

Recomanacions per aquests Nadals

Siguem realistes, durant les festes serà difícil menjar equilibradament tots els dies. Però això no significa que des del 24 de desembre fins el 6 de gener ens donem permís per menjar descontroladament.

Són 6 els dies festius en els que et posaràs a prova, i només serà un menjar fort al dia! (La resta pots seguir amb la teva rutina habitual)

Ara més que mai sigues ferm/a amb el teu propòsit. Demuestra a tots i a tu mateix que ara et cuides i que menges sà. No has de donar explicacions de que estàs "a dieta" si tu no vols, simplement escull opcions més saludables.

- Equilibra l'àpat més copiós amb l'altre àpat principal. Per exemple si el dia 24 celebres la nit de Nadal, al migdia pots menjar una amanida variada amb 4 nous i quadradets de pa torrat i un iogurt de postres. Així si sopes més fort, però amb moderació, no afectarà tant al pes.
- Frueix dels àpats però amb quantitats controlades. Si a la taula hi ha moltes coses, que n'hi haurà, selecciona abans el què menjaràs i el que no.
- A vegades mengem només per complaure als demés; Si la teva tieta, germana, la teva mare o la teva àvia han posat 15 classes d'aperitius diferent, no tens perquè provar-los tots! Escull els que més t'agraden i els que et siguin més beneficiosos.
- Serveix-te els aperitius en un plat, i no en vagis agafant directament de la plata. És millor que t'assentis per menjar, si estàs de peu no seràs tant conscient del què estàs menjant.
- Recorda que aliments com sèpia, musclos, pop, llagosta, cloïsses, gambes, calamar, etc. són baixos en calories.
- També les coccions crues, vapor, bullit, saltejat, forn, microones, papillotes, brasa i planxa no necessiten gaire oli, per tant són més adequades.
- Si has menjat molt durant l'aperitiu, i ja et sents saciat, no estàs obligat a continuar menjant primer i segon plat. Potser només amb el primer o amb el segon ja sigui suficient!
- Si t'agrada el dolç, modera't amb els "montaditos" i els aperitius, i reserva't pe les postres.
- Si et toca preparar el menú, pensa en algunes opcions més equilibrades ("rúcula" amb pomes, canelons de salmó amb llet desnatada, panaché de verdures, "virutes" de salmó amb ceps...). Gaudir del menjar no està renyit amb el pes.
- Recorda que els líquids també contenen, i si contenen alcohol, encara més!
- Controla l'oli d'oliva en les preparacions i en les salses i amanides.
- Compensa els excessos de les festes assenyalades amb àpats lleugers la resta de la setmana. Fer pautes vegetarianes per compensar és una bona elecció!
- Crema calories anant al gimnàs o sortint en bici o a caminar.

El Nadal és una època fantàstica perquè ens connecta amb emocions positives com l'amor, l'alegria i la generositat.

Gaudeix d'aquests dies!
 Passar-los cuidant-te, serà el major regal que t'hagis pogut fer.

Recorda que en el teu camí cap als teus objectius, l'important no és anar ràpid, sinó simplement anar...

MOLT BONES FESTES!!!!
 Anna Gispert i Muñoz
 Dietista-Nutricionista col n° CAT00712

I PER LES DATES SENYALADES...

Es tracta d'anar compensant, abans i després dels petits excessos que fem.

Exemples:

DIA 24/12 (NIT DE NADAL)
<p><i>DINAR</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa i carbassó * • Sèpia o peix a la planxa o forn... o arròs integral amb xampinyons <p><i>SOPAR</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • LLIURE (VIGILANT)
DIA 25/12 (NADAL)
<p><i>DINAR</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • LLIURE <p><i>SOPAR (si no tens gana, no sopis!)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Brou sense greix o d'api i ceba • Iogurt amb 2-3 nous
DIA 26/12 (SANT ESTEVE)
<p><i>DINAR</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • LLIURE <p><i>SOPAR</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verdures amb flocs de civada o arròs; O fruita amb iogurt.
DIA 27/12
<p><i>DINAR</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3-4 talls de pinya natural o en el seu suc o 2-3 taronges o pomes • Pit de pollastre a la planxa o peix planxa, forn , papillotes... <p><i>SOPAR</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 talls de pinya natural o en el seu suc o taronges o pomes • Amb ou dur o truita o iogurt amb 2-3 nous o pernil

DIA 28/12

DINAR

- Amanida d'endívies amb raves i pastanaga ratllada
- Arròs amb verdureta

SOPAR

- Puré d'espàrrecs * o bolets saltejats
- Peix blanc (al forn, planxa o vapor) amb un tomàquet obert o iogurt amb pipes o nous

DIA 29/12

DINAR

- Verdures lliures o/i amanida
- Llenties amb verdures o cigrons amb verdures...

SOPAR

- Puré d'albergínia *
- Plat petit de quinoa integral (o arròs o cuscús) amb verdures

DIA 30/12

DINAR

- Puré depuratiu *
- Amanida de pasta

SOPAR

- Puré depuratiu *
- Llenguado a la planxa amb guarnició de xampinyons

DIA 31/12 (CAP D'ANY)

DINAR

- Carxofes al forn
- Gall d'indi a la planxa amb endívies crues o a la planxa o verdures saltejades amb arròs o pasta.

SOPAR

- LLIURE

DIA 1/01/07 (ANY NOU)

DINAR

- 1 tassa de brou d'api i ceba
- Amanida amb peix blanc o marisc o pop

SOPAR

- Espàrrecs o carxofes
- Crema o sopa de verdures amb flocs de civada

* RECEPTES

Crema de carbassa i carbassó

½ kg de carbassa, 1 carbassó, 1 ceba, 1 pebrot verd i 2 pastanagues.

Daurar les verdures amb molt poc oli, afegir aigua calenta fins cobrir, bullir uns 20 minuts, salpebrar i triturar.

Puré d'espàrrecs

1 llauna d'espàrrecs blancs o un grapat d'espàrrecs verds trossets, 2 cebes, 1 dau de brou vegetal BIO, 1.5 litres d'aigua.

Bullir uns 20 minuts i triturar. Quan estigui llest, afegir 2-3 espàrrecs blancs trossets. Decorar amb julivert.

Puré d'albergínia

1 albergínia, 2 porros, 2 pastanagues, julivert picat. Aigua fins cobrir. Afegir un dau de brou vegetal BIO.

Bullir uns 30 minuts, triturar i afegir julivert per decorar.

Puré depuratiu

1-2 cebes, 2-3 talls d'api, 1 pebrot vermell mitjà, 2 tomàquets madurs, aigua fins cobrir, sal i espècies al gust (queda bé el "pimentón" vermell).

Bullir uns 25 minuts i triturar.

Bones festes !

Anna Gispert Muñoz
Dietista- Nutricionista nº COL CAT00712