalata di asparagi, grana, misticanza e aceto balsamico.
11. E gli avanzi? Consumali i giorni successivi, stessa cosa per i dolci o la colomba, inserendoli a colazione o dopo la seduta di esercizi. La colomba non si deteriora e si conserva molto bene se ben chiusa, la cioccolata può essere conservata anche in freezer e usata per qualche dolce... Non c'è fretta, evitiamo i sensi di colpa!

ESEMPIO DI MENU' DI PASQUA: IL PRANZO

Pinzimonio con uova sode

Lasagna di funghi e asparagi (con besciamella light)

Coniglio arrosto o alla cacciatora

Gelato di frutta/[Mousse fragole e semi con cioccolato fondente fuso](#) (aggiungere link mousse fragole semi di chia)

Besciamella light:

350 latte ps

50g burro chiarificato

50g farina

Sale, pepe, noce moscata

Unire farine e olio in un pentolino e mettere sul fuoco mescolando senza far grumi.

Togliere dal fuoco e aggiungere il latte molto gradualmente mescolando contemporaneamente senno si formano grumi.

Tornare sul fornello, impostare la fiamma alta mescolando. Dopo 5 minuti la besciamella giunge a consistenza e quando 'sbuffera' spegnere e aggiungere sale e aromi



info@nutrizionista-pantaleoni.it

CELL. +39 328 3010925



Dott.ssa

PANTALEONI ILARIA

BIOLOGA NUTRIZIONISTA