

Pasti con un tenore limitato di carboidrati

Pasto principale



Per chi e a che scopo?

- Per perdere peso e per alleggerire il metabolismo.
- Per un'alimentazione con un apporto energetico ridotto.

Composizione del pasto principale

- almeno 250 g di verdura, insalata, funghi oppure 100–125 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 150–250 g di latticini o 50–70 g di formaggio oppure 150 g di carne o di pesce oppure 2 uova
- 20–30 g di fiocchi d'avena oppure 1 fetta sottile di pane integrale oppure 150 g di patate oppure 30–40 g di contorno (peso crudo)
- 10–20 g di noci o di burro oppure 1–2 cucchiaini di olio

Insalata di prosciutto con cetrioli e pane alla ricotta

per 1 persona
ca. 30 minuti

Ingredienti

Insalata:

- 50 g di prosciutto a dadini
- 50 g di uova sode (1 uovo e mezzo) a dadini
- un cipollotto affettato ad anellini sottili
- 100 g di pomodori, senza semi, a dadini
- 20 g di semi di girasole

Salsa:

- ¼ cucchiaino di senape
 - ½ cucchiaino di aceto balsamico bianco
 - ½ cucchiaino di olio di colza
 - 1 cucchiaino di quark semigrasso o magro
 - sale, pepe, erba cipollina sminuzzata
- 150 g di cetrioli sbucciati, a fettine
50 g di pane di tritello di segale
30 g di quark semigrasso
sale, pepe, crescione o erba cipollina

Preparazione

1. Insalata: mescolare i dadini di prosciutto e di uova, gli anellini di cipollotto, le fette di pomodoro e i semi di girasole.
2. Salsa: mescolare tutti gli ingredienti e versarla sull'insalata.
3. Disporre l'insalata al centro di una scodella ampia sul fondo della quale sono state posate, a ventaglio, le rondelle di cetriolo.
4. Spalmare la ricotta sul pane, aggiustare di sale e dare un giro di pepe. Cospargere con crescione o erba cipollina. Servire assieme all'insalata.

Valori nutritivi per porzione:

energia 494 kcal, proteine 34 g, lipidi 25 g, carboidrati 30 g