

Il consiglio della settimana: la dieta del gelato

Pubblicato: Mercoledì 13 Luglio 2011



Quando arriva l'estate, il desiderio di mangiare il gelato diventa un'esigenza. Statistiche di settore ci dicono che il 93% degli italiani ama quest'alimento in ogni suo gusto e forma. In questo periodo particolare, le dritte degli specialisti dietetici abbondano: giornali, riviste, tv e persino internet, suggeriscono le cosiddette 'diete del gelato' che vertono su un unico consiglio cardine:

- Sostituire il pasto con un gelato.

Consiglio al quale, spesso, consegue la decisione personale di evitare di mangiarlo, per non compromettere il dimagrimento, a prezzo di incredibili sforzi, senso di rinuncia e frustrazione. Oppure la decisione di mangiarlo, considerandolo uno 'sgarro' che causa sensi di colpa.

La miscela del gelato è data da ingredienti base come latte, uova, zucchero semplice e grassi, a cui vengono aggiunti **ulteriori ingredienti** come cioccolato, nocciole, panna, frutta, aromi ed addensanti in grado di conferirne il gusto specifico. Pur trattandosi in prevalenza di un alimento proteico, non si può trascurare l'incidenza calorica dei suoi ingredienti non proteici. Tuttavia, nell'ambito di una corretta alimentazione, risulta inopportuno considerarlo un valido sostituto del pasto in un periodo in cui la sua assunzione è più frequente. Ciò potrebbe causare un aumento del senso di fame e uno sbilanciamento dei nutrienti giornalieri.

Il Programma Alimentare WW consente di assumere un gelato al giorno attraverso il "Menù di emergenza", senza vanificare il dimagrimento. Studiando gli ingredienti appositi e il loro contenuto calorico, permette il suo inserimento strategico e gratificante nel Target giornaliero, dove le porzioni mancanti dal Totale, e di conseguenza le calorie, ne indicano l'impiego specifico. Nell'uso di questo menù, si consiglia di:

1. Evitare l'uso delle cBU.
2. Incrementare il dispendio/guadagno delle cBE.

Studio ed elaborazione di Rosa Bavetta

Estate: emergenza gelato – 7 giorni di gelato con Welcome Weight

Colazione

125 ml di latte scremato, 8 biscotti "Gusto leggero-Colussi" 150 gr di frutta di stagione. (1 La, 1 Ca, 1 Fr)

Pranzo

80 gr di pasta con 2 cc di pesto al basilico e pomodorini (frullare 5 foglie di basilico, 5 pomodorini ciliegini, mezzo spicchio di aglio) 1 cc di olio extravergine d'oliva e 1 Cc di parmigiano grattugiato.

2 fettine di petto pollo al limone (gr. 130 di pollo crudo da rosolare in padella antiaderente con gocce di limone e sale q.b.). Insalata tricolore gr. 200 (lattuga, carote a julienne e pomodoro) 1 cc di olio.
(2 Ca, 2 Gr, 3 Ve, 2 Pt)

Merenda

1 tazza di thè freddo al limone con dolcificante , 150 gr. di frutta di stagione. (1 Fr)

Cena

Sfilatino ciabatta gr. 75 alle verdure grigliate 150 gr. circa e 2 fettine di tacchino arrosto. (1,5 Ca, 1,5 Ve, 0,5 Pt)

Dopocena

Gelato artigianale bigusto al cioccolato e fiordilatte, cono o coppetta, gr. 100 circa.

Totale giornaliero di 2 Fr, 4,5 Ve, 4,5 Ca, 2,5 Pt, 2 Gr, 1 La

Estate: emergenza gelato – 7 giorni gelato con Welcome Weight

Colazione

125 ml di latte scremato, 30 gr. di fiocchi di cereali, 150 gr. di frutta di stagione. (1 La, 1 Ca, 1 Fr)

Pranzo

Spaghetti ai frutti di mare: 80 gr. di spaghetti, 200 gr. di pesce crudo pulito (cozze, vongole, ciuffi di totano, gamberetti). Rosolare uno spicchio di aglio con 1 cc di olio extravergine di oliva, aggiungere il pesce e 2 Cc di polpa di pomodoro a cubetti, sale q.b. e lasciare cuocere. A fine cottura, aggiungere 1 cc di olio crudo e una spolverata di prezzemolo tritato. Terminare il pasto con 100 di insalata fresca condita con succo di limone. (2 Ca, 1 Pt, 2 Gr, 1,5 Ve)

Merenda

300 gr. di anguria fresca, 1 bicchiere di tè freddo alla pesca s.z. (1 Fr)

Cena

Calamaretti al pesto: 110 gr di calamaretti già cotti conditi con 2 cc di pesto alla genovese. 300 gr. di rucola e pomodori con aceto balsamico o succo di limone. 75 gr. di pane comune. (1 Pt, 1 Gr, 3 Ve, 1,5 Ca)

Dopocena

Gelato artigianale bigusto, cono o coppetta, alla crema e nocciola, 100 gr. circa.

