

Pranzo sano a lavoro: le 3 regole per la schiscetta perfetta

Non serve rinunciare alla sana alimentazione.

I segreti per portare il pranzo a lavoro senza rinunciare a una dieta equilibrata.



Il “pranzo da casa” non permette soltanto di risparmiare, ma anche di mangiare sano mentre siamo sul luogo di lavoro, rinunciando a tramezzini e snack in favore di piatti salutari e nutrienti.

Ecco alcuni consigli per non trovarsi mai impreparati:

1. Prepara tutto a casa: lavare, tagliare e sbucciare. Cerca di arrivare in ufficio con il piatto già pronto, in modo da poterlo gustare senza inutili complicazioni.

2. Porta sempre con te posate e tovagliolini

di carta, in questo modo la tua postazione di lavoro sarà sempre pulita e ordinata.

3. Scegli cibi freddi e pratici. Insalate, paste fredde, frittate e porzioni di macedonia e verdura fresca, alimenti nutrienti e semplici, non solo da preparare, ma anche da mangiare.

Ecco alcune idee per la preparazione di piatti unici semplici e genuini, ideali per ricaricarti durante la pausa pranzo:

1. Pasta e fagioli fredda

Una ricetta della tradizione servita fredda, per un pranzo gustoso e completo dal punto di vista nutrizionale.

2. Quinoa di verdure e sgombro

Per una pausa pranzo ricca di colore e nutrimento. I carboidrati della quinoa, le proteine nobili dello sgombro e i micronutrienti delle verdure rendono questa ricetta un esempio perfetto di piatto unico.

3. Insalata di farro con straccetti di vitello

Questa ricetta ti regalerà tutte le energie necessarie per arrivare a fine giornata.