



ACU - Associazione Consumatori Utenti
Organizzazione non lucrativa di Utilità Sociale

Progetto cofinanziato dal Ministero delle Attività Produttive
Direzione generale Armonizzazione del Mercato
e Tutela del Consumatore



SOPRAVVIVERE AL PANINO

Se è il pranzo di ogni giorno, è importante scegliere bene pensando non solo al gusto, ma anche alle calorie, all'equilibrio nutrizionale, alla digeribilità

Ecco allora alcuni consigli utili per sopravvivere a cinque giorni di pranzi a base di panini o poco più.

Pane o focaccia? Di solito ci si concentra sul "companionico", ma tra un etto di un tipo di pane e di un altro può esistere una differenza importante, fino a 100 calorie. I più leggeri sono i tipi senza grassi: pane comune a fette, panini come le rosette, pane integrale, baguette: siamo intorno alle 250 calorie per etto. I morbidi panini all'olio apportano circa 300 calorie per etto. Ma chi vince in calorie sono sicuramente le focacce, in pezzi quadrati o in rotonde focaccine: a causa del notevole uso di olio e strutto si possono raggiungere anche le 350 calorie per etto. Tra le pizze, la più calorica è la bianca, che, per risultare gustosa, dev'essere ben condita: 300 calorie per un etto. Segue la pizza con pomodoro e mozzarella - 270 calorie per etto - mentre la più light risulta la pizza con solo pomodoro: 240 calorie/etto.

Al prosciutto o al formaggio? Gusti a parte, c'è una notevole differenza di calorie tra i diversi ripieni del panino. I meno calorici sono a base di prosciutto crudo o ricotta (apportano, per 30 grammi, circa 70 calorie). 30 grammi di prosciutto cotto forniscono circa 100 calorie e si sale ancora con mortadella e poi salame (130 e 150 calorie). 30 grammi di formaggio stagionato o a fettine corrispondono a 120-140 calorie, mentre una mozzarella arriva a 200.

Se si aggiungono i condimenti, bisogna ricordare che 10 grammi di maionese valgono 65 calorie, mentre 10 grammi (un cucchiaino) di olio di qualsiasi tipo "costa" 90 calorie.

Pomodoro, insalata, e anche cetriolini o altre verdure sott'aceto possono invece essere aggiunti in quantità: l'apporto di calorie di questi alimenti, da sconditi, è quasi trascurabile.

Non è necessario che ogni pasto sia equilibrato per quanto riguarda gli apporti delle diverse sostanze nutrienti. Bisogna però cercare di integrare il panino di mezzogiorno con una cena adeguata la sera. Come? Facciamo qualche esempio. Se a pranzo ci siamo limitati a una pizzetta con l'insalata, a cena non deve mancare un secondo proteico e verdura cotta. Se invece a pranzo, nel panino, c'era un bell'hamburger, abbondante prosciutto o prosciutto e formaggio, la sera una minestra di verdure, cereali e legumi integrerà l'apporto di carboidrati, verdure e proteine vegetali.



ACU - Associazione Consumatori Utenti
Organizzazione non lucrativa di Utilità Sociale

*Progetto cofinanziato dal Ministero delle Attività Produttive
Direzione generale Armonizzazione del Mercato
e Tutela del Consumatore*



La sonnolenza del dopo pranzo prende soprattutto dopo un pasto abbondante. Ma anche un panino può rendere poco "lucido" il rientro al lavoro o allo studio. Per sfuggire un eccessivo calo di attenzione bisogna evitare - al di là del discorso calorico - di scegliere un panino molto ricco di grassi. I grassi, infatti, oltre ad allungare i tempi di digestione gastrica, stimolano la secrezione di un ormone, la colecistochinina, che ha anche un'azione rilassante sul cervello. Anche l'alcool favorisce la sonnolenza del pasto: meglio limitare il consumo di vino a pranzo, quando non è possibile, poi, la giusta pennichella... Dovendo evitare gli alcolici, l'acqua è certo la risposta più naturale alla sete. Non bisogna poi dimenticare che un bicchiere di una bibita dolce apporta 80 calorie. E' sempre consigliabile la spremuta, di arancia o di pompelmo che sia: disseta e fornisce vitamine. Se poi il panino è con salumi, la spremuta è proprio necessaria: la vitamina C rende più assimilabile il ferro e neutralizza l'azione negativa dei tipici conservanti dei salumi, i nitriti e i nitrati.