Totale giornaliero 2 Fr, 4,5 Ve, 4,5 Ca, 2 Pt, 3 Gr, 1 La

Estate: emergenza gelato – 7 giorni di gelato con Welcome Weight

Colazione

Semifreddo allo yogurt: 1 yogurt bianco magro, 150 gr. di frutta fresca, 1 bustina di dolcificante, mezzo pacchetto di pavesini. Mescolare lo yogurt con il dolcificante. In una coppetta da macedonia, versare metà yogurt e sbriciolare i pavesini. Aggiungere la frutta a pezzettini sullo strato così ottenuto e versare lo yogurt rimanente. (1 La, 0,5 Ca, 1 Fr)

Pranzo

Sedanini alla carrettiera: 80 gr. di sedanini, 150 gr. di pomodori freschi, 1 cc di olio, 8 foglie di basilico, 1 spicchio di aglio, sale. Sbollentare i pomodori per qualche minuto e poi pelarli. Schiacciarli con una forchetta e aggiungerli l'aglio e il basilico frullati in precedenza con un po' di succo di pomodoro stesso. Condire la pasta aggiungendo 1 cc di olio crudo e in ultimo 2 cc di parmigiano o pecorino grattugiato.

50 gr. di arrosto magro di vitello tagliato a fettine sottili. 150 gr. di insalata iceberg con aceto balsamico o succo di limone. (2 Ca, 1 Pt, 1 Gr, 3 Ve)

Merenda

Frappè con 125 ml di latte scremato e 150 gr. di frutta. Frullare la frutta già pulita e fatta a pezzettini, aggiungendo gradatamente il latte. (1 La, 1 Fr)

Cena

Insalatona mista con: 100 gr. di farro cotto, 100 gr. di mais in scatola, 200 gr. Di pomodorini ciliegini tagliati a spicchi, 100 gr. di rucola, 50 gr. di tonno sott'olio sgocciolato, 1 uovo sodo a pezzetti. (2 Ca, 3 Ve, 2 Pt, 1Gr)

Dopocena

Gelato artigianale bigusto, cono o coppetta, alla frutta 100 gr. circa.

Totale giornaliero 2 Fr, 6 Ve, 4,5 Ca, 3 Pt, 2 Gr, 2 La

Estate: emergenza gelato – 7 giorni di gelato con Welcome Weight Totale giornaliero**Colazione**

125 ml di latte scremato con 4 biscotti “Leggeri Plus con gocce di cioccolato- Galbusera”, 150 gr. di frutta fresca. (1 La, 1 Ca, 1 Fr)

Pranzo

Pasta 80 gr. al “ragù lampo WW” – Riporre in una padella 70 gr. di carne di manzo macinata con un pizzico di sale e ricoprire con acqua. Lasciare sgrassare per qualche minuto (se congelata, cuocere fino a scongelare) e, dopo cottura, eliminare eventuale acqua residua e rosolare per qualche minuto. Aggiungere due cucchiaini di sugo del tubetto “Le verdure-Mutti” oppure del tubetto “Sugo Ortolina-Rodolfo Mansueti”. Stemperare leggermente con brodo di cottura della pasta, e cuocere per qualche minuto fino a raggiungere la densità desiderata. Condire la pasta e servire con 1 Cc di grana o parmigiano. Insalata mista gr. 300 condita con 1 cc di olio extravergine d’oliva. (2 Ca, 2 Pt, 2 Gr, 3 Ve)

Merenda

1 bicchiere di latte e menta- 125 ml di latte scremato fresco e 1 cc di sciroppo alla menta. (1 La, 20 cBU)

Cena

Melone gr. 300, prosciutto crudo sgrassato gr. 50, pane integrale gr. 60. (1 Fr, 1 Pt, 1 Ca)

Dopocena

1 cornetto classico all’amarena, al cioccolato, al cocco, alla vaniglia.

Totale giornaliero 2 Fr, 3 Ve, 4 Ca, 3 Pt, 2 Gr, 2 La, 20 cBU

Estate: emergenza gelato – 7 giorni di gelato con Welcome Weight**Colazione**

125 ml di latte scremato, 1 pacchetto di biscotti “ZeroG- Galbusera” , 150 gr. di frutta. (1 La, 1 Ca, 1 Fr)

Pranzo

Farfalle in insalata: 220 gr. di pasta cotta, 100 gr. di pomodorini ciliegini, 50 gr. di rucola, 50 gr. di piselli in scatola, 40 gr. di prosciutto cotto magro a cubetti, mezza mozzarella light a cubetti e 1 cc di olio extravergine d’oliva. (2 Ca, 1,5 Ve, 2 Pt, 1 Gr)

