



# IL DECALOGO DELLE FESTE

piccole attenzioni, grandi risultati  
ricette light per le feste su  
[www.stefaniamaffeinutrizionista.it](http://www.stefaniamaffeinutrizionista.it)

## L'ACQUA

Non far mai mancare sulla tavola natalizia abbondanti caraffe di acqua, naturale o frizzante; limitare il consumo di bibite e bevande alcoliche.

## IL SOFFRITTO

Se si deve preparare un soffritto, anziché usare burro od olio, è consigliabile far rosolare aglio e cipolla con vino bianco (l'alcool evapora con la cottura) o brodo sgrassato.

## LE COTTURE

Preferire le cotture al vapore, alla piastra, alla griglia o al forno, evitando le frittiture, consiglio valido per la preparazione di carne, pesce e verdure.

## I CONDIMENTI

Condire utilizzando olio di oliva extravergine a crudo, dosandolo sempre con il cucchiaino anziché versandolo direttamente dalla bottiglia. Per limitare la quantità di olio necessaria, si possono utilizzare liberamente l'aceto (anche balsamico) o il limone.

## LA SCELTA DEGLI INGREDIENTI

Prediligere il pesce piuttosto che la carne, e scegliere ricette che prevedano l'utilizzo di verdure, alimenti integrali e legumi nella loro preparazione.

## LA MISURA

Non eccedere con i salumi, gli antipasti elaborati e i formaggi grassi, soprattutto nella preparazione dei piatti (Vale la regola "Un po' di tutto ma nella giusta dose")

## IL SALE

Limitare l'uso del sale per insaporire i piatti, cercando invece di esaltare il gusto naturale degli alimenti con spezie ed erbe aromatiche.

## IL DOLCE

Al posto del dolce, si possono proporre colorate macedonie di frutta o sorbetti alla frutta a base d'acqua (senza panna né latte).

## L'ATTIVITÀ FISICA

Non dimenticare di fare attività fisica, soprattutto aerobica, ricordando di spostarsi preferibilmente a piedi (utilizzando calzature antiscivolo se il terreno è ghiacciato!) e preferendo le scale al posto dell'ascensore.

## L'ECCEZIONE

È normale che durante le feste si provi il desiderio di mangiare cibi "proibiti"! Ecco una regola d'oro: meglio concedersi gli alimenti ipercalorici graditi solo durante la giornata di Natale e durante il pranzo o il cenone di Capodanno; durante tutte le altre giornate del periodo delle festività, è invece bene seguire un'alimentazione corretta, senza eccessi.

*Buone feste da Stefania*

[www.stefaniamaffeinutrizionista.it](http://www.stefaniamaffeinutrizionista.it)