

PERDI DA 1 A 5 KG *dopo le feste*



I SEGRETI SALVALINEA PER CHI
NON HA PARTICOLARI PROBLEMI

LA DIETA DEI 3 GIORNI
IN CASO DI GONFIORE

5, 7, 14 GIORNI PER
SMALTIRE DUE O PIÙ KG

LA DIETA VEGETARIANA
LA DISINTOSSICANTE
LA ANTIOSSIDANTE

LA DIETA PER CHI NON
RINUNCIA ALLA PASTA

LA DIETA PER CHI VUOLE
APPIATTIRE LA PANCIA

I LIBRI DELLA SALUTE

I LIBRI DELLA SALUTE

PERDI DA 1 A 5 KG *dopo le feste*

È arrivato l'anno nuovo, ma quello che si è appena concluso ha lasciato, complici i festeggiamenti, qualche chilo in più. Per perdere velocemente peso, in alcuni casi basta adottare qualche sana abitudine, in altri può essere necessario seguire una vera e propria dieta. Qui ne proponiamo nove, della durata di 3, 5, 7 o 14 giorni, da scegliere a seconda delle proprie esigenze e dei propri gusti

A cura di Silvia Finazzi
Con la consulenza della dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista ed esperta in Igiene degli alimenti a Milano.

Sommario

Introduzione	PAG. 5
Capitolo 1 I segreti salva linea	PAG. 6
Capitolo 2 La dieta di tre giorni	PAG. 13
Capitolo 3 La dieta di cinque giorni	PAG. 16
Capitolo 4 La dieta di una settimana	PAG. 20
Capitolo 5 La dieta di due settimane	PAG. 25
Capitolo 6 La dieta vegetariana	PAG. 33
Capitolo 7 La dieta disintossicante	PAG. 38
Capitolo 8 La dieta antiossidante	PAG. 43
Capitolo 9 La dieta per chi ama la pasta	PAG. 53
Capitolo 10 La dieta pancia piatta	PAG. 60

Introduzione

È probabilmente fra i buoni propositi più diffusi in assoluto. A inizio anno sono moltissime le persone che si ripromettono di mettersi a dieta per perdere i chili di troppo che appesantiscono la silhouette. E, in effetti, dopo le abbuffate delle feste natalizie i sensi di colpa crescono: fra pranzi con i parenti, aperitivi con i colleghi, party con gli amici è stato difficile per tutti riuscire a contenersi e a non esagerare.

● Ma gli stravizi di dicembre, spesso, sono solo la goccia che fa traboccare il vaso: se durante l'anno si segue un'alimentazione sana, infatti, pochi giorni di pasti lussuosi non compromettono la linea. Se, dunque, a gennaio ci si ritrova con un fisico fuori forma la ragione è da ricercare in abitudini alimentari cronicamente scorrette.

● In ogni caso, cavalcare l'emozione del momento è utile: fare leva sui rimorsi per gli eccessi di Natale e Capodanno aiuta a fare il primo passo. Poi, però, è bene andare oltre: iniziare una dieta ha senso se si vuole migliorare la qualità della vita da un punto di vista psico-fisico. Se si punta solo sull'aspetto fisico sarà molto difficile cambiare in modo tale da garantirsi un risultato gratificante.

● Per cambiare dieta, l'ideale sarebbe rivolgersi a un medico nutrizionista che studi un regime su misura: infatti, il miglior approccio è sempre quello personalizzato.

● Tuttavia, hi non parte da una situazione disastrosa, cioè non mangia in modo disordinato e non ha un forte sovrappeso, può anche scegliere la strada del fai da te, purché si attenga scrupolosamente ad alcune indicazioni, come quelle che vi forniamo nei capitoli successivi.

● All'interno di questo libro, si trovano vari programmi che si adattano a situazioni differenti. In relazione agli obiettivi o alle proprie esigenze si può seguire uno schema piuttosto che un altro, consultando sempre il nutrizionista o il medico in caso di problemi di salute.

I segreti salvalinea

Se con i pranzi delle feste si è acquistato solo un chilo di troppo o poco più, per ritrovare il proprio peso forma non bisogna necessariamente ricorrere a una dieta. In molti casi, è sufficiente adottare una serie di accorgimenti mirati.