Merenda

300 gr. di anguria. (1 Fr)

Cena

Straccetti di tacchino alla soia: fesa di tacchino cruda gr. 130 circa, succo di limone, salsa di soia. Cuocere la fesa tagliata a listarelle in una padella antiaderente, spruzzandola con un po’ di acqua e succo di limone. Girarla e rigirla fino a leggera rosolatura. Versare una modica quantità di salsa di soia e lasciare insaporire. N.B. Non aggiungere sale. Verdura a piacere, cruda o cotta, gr. 200, 1 cc di olio extravergine d’oliva, pane integrale gr. 60. (1 Pt, 2 Ve, 1 Gr, 1 Ca)

Dopocena

1 Magnum classico.

Totale giornaliero 2 Fr, 3,5 Ve, 4 Ca, 3 Pt, 2 Gr, 1 La

Estate: emergenza gelato – 7 giorni di gelato con Welcome Weight**Colazione**

1 tazza di tè al limone, 2 fette leggere con marmellata light, 150 gr. di frutta fresca. (0,5 Ca, 1 Fr, 10 cBU)

Pranzo

Tagliolini al salmone affumicato: 100 gr. di pasta fresca cruda, 50 gr. Di salmone affumicato, 1 scalogno, 2 cc di brandy, 25 ml di brodo vegetale, prezzemolo, 45 gr. di Philadelphia light, pepe- Cuocere lo scalogno tagliato finemente aggiungendo man mano il brodo vegetale. Unire il salmone

tagliato a listarelle e rigirarlo nello scalogno per qualche minuto. Quando il brodo è evaporato, sfumare con il brandy. Condire la pasta aggiungendo il Philadelphia e una spolverata di pepe e prezzemolo tritato. Insalata lattuga e pomodoro cuore di bue 250 gr. con 60 gr. di gamberetti lessi, 1 cc di olio extravergine di oliva e succo di limone. (2 Ca, 2 Pt, 2,5 Ve, 1 Gr, 10 cBU)

Merenda

8 cialdine “Focaccine di mais-Fiorentini” da sgranocchiare, 150 gr. di ananas fresco. (0,5 Ca, 1 Fr)

Cena

Orata al sale: orata cruda 200 gr. circa, sale grosso. Cospargere di sale grosso il fondo di una teglia, deporvi l’orata e ricoprire di sale. Infornare a 180° per 20 minuti circa. Dopo la cottura (evidente quando il sale comincia ad imbrunirsi), rompere la crosta e sfilare l’orata con cura e aggiungere qualche goccia di limone. Spinaci lessi gr. 200, 1 cc di olio extravergine d’oliva, 60 gr. di pane integrale. (2 Pt, 1 Gr, 2 Ve, 1 Ca)

Dopocena

Gelato artigianale bigusto, cono o coppetta, panna e cioccolato, 100 gr. circa.

Totale giornaliero 2 Fr, 4,5 Ve, 4 Ca, 4 Pt, 2 Gr, 20 cBU

Estate: emergenza gelato – 7 giorni di gelato con Welcome Weight

Colazione

1 yogurt 0,1 alla frutta e 1 barretta di cereali alla frutta (40 gr.) (1 La, 1 Ca)

Pranzo

Pappardelle funghi e trita: 100 gr. di pasta fresca cruda, 80 gr. di macinata, 150 gr. di funghi freschi o 30 gr. di funghi secchi, 1 scalogno, 50 ml di besciamella light (Vademecum pag. 18), 1 cc di olio extravergine d’oliva, sale, pepe e prezzemolo tritato- Tagliare lo scalogno e i funghi a fettine sottili (se si usano funghi secchi, ammollarli per circa mezz’ora in acqua calda e poi spezzettarli) e riporli in un pentolino insieme alla carne macinata. Spruzzare con dell’acqua e aggiungere un dado. Cuocere a fuoco medio, prima con il coperchio e poi senza, fino a quando il composto risulterà ben cotto e denso.

Condire le pappardelle aggiungendo la besciamella, 1 cc di olio extravergine d’oliva, una spolverata di pepe, il prezzemolo tritato e 1 Cc di parmigiano o grana. 300 gr. di melone fresco. (2 Ca, 2,5 Pt, 1,5 Ve, 1 Gr, 1 Fr)

Merenda

1 tazza di thé verde e 150 gr. di frutta fresca. (1Fr)

Cena

Carne di manzo in gelatina “Manzotin-Simmenthal” 120 gr. con contorno di insalata a piacere 250 gr. , 1 cc di olio extravergine d’oliva, 60 gr. di pane integrale. (1Pt, 2,5 Ve, 1 Gr, 1 Ca)

Dopocena

1 Solero o una granita al limone.

Totale giornaliero 2 Fr, 4 Ve, 4 Ca, 3,5 Pt, 2 Gr, 1 La

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it