Alimentazione: tutti i trucchi per diminuire le calorie senza fare troppe rinunce

Data: 7 aprile 2018 | Autore: Emanuela Salerno



“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo” diceva Ippocrate secoli fa. La regola che tutti dovremmo conoscere è quella di imparare ad alimentarci, solo così non vivremo neanche un solo giorno a “dieta”.[MORE]

Qualunque strategia possiamo mettere in atto il dimagrimento si basa su un deficit calorico, senza di esso non ci possono essere miracoli. Risparmiare calorie tuttavia non significa necessariamente rinunciare a ciò che ci piace, anzi, esistono dei piccoli trucchi che ci permettono di farlo senza nemmeno accorgercene. Scopriamoli insieme.

Anzi tutto usare il latte scremato al posto di quello intero ci consente di risparmiare calorie preziose. Una tazza di latte parzialmente scremato contiene 98 calorie, una di latte scremato addirittura 72, decisamente meno rispetto alle 122 del latte intero. Non solo, le calorie in meno sono dovute ad una minore presenza di grassi saturi rispetto al latte intero e ciò non può che fare bene alla nostra salute.

Per dolcificare utilizzate il miele: ha un potere calorico inferiore rispetto allo zucchero bianco, perchè contiene una parte di acqua (303 kcal per 100 g). Lo zucchero bianco, invece, contiene 392 Kcal/100 grammi essendo composto al 100% da saccarosio. Attenzione all’utilizzo dello zucchero di canna, non è più dietetico rispetto a quello bianco, l’unica differenza riguarda la sua raffinazione. Una soluzione ancora migliore è quello di utilizzare i dolcificanti acalorici, come la Stevia.

Chi l’ha detto che i fritti sono più gustosi dei cibi preparati al forno? Il segreto sta nel condire con olio vaporizzato sui cibi da preparare, garantendo così una cottura uniforme. Per preparare ad esempio delle gustose cotolette di pollo vi suggeriamo di impanare la carne con un misto di pane grattugiato e prezzemolo tritato, di versare mezzo cucchiaio di olio sulla teglia coperta di carta forno e di spargerlo uniformemente. Serviranno almeno 15 minuti perché la carne sia cotta, ma ricordatevi a metà tempo di girarla.

Avete mai pensato di condire l’insalata con una salsa light? Preparala e facile e veloce: basterà uno yogurt magro, un pizzico di sale, succo di mezzo limone e cetriolo a pezzettini. Trattandosi di un prodotto fresco, sarà necessario consumarla entro un paio di giorni dalla sua preparazione.

Preferire i prodotti light al posto di quelli convenzionali consente di risparmiare qualche caloria. Ad esempio la mozzarella light rispetto a quella classica apporta 75 kcal in meno, senza rinunciare al gusto. Stesso dicasi per i formaggi freschi che sono meno calorici rispetto a quelli stagionati.

Scegliere la marmellata senza zuccheri aggiunti, con circa 30 kcal in meno per 100 g di prodotto, è non solo una scelta più sana ma anche più gustosa. Il troppo zucchero presente in alcune confetture, infatti, ricìschia di coprire il gusto della frutta.

Condire la pasta con una versione light della besciamella? Facile con la nostra ricetta: 800 g di latte scremato, 100 g di farina, sale e noce moscata. Basta mescolare il latte con la farina in una pentola e scaldare a fuoco medio, mescolando di tanto, fino a quando non addensa e infine aggiustare di sale e noce moscata. Provatela e non troverete molte differenze con la versione normale che contiene burro.

Preferite sempre l’acqua per idratarvi, sostituti come gli estratti, i succhi di frutta (compresi quelli 100% frutta) e le bevande zuccherate, apportano anche calorie, principalmente da zuccheri semplici, di cui non abbiamo bisogno. Proprio non potete rinunciare al gusto? Aromatizzate la vostra acqua con foglie di menta, frutti rossi, cetriolo o spicchi di limone e zenzero

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/alimentazione-tutti-i-trucchi-per-diminuire-le-calorie-senza-fare-troppe-rinunce/107667