- In presenza di un sovrappeso di una certa entità, invece, non si può certo evitare la riduzione dell'introito calorico.

- Tuttavia, è bene ricordare che queste stesse strategie sono utilissime anche nel caso in cui sia indispensabile seguire un regime ipocalorico, perché aiutano a ottenere **risultati migliori e in tempi più brevi**.



PREVEDERE 5 PASTI AL GIORNO

Per sgonfiarsi e stare bene è essenziale innanzitutto **mangiare a ritmi regolari**, possibilmente ogni tre ore. Per questo, l'ideale è fare tre pasti principali e due spuntini al giorno.

- Come merende, si consiglia di privilegiare la **frutta fresca** intera, **spremuta o in macedonia**, le **verdure di stagione** anche sotto forma di centrifugati, lo yogurt.

- Ottima anche l'**avena**, per esempio sotto forma di latte, fiocchi o cereali: è ricca di una fibra solubile che, in associazione ai liquidi, rallenta la digestione e ritarda la comparsa della fame.

- Sì, poi, alla **frutta secca**, purché in quantità limitata: è calorica, ma contiene moltissimi elementi benefici. A piccole dosi, fornisce una buona dose di energia mettendo a tacere i morsi della fame senza compromettere la linea.

MANGIARE POCO DI TUTTO

Una buona regola è mangiare poco di tutto: carboidrati, proteine, grassi, oltre a vitamine e minerali.

- Un'alimentazione equilibrata non esclude alcun gruppo nutrizionale e quindi che prevede anche un apporto, ovviamente limitato, di grassi e zuccheri semplici.

- Per quanto riguarda i **carboidrati**, l'ideale è scegliere la **versione integrale**: rispetto a quella raffinata, infatti, viene assimilata più lentamente e genera un senso di sazietà senza apportare eccessi di energia, che verrebbero trasformati velocemente in riserve di grasso.

- Meglio ancora sarebbe consumare i **cereali integrali in abbinamento alle proteine**. Si tratta, infatti, del modo più efficace per tenere sotto controllo la fame e il peso. Via libera, dunque, a pasta con il tonno, riso con i gamberi, cuscus con i ceci e così via.

PREFERIRE LE COTTURE PIÙ SANE

Non è importante solamente quel che si mangia, ma anche come vengono trattati gli alimenti. Ecco perché, oltre che alla varietà dei cibi, si deve fare attenzione alla loro cottura.

- La cosa migliore è privilegiare **metodi semplici**: in questo modo, i cibi mantengono intatte le loro qualità nutrizionali, l'apporto calorico dei piatti non aumenta e il processo digestivo è facilitato.

- In linea generale, sono consigliate **le cotture al vapore, grigliate, al cartoccio o la lessatura**. Per quanto riguarda la verdura, è bene consumarne grandi quantità anche crude, più ricche di sali minerali e vitamine.

- È bene, invece, evitare fritti, soffritti, intingoli e brasati.

NON RINUNCIARE MAI ALLA COLAZIONE

La colazione è il pasto più importante della giornata: se ben fatta, evita quegli attacchi di fame così pericolosi per la linea. Inoltre, è indispensabile per fornire l'energia necessaria per mettere in moto l'organismo e per affrontare le prime attività della giornata.

- Soprattutto quando si ha davanti a sé una mattinata intensa e si sa che sarà impossibile concedersi uno spuntino equilibrato, come uno yogurt o un frutto, si può scegliere la **versione proteica**, per esempio costituita da un **toast con una**

spremuta oppure da una porzione di prosciutto crudo privato del grasso (30-40 g) accompagnata da una tazza di tè o, ancora, da una frittata associata a mezzo panino integrale e una limonata calda.

RIDURRE IL SALE E I CONDIMENTI

Limitare il più possibile l'uso del sale (che comunque su carne e pesce va sempre aggiunto a fine cottura), che trattiene i liquidi e gonfia. Per insaporire i cibi, è preferibile ricorrere alle **spezie e agli aromi da cucina**.

● Per quanto riguarda gli altri condimenti, preferire sempre quelli di origine vegetale, **come l'olio extravergine di oliva**, comunque tenendone sotto controllo il consumo. L'olio extravergine d'oliva andrebbe usato preferibilmente a crudo, perché le alte temperature possono favorire la formazione di sostanze tossiche.

