

## SCHEMA PER PASTI AL RISTORANTE

A volte è necessario adattarsi alle situazioni del momento e organizzare un pasto che rimanga in **ZONA** pur non disponendo della propria cucina ma dovendo ricorrere ai menù di un **Ristorante** o di una **Trattoria** (o di un **Self service** o **Tavola calda**)

*Vediamo come cavarcela e cosa scegliere per rispettare il nostro pasto*

### 1° SCHEMA (PIATTO UNICO), DA UTILIZZARE SOPRATTUTTO PER I PASTI VELOCI E DI LAVORO

Piatto proteico rappresentato da **una porzione** di:

- Carne magra cotta ai ferri o allo spiedo o in padella ma con pochi grassi
- Carne cruda in carpaccio o in tartare, con pochi condimenti
- Pollo allo spiedo o al forno (eliminando la pelle)
- Arrosto magro di vitello o tacchino, senza intingolo
- Pesce intero cotto al forno o al sale o al cartoccio o in court bouillon
- Filetto o trancio di pesce ai ferri o al cartoccio o al forno
- Crostacei o molluschi alla griglia o al forno o in umido con pomodoro e pochi grassi
- 2 uova grosse cotte in tegame o strapazzate
- Salume magro (bresaola, prosciutto crudo sgrassato o cotto magro) o formaggio magro

Aggiungere delle verdure crude o cotte a piacere (ai ferri, al vapore, al forno), condite con poco olio d'oliva extravergine. **Evitare pane, grissini, patate e legumi.**

Terminare il pasto con una porzione di frutta fresca, anche in macedonia ma senza zucchero.

### 2° SCHEMA (2 PIATTI), CONSIGLIATO PER I PASTI IN COMPAGNIA

Antipasto di salume magro o insalata di mare con molluschi e crostacei o carpaccio di pesce (**porzione piccola**) e poi ancora una **piccola porzione** di un piatto proteico di carne o pesce o uova, come visto in precedenza.

Verdure a piacere e poco pane (1 fettina, circa 15 o 20 gr, comune o integrale) oppure al posto del pane 1 bicchiere di vino leggero. Terminare con una piccola porzione di frutta o, in alternativa, evitare sia il pane sia il vino, sia la frutta e permettersi una piccola porzione di dolce o dessert.

Un'altra possibilità, utilizzabile in entrambi gli schemi è quella del 1° piatto di pasta o riso (con sughi molto semplici): dobbiamo però limitarci a una **½ porzione**.

In questo caso si consumano sempre le proteine del 2° piatto (porzione normale) o dell'antipasto + 1° piatto (porzioni piccole), si aggiunge solo una bella insalata verde o mista, ma solo con finocchi, sedano ed eventualmente funghi e si eliminano sia PANE (o GRISSINI), sia FRUTTA, sia ovviamente VINO e DESSERT.