



## STUDIO DI NUTRIZIONE E DIETETICA APPLICATA

*Dott.ssa Chiara Leo*

Biologa Nutrizionista



### ***Dottoressa, a Pasqua come mi comporto?***

- Mantenere uno schema dietetico invariato (così come concordato con il nutrizionista) durante i giorni non festivi (cioè durante la Settimana Santa, sabato santo compreso).
- Se il pranzo di Pasqua/Pasquetta dovesse risultare molto più calorico e complesso rispetto agli altri giorni dietetici, consumare una cena leggera a base di verdura cotta o cruda (finocchi crudi, cicorie crude, insalata verde).
- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, per garantire sempre il corretto stato di idratazione, stimolare la diuresi ed evitare lunghi periodi di ritenzione idrica.
- Limitare il consumo di alcolici (massimo 1 bicchiere di vino rosso per l'uomo al giorno e ½ bicchiere di vino rosso per la donna al giorno; evitare del tutto i superalcolici e concedersi non più di ½ calice di spumante in occasione del brindisi a Pasqua e Pasquetta).
- Consumare in modo costante gli spuntini previsti dalla dieta, evitando il consumo eccessivo di frutta secca (mantenere sempre le porzioni indicate: il paziente può scegliere se consumarla per spuntino o a fine pasto).

STUDIO DI NUTRIZIONE E DIETETICA APPLICATA  
Dott.ssa Chiara Leo – Biologa Nutrizionista  
Via Unione Militare, 75 – Gallipoli, 73014 (LE)

Cell: 3335266405

E-mail: [nutrizionista.chiaraleo@gmail.com](mailto:nutrizionista.chiaraleo@gmail.com)

P.Iva: 04764010759



## STUDIO DI NUTRIZIONE E DIETETICA APPLICATA

*Dott.ssa Chiara Leo*

Biologa Nutrizionista



- Praticare in modo costante attività fisica, meglio se quotidiana e per almeno 40 minuti al giorno.

-

### ***...E a Pasquetta? Posso fare la grigliata?***

Certamente, ricordare però di mantenere la porzione di carne prevista (150-180 gr per la donna; 200-220 gr per gli uomini), soprattutto se durante il pranzo non è l'unica pietanza consumata.

### ***...I dolci pasquali possono essere consumati?***

È concesso il consumo di 1 solo dolce pasquale (30 gr di cioccolato fondente o al latte; ½ fetta di colomba pasquale; 1 fetta di agnellino di pasta di mandorla) a Pasqua, 1 solo dolce natalizio a Pasquetta.

### ***...Posso concedermi l'uovo di Pasqua?***

Vedi punto precedente. Ricordare che il cioccolato fondente (almeno il 70%) non incide molto sull'aumento di peso e sullo stato metabolico se il suo consumo resta moderato, quindi non più di 30 grammi al giorno.