● Per condire i piatti è perfetto anche il **succo di limone**, altamente benefico, perché ricco di vitamine e per nulla calorico.

MASTICARE LENTAMENTE

Un altro consiglio riguarda le modalità con cui si consumano i pasti.

● Per non mettere troppo a rischio la silhouette, è essenziale abituarsi a masticare piano, **almeno 10 volte prima** di ingerire ogni boccone.

● Sembra banale, ma molte persone fanno esattamente il contrario; mangiano in maniera vorace, spesso ingerendo anche una quantità eccessiva di aria, con il risultato di gonfiarsi e di introdurre maggiori quantità di cibo.

● Invece, una corretta insalivazione del cibo e un pasto consumato in piena tranquillità favoriscono il metabolismo e quindi riducono il deposito dei grassi nei tessuti.

● Inoltre, facendo le cose con calma, si presta maggiore attenzione a ciò che si porta alla bocca: è più probabile, quindi, che si finisca con il prediligere alimenti sani, che non causano squilibri.

● Un trucco? **Posare la forchetta a ogni boccone**. Così si guadagna tempo. Il senso di sazietà, infatti, viene percepito dopo una ventina di minuti da quando si inizia a mangiare.

BERE A SUFFICIENZA

Ogni giorno bere almeno dieci bicchieri di acqua - pari circa a 1,5 litri - possibilmente povera di **sali minerali** (basta controllare il residuo fisso in etichetta). In questo modo si garantisce la corretta idratazione dell'organismo, si aumenta l'eliminazione di scorie e tossine e si tiene anche sotto controllo l'appetito.

● Non solo: occorre sapere che la digestione avviene in ambiente liquido: se non si beve a sufficienza nell'arco della giornata possono comparire stipsi e altri disturbi intestinali.

● L'ideale è frazionare i liquidi, così da garantire un apporto costante, e bere a piccoli sorsi sempre prima dei pasti principali, così da aiutare il più possibile stomaco e intestino.

● Oltre all'acqua, via libera a **tisane, centrifugati di verdura, spremute di frutta**. No, invece, alle bevande gassate e zuccherate.

INIZIARE IL PASTO CON VERDURA CRUDA

È buona abitudine iniziare il pasto con un piatto di verdura cruda, specialmente quando ci si siede a tavola con un grande appetito.

● Gli ortaggi crudi inducono un **senso di sazietà** precoce che stoppa la fame. Se poi la verdura è ridotta a pezzettini facilita il lavoro dello stomaco e, di conseguenza, non crea gonfiore e difficoltà digestive.

● Non bisogna dimenticare che gli ortaggi sono **ricchi di fibre**: queste sostanze legano i carboidrati che vengono assunti durante il pasto, ritardandone l'assorbimento, e combattono ulteriormente il gonfiore intestinale.

FARE ATTENZIONE AI "BUCCHI NELLO STOMACO"

Se il buco allo stomaco è legittimo perché si è a digiuno o quasi, ci si può, anzi ci si deve concedere uno spuntino. Senza però esagerare.

● Sono ottime le merende a base di **frutta e mandorle** oppure di un **piccolo panino integrale** con tonno al naturale e pomodoro.

● Un trucco? Quando possibile, **mangiare la frutta con la buccia**, per esempio la mela: così si assume anche più fibra e

si ottiene un senso di sazietà maggiore.

- Se si avverte un buco allo stomaco prima di andare a dormire, è bene non mettere in bocca la prima cosa che si trova in cucina.

- L'ideale è bere un **bicchiere di latte di mandorle** non zuccherato aromatizzato con vaniglia: riempie lo stomaco, stabilizza la glicemia e favorisce il sonno.

- Se, però, la fame prima di dormire dura per molti giorni significa che la propria dieta è poco equilibrata. Meglio dunque rivedere quanto prima il regime alimentare quotidiano, se necessario anche con l'aiuto di un esperto.

Niente gomme da masticare

Molti pensano che il chewing gum sia un alleato della linea perché aiuta a non mangiare spesso. In realtà, non è affatto così.

- Quando si mastica, infatti, si **stimola la produzione dei succhi gastrici**, necessari al processo digestivo. Lo stomaco e l'apparato digerente di conseguenza si preparano a ricevere cibo, che però non viene introdotto. Il risultato? La persona avverte appetito.

