



# BUONE FESTE

Il periodo delle feste natalizie è un momento importante, da passare con le proprie famiglie e magari fermarsi un po' di più intorno alla tavola. Per evitare di trovarsi poi con qualche chilo di troppo è bene che la festa culinaria non duri per tre settimane, ma si limiti ai soli giorni di festa, Natale e Capodanno. Una Buona idea per gestire le calorie in più è alternare ai tradizionali giorni di festa alcuni **giorni di "attacco"**. Augurandoci che questo nostro piccolo suggerimento possa aiutare a mantenere comunque un regime alimentare equilibrato senza togliere i sani e tradizionali sapori delle feste, proponiamo un menù per Natale , per il cenone di Capodanno e un esempio di giornata disintossicante.



## UN MENU' PER NATALE



		QUANTITA'
COLAZIONE	LATTE	1 Tazza
	FETTE BISCOTTATE	N°2
PRANZO	CROSTINI	N°2
	TORTELLINI IN BRODO	N°8
	ARROSTO	3 FETTE
	PATATE ARROSTO	1 PICCOLA PORZIONE
	VERDURA	ABBONDANTE
	OLIO	UN CUCCHIAIO
	PANDORO O PANETTONE	UNA FETTA
	SPUMANTE	UNA COPPA
	VINO	UN BICCHIERE
	CENA	
SOGLIOLA o NASELLO o ORATA		120-150 g
VERDURA		A PIACERE
OLIO		UN CUCCHIAIO
	MACEDONIA	A PIACERE



## UN MENU' PER CAPODANNO



		QUANTITA'
CENONE 31/12	CROSTINI	N°2
	PASTA SENZA PANNA O RISCIAMELLA	UNA PORZIONE
	COTECHINO	2 FETTE
	LENTICCHIE	6 CUCCHIAI
	VERDURE	ABBONDANTE
	OLIO	UN CUCCHIAINO
	DESSERT	UNA PORZIONE
	SPUMANTE	UNA COPPA
	VINO	UN BICCHIERE



## UN MENU' di "ATTACCO" DISINTOSSICANTE



ESEMPIO DI MENU' PER IL 27/12/09 E 02/01/10		
ESEMPIO DI MENU' PER IL 27/12/09 E 02/01/10	COLAZIONE	1 TAZZA DI TE' OPPURE LATTE E CAFFE'  1 FETTA DI PANE INTEGRALE , BURRO E MARMELLATA
	PRANZO	2 FETTE DI CARNE PREFERIBILMENTE BIANCA  ABBONDANTE VERDURA CONDITA CON POCO OLIO E POCO SALE, ACETO O LIMONE SE GRADITO  1 PICCOLA FETTA DI PANE INTEGRALE  1 PORTAZIONE DI FRUTTA
	CENA	1 PESCE TIPO ORATA AL FORNO CON POCO OLIO O ALLA BRACE  ABBONDANTE VERDURA CONDITA CON POCO OLIO E POCO SALE, ACETO O LIMONE SE GRADITO  2 FRUTTI

Oltre a ciò qui di seguito alcuni buoni consigli validi sempre e comunque:

- limitare il più possibile il pane

- non prendere 2 volte lo stesso piatto
- seguire l'indicazione della cena inserita nel menù di natale per il "post- mega pasto"
- Meglio offrire (E MANGIARE) magari qualche fetta di mela con le noci piuttosto che i ricciarelli o simili
- Bere molta acqua
- mangiare molta verdura (riempie un po'!)
- se possibile fare delle belle passeggiate (se il tempo da lupi migliora un po')
- Prepararsi qualche scusa per il "no grazie" : tenendo considerato che una fetta piccola di pandoro ha intorno alle 300 kcal, se se ne mangia una tutti i giorni si fa presto a mettere su qualche kg!