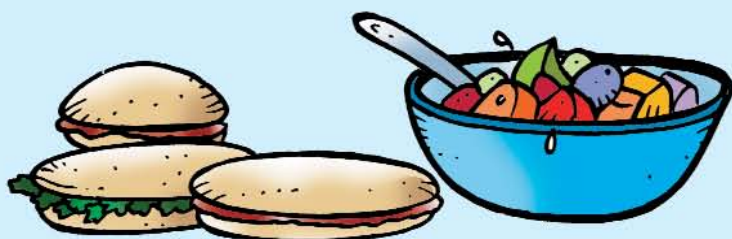
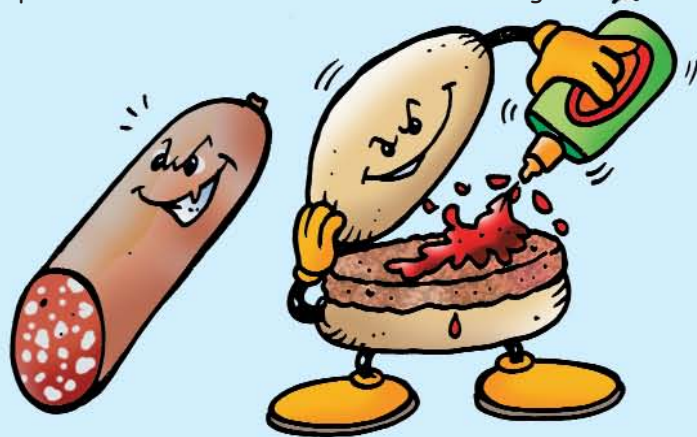


Un **panino con verdura, parmigiano e prosciutto o speck** rappresenta un'alimentazione equilibrata. È un cocktail azzeccato di zuccheri a lenta assimilazione (pane), ottime proteine (speck e parmigiano) e fibre per l'intestino (verdure). Bene anche un buon piatto di insalata, pomodori, carne di pollo grigliata, scaglie di formaggio, olio extravergine di oliva e qualche goccia di aceto balsamico. Oppure l'intramontabile e molto estivo **prosciutto e melone**: fibre e proteine offrono sazietà ed evitano sbalzi glicemici.

**Focacce con formaggi ed insaccati** sono sconsigliate per l'alta percentuale di grassi che rallentano la digestione, oltre che per l'alto contenuto di sale e spezie i quali suscitano seti... infernali. No anche a **hamburger** con varie salse e patatine per l'accumulo di grassi dannosi ed il relativo rallentamento della digestione e dei riflessi alla guida. Anche le paste al ragù sono da evitare perché in pochissimo tempo passano in circolo come zuccheri, causando (per effetto dell'insulina) affaticamento e distrazioni.



**Piadine farcite con prosciutto e rucola o lattuga** sono l'ideale per la cena; pochi carboidrati che racchiudono proteine e fibre. Oppure **insalata caprese o greca** con poco olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Carpaccio di carne, bresaola, roast-beef, carni bianche alla griglia con molta verdura ed un piccolo panino o una macedonia apportano proteine e quella piccola quantità di carboidrati che serve a completare il pasto.

Panini con cotolette alla milanese o frittate... caldi in superficie (se tutto va bene) e ghiacci all'interno: vere e proprie incudini che si "piazano nello stomaco". Il più delle volte non hanno neppure una foglia di verdura.

**Fritti, crocchette, arancini e panzarotti**: al loro interno celano la peggior specie di grassi, cioè quelli che appesantiscono e concorrono a causare i cosiddetti "colpi di sonno". Non parliamo di **lasagne, cannelloni, parmigiane** e cucine elaborate di questo genere... il buonsenso dovrebbe già averci detto tutto!

