

STUDIO DI NUTRIZIONE E DIETETICA APPLICATA

Dott.ssa Chiara Leo

Biologa Nutrizionista



Come adattare la dieta al periodo natalizio?

	Colazione	Spuntino/Merenda	Pranzo	Cena
Giorni non festivi (giorni non rossi sul calendario)	Invariata	Invariato a base di frutta di stagione	Invariato	Invariata
24 Dicembre o 31 Dicembre	Invariata	Invariato a base di frutta di stagione	Una porzione di verdura cotta o cruda (insalata, rape, cicorie, cavolfiori, minestrone ...) condita con olio extravergine + un frutto di stagione	Antipasto (cercando di non esagerare con salumi, formaggi e frittura) Primo (piccola porzione) Secondo (piccola porzione) Verdura cruda (finocchi, cicorie) Dolce (piccola porzione, non obbligatorio)
25 Dicembre o 1 Gennaio o 6 Gennaio	Invariata oppure sostituire i biscotti/cereali/fette biscottate con 1 porzione di dolce natalizio (da non consumare durante il resto della giornata a pranzo o cena)	Invariato a base di frutta di stagione	Antipasto (cercando di non esagerare con salumi, formaggi e frittura) Primo (piccola porzione) Secondo (piccola porzione) Verdura cruda (finocchi, cicorie) Dolce (piccola porzione, non obbligatorio)	Una porzione di verdura cotta o cruda (insalata, rape, cicorie, cavolfiori, minestrone ...) condita con olio extravergine + un frutto di stagione ed una tisana digestiva o zuccherata
Santo Stefano	Invariata	Invariato a base di frutta di stagione	Primo (piccola porzione) Secondo (piccola porzione) Verdura cruda (finocchi, cicorie)	Un secondo leggero + 1 porzione di verdura cotta o cruda ed una tisana digestiva non zuccherata



STUDIO DI NUTRIZIONE E DIETETICA APPLICATA

Dott.ssa Chiara Leo

Biologa Nutrizionista



- Se i giorni "rossi" (24 e 25 dicembre, 31 dicembre e 1 gennaio) dovessero essere giorni diversi da sabato e domenica, durante il fine settimana precedente e successivo al Natale/Capodanno evitare il consumo della pizza, dei dolci e dei pasti liberi (rispettare lo schema dietetico di un giorno qualsiasi, sia per il pranzo sia per la cena).
- **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 Natale e a Capodanno).
- 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).
- Praticare in modo costante attività fisica, meglio se quotidiana e per almeno 40 minuti al giorno.

...Una porzione di dolce a cosa corrisponde?

È concesso il consumo di 1 solo dolce natalizio (1 amaretto, ½ fetta di panettone o pandoro, 1 biscotto di Natale, 1 torroncino...) a Natale, 1 solo dolce natalizio a Capodanno ed 1 solo dolce per l'Epifania.

...Posso concedermi la calza della Befana?

Vedi punto precedente.

Buon Natale e felice anno nuovo!

Dott.ssa Chiara Leo



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
P.Iva: 04764010759