- Oltretutto le cicche contengono zucchero oppure dolcificanti come il sorbitolo che, se consumato in grandi quantità, può avere effetti lassativi indesiderati.

NON CEDERE ALLA FAME EMOTIVA

Anche l'aspetto psicologico può incidere sulla forma fisica. Ansia e nervosismo possono spingere a mangiare di più; viceversa uno stato di benessere può aiutare ad alimentarsi in modo più equilibrato, evitando gli eccessi. Ecco qualche strategia da adottare.

- Non sempre il desiderio di mangiare deriva da un reale appetito: spesso, alla base ci sono delle necessità di tipo psicologico, come **rabbia, malcontento, noia, tristezza**.

- È importante allora imparare a **conoscere il proprio corpo e le sue reazioni**, così da capire se si tratta realmente di attacchi di fame.

- All'inizio può non essere facile. Come fare dunque? Ogni qualvolta si sente l'esigenza di mettere in bocca qualcosa,

provare a bere un bicchiere di acqua e poi a concedersi cinque minuti di svago, per esempio telefonando a un'amica o sistemando la scrivania: se l'appetito diminuisce, vuol dire che non era reale.

- Nel caso in cui ci si renda perfettamente conto che l'appetito non è vero ma, nonostante ciò, non si riesca a opporre resistenza si può provare a distrarsi.

- Si è arrabbiati? Allora sfogarsi **scrivendo tutto ciò che si prova**, prendendo a pugni il cuscino o urlando.

- Si è annoiati? Guardare un **video divertente su internet**, scattare qualche fotografia con lo smartphone o programmare un'uscita.

- Se nemmeno in questo modo ci si sente soddisfatti, limitare i danni e mangiare solo un **pezzetto di cioccolata fondente**, che innalza i livelli della serotonina, l'ormone del buon umore.

CONCEDERSI QUALCHE STRAPPO ALLA REGOLA

Ogni tanto è bene coccolarsi con cibi più golosi: è uno strappo che fa bene alla mente. L'ideale è scegliere spuntini comunque non troppo calorici, come un quadratino di cioccolata, una pallina di gelato alla frutta, quattro mandorle, un sorbetto o un ghiacciolo al limone, meglio se fatto in casa senza zucchero e dolcificato con stevia.

- E se capita di fare una vera e propria abbuffata? Non è il caso di colpevolizzarsi. Basta, però, rimediare subito, tornando, dal pasto successivo, a mangiare in modo sano. In caso contrario, il rischio è di cadere nella trappola del "tanto cosa vuoi che sia".

FARE MOVIMENTO

Fare attenzione a ciò che si mangia è essenziale, ma non basta. È indispensabile anche avere uno stile di vita attivo. Il che significa che bisogna **muoversi il più possibile ogni giorno**, preferendo le scale all'ascensore, facendo una passeggiata in pausa pranzo, scendendo a una fermata prima dell'autobus e così via.

- Inoltre, occorre praticare un'attività fisica almeno un'ora

La dieta di tre giorni



Chi l'ha detto che per dimagrire bisogna per forza stare a dieta per lunghe settimane? Quando il sovrappeso è minimo e, più che dagli accumuli di grasso, dipende da gonfiore e ritenzione idrica, si può scegliere un programma "fast": tre giorni spesso sono sufficienti per snellire la silhouette nei punti più critici.

IL PROGRAMMA DA SEGUIRE

Per funzionare davvero, una dieta di brevissima durata deve necessariamente essere restrittiva. Il regime che vi proponiamo apporta circa **1.200 calorie al giorno** ed è quasi completamente privo di carboidrati complessi: per tre giorni, non sono concessi né pasta né riso e solo pochissimo pane.

● Via libera, invece, a **frutta e verdura**, che aiutano a depurarsi e sgonfiarsi, e alle proteine di **carne, pesce e legumi**, che impediscono ai muscoli di perdere tono e vigore e aumentano il senso di sazietà, inducendo a mangiare meno. Le prime sono concesse quasi sempre in quantità libere.

● Mediamente, questo programma permette di perdere un **chilo** e può essere ripetuto anche ogni mese, per mantenersi in forma perfetta.

