TIRATI SU CON LA SACHER

Mangiala pure una o due volte al mese, ma solo a colazione o all'ora di pranzo. Abbinata agli alimenti giusti, può anche sostituire un pasto

di Francesca Soccorsi

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO
dott. Sara Ciastellardi
nutrizionista e omeopata.
Tel. 02-70300159
11 aprile
ore 14-15

Valori Nutrizionali per 100g di Sacher tradizionale
370kcal
Carboidrati 80g
Proteine 6g
Grassi 22g

→al mattino ti fornisce tanta energia

«Il momento migliore per consumarla è a colazione: ti fornisce energia proprio come un brunch. Se, invece, scegli di mangiarla a pranzo, puoi considerarla un pasto, visto il suo tenore elevato di calorie», spiega la dottoressa Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata.

→con un'insalata diventa un minipasto

Se la mangi a pranzo, falla precedere da un'insalata a foglie verdi: in questo modo ti assicuri tante vitamine, che mancano nel dolce. «Inoltre, la verdura è ricca di fibre, che ti aiutano a scongiurare i picchi glicemici e a modulare l'assorbimento di grassi e zuccheri», continua l'esperta.

→va inserita in un menu giornaliero light

Quando ti concedi una fetta di Sacher, devi "compensare" con i cibi giusti: «Se, per esempio, la consumi a mezzogiorno, prevedi una prima colazione light, a base di yogurt magro senza zuccheri aggiunti e frutta. A cena, limitati a una porzione di pesce e a un piatto di verdura cruda e a merenda, come snack spezza-fame, punta su una macedonia», consiglia la dottoressa Ciastellardi.

→evitala alla sera

Meglio, invece, evitare la Sacher a cena: è un dolce ipercalorico più difficile da smaltire durante le ore notturne. Può appesantire la digestione e disturbare il sonno.

La Camera Chiara