

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Quale pizza scegliere a dieta? Risponde la nutrizionista



Il weekend è il momento ideale per una serata in pizzeria con gli amici. Ma **quale pizza scegliere se si è a dieta?** «Una pizza margherita senza troppa mozzarella apporta circa 800 calorie. Se però siamo a dieta e non vogliamo sgarrare nemmeno in pizzeria, allora optiamo per una pizza senza mozzarella come ad esempio la marinara: in questo modo si risparmiano più di 100 calorie. Per rendere la pizza più gustosa e appetibile al palato senza appesantirla troppo si possono aggiungere delle verdure, che apportano tante fibre sazianti» spiega **Paola Salgarelli**, biologa nutrizionista. «Vanno invece evitate le farciture a base di formaggi, salame, prosciutto e patatine fritte. Oltre a rendere la pizza una bomba di calorie, apportano tanti grassi» precisa l'esperta. Tra quella bianca o al pomodoro, la seconda ha una marcia in più per chi ha qualche chilo di troppo. «Quelle senza di solito contengono più mozzarella». Un altro trucchetto per renderla più light? «Sostituire la mozzarella con la ricotta: è meno calorica e più leggera per la linea», suggerisce l'esperta.

L'articolo [Quale pizza scegliere a dieta? Risponde la nutrizionista](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).