PRIMO GIORNO

Colazione: 1 bicchiere di spremuta di arancia; 1 fetta biscottata integrale con un velo di marmellata senza zucchero

Spuntino: 1 coppetta di albicocche e fragoline di bosco spruzzate di succo di limone e un pizzico di cannella

Pranzo: fesa di tacchino agli aromi*; asparagi al vapore conditi con 1 cucchiaino di olio d'oliva e succo di limone

Merenda: 1 tazza di tè; 1 mela

Cena: insalata verde a piacere con 100 g di tonno al

tre volte alla settimana. In questo modo, infatti, si innalza il dispendio calorico sia durante il movimento sia a riposo nel periodo di recupero dei muscoli.

● Si può scegliere quello che più diverte: ottimi il nuoto, la corsa, la camminata veloce. In inverno funziona molto bene lo **sci di fondo**; in estate il **canottaggio**.

Che cosa mangiare prima e dopo l'allenamento sportivo

Un'ora prima di iniziare l'allenamento ci si può concedere uno spuntino a base di carboidrati che forniscono energia di pronto utilizzo, evitando pericolosi cali glicemici. Per esempio, un **centrifugato di frutta, una manciata di frutta secca con uno yogurt, una spremuta**, un gelato alla frutta, un piccolo panino con proteine magre (tipo tonno o pollo).

● Al termine, invece, è importante bere per reintegrare i liquidi e i sali minerali persi con la sudorazione e lo sforzo. Un'ottima bevanda è costituita da **acqua, succo di limone e zenzero fresco**: l'acqua idrata, mentre limone e zenzero riequilibrano.

CONSIGLI UTILI

✓ **Tenere a portata di mano solo gli alimenti più salutari**, come la frutta e l'acqua, così da non cedere facilmente alle tentazioni. Si possono preparare tocchetti di mela già sbucciata, gambi di sedano bianco già lavati, carotine pelate, ravanelli e tenerli in bella vista in frigorifero: in questo modo, quando viene fame, sono a portata di mano.

✓ **Subito dopo aver mangiato sparcchiare la tavola**. Così, è meno probabile cedere alle tentazioni, continuando a mangiare anche se non se ne avverte la necessità.

✓ **Non sedersi a tavola in anticipo**, altrimenti si corre il rischio di mangiare pane e grissini per ingannare l'attesa.

✓ **Compilare un diario**: annotare ciò che si mangia, descrivere i cambiamenti avvertiti e quelli misurabili oggettivamente, le sensazioni provate, le difficoltà e i risultati raggiunti aumenta la motivazione e la costanza.

✓ **Non pesarsi in continuazione**, ma salire sulla bilancia una volta alla settimana per valutare come cambia il peso.

naturale, pomodorini freschi, carote tagliate a julienne, zucchine grigliate, condita con il succo di mezzo limone e un pizzico di origano

* La ricetta: fesa di tacchino agli aromi

Ingredienti: 150 g di fesa di tacchino, 1 spicchio di aglio, 1 rametto di rosmarino, 1 rametto di timo, 2-3 foglie di salvia, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: dopo aver lavato le erbe aromatiche, tritarle finemente. Quindi, metterle in una tazzina con l'olio e l'aglio schiacciato per almeno un'ora. Grigliare la fesa di tacchino senza farla annerire e condirla con la salsa preparata in precedenza.

SECONDO GIORNO

Colazione: 1 yogurt parzialmente scremato; 2 fette biscottate integrali; 20 g di ricotta fresca

Spuntino: 1 mela

Pranzo: 150 g di branzino alla griglia; melanzane grigliate condite con un cucchiaio d'olio d'oliva, prezzemolo, aglio e succo di limone; 50 g di pane integrale

Merenda: 1 frullato con mezza banana, 3 fragole, 1 kiwi e mezzo bicchiere di latte di avena

Cena: crema di zucca*: caprese preparata con pomodori a fette, rucola e 3 fette di mozzarella

* La ricetta: crema di zucca

Ingredienti per 1 persona: 250 g di zucca, 30 g di porro, 30 g di cipolla, 1 cucchiaio di olio d'oliva, cannella, noce moscata, sale, pepe

Preparazione: pulire cipolla e porro e tagliarli a pezzetti. Scaldare poca acqua in una casseruola abbastanza ampia e aggiungere le verdure, facendole rosolare per qualche minuