

Pasti con un tenore moderato di carboidrati

Pasto principale



Per chi e a che scopo?

- Per persone sane, con peso normale e che non fanno molto moto, e per persone sane, sovrappeso, che praticano sport da 3 a 4 volte la settimana, da 30 a 45 minuti.
- Per un bilancio energetico equilibrato.

Composizione del pasto principale

- almeno 300 g di verdura, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 200–250 g di latticini o 70–80 g di formaggio oppure 200 g di carne o di pesce oppure 3 uova
- 30–50 g di fiocchi d'avena oppure 1 fetta di pane integrale oppure 200 g di patate oppure 40–60 g di contorno (peso crudo)
- 20–30 g di noci o di burro oppure 2–3 cucchiaini di olio

Insalata di prosciutto con cetrioli e pane alla ricotta

per 1 persona
ca. 30 minuti

Ingredienti

Insalata:

- 75 g di prosciutto a dadini
- 75 g di uova sode (1,5 uovo e mezzo) a dadini
- un cipollotto affettato ad anellini sottili
- 150 g di pomodori, senza semi, a dadini
- 20 g di semi di girasole

Salsa:

- ½ cucchiaino di senape
 - ¾ cucchiaino di aceto balsamico bianco
 - ¾ cucchiaino di olio di colza
 - 1 cucchiaio di quark semigrasso o magro
 - sale, pepe, erba cipollina sminuzzata
- 150 g di cetrioli sbucciati, a fettine
75 g di pane di tritello di segale
50 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 673 kcal, proteine 49 g, lipidi 32 g, carboidrati 42 g