



Dalla colomba alle uova, fino a 3.000 calorie a pranzo: i consigli dell'esperta dopo gli eccessi

Descrizione

(Adnkronos) Durante il pranzo di Pasqua si possono facilmente superare le 3.000 calorie. Un apporto elevato, dovuto alla varietà e alla ricchezza dei piatti della tradizione, che rende importante prestare attenzione all'equilibrio complessivo della giornata. Quindi, se le calorie assunte sono maggiori rispetto al nostro fabbisogno calorico, sarà necessario non affaticare ulteriormente l'organismo compensando con una cena leggera la sera. Cos'è? Silvia Migliaccio, specialista in endocrinologia e nutrizione umana, presidente della Società italiana di scienze dell'alimentazione (Sisa), spiega all'Adnkronos Salute come e perché evitare gli stravizi durante le festività pasquali ricche di tradizioni, anche a tavola.

Si parte già dalla colazione, dove l'uovo, alimento simbolo della festa, offre un apporto nutrizionale quasi completo con appena 70-80 calorie. Accanto alle uova sode, per non mancare non mancano uova di cioccolato, pizze dolci o salate e salumi, oltre ai dolci tipici come la colomba (390 calorie per 100 grammi) e l'agnello di zucchero (480 calorie per 100 grammi), tutti alimenti molto calorici che possono coprire da soli la quota calorica di un pasto. A pranzo, protagonista è spesso l'agnello.

Nella versione più giovane, da latte o abbacchio, è facilmente digeribile e ha circa 160 calorie per 100 grammi ricorda Migliaccio con 8-10% di contenuto lipidico, nelle parti magre, e 20% circa di proteine. Le calorie variano, però, con il tipo di cottura: cosciotto e spalla arrosto o costole alla brace non diventano molto caloriche, mentre se le cotolette vengono fritte le calorie aumentano notevolmente. Quindi, proprio per compensare eventuali eccessi raccomanda la specialista è consigliabile mantenere leggera la cena, scegliendo di mangiare un uovo sodo, se avanzato dalla colazione, o del tonno sott'olio sgocciolato (confezione da 80 grammi) con dell'insalata condita con un cucchiaino di olio, e si apporteranno solo 180 calorie, oppure una piccola fetta di colomba con un bicchiere di latte parzialmente scremato per non superare le 250 calorie.

Attenzione anche a non esagerare con il cioccolato avverte Migliaccio. Che sia uovo di cioccolato fondente (531 calorie per 100 grammi) o al latte (552 calorie per 100 grammi), piuttosto che al latte con le nocchie (553 calorie per 100 grammi) o al cioccolato bianco (584 calorie per 100

grammi), bisogna essere consapevoli che una porzione media di uovo fondente di 20 grammi ha un apporto calorico di 106,2 calorie, che salgono a 110 calorie per 20 grammi di cioccolato al latte e al latte con nocciole, fino ad arrivare a 116,8 calorie per 20 grammi di cioccolato bianco. Per la Pasquetta, infine, se si va fuori per un pranzo con amici e/o parenti il suggerimento è aumentare il movimento: una passeggiata all'aria aperta è un modo semplice ed efficace per smaltire le calorie in eccesso e ritrovare equilibrio, conclude la nutrizionista.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 4, 2026

Autore

redazione

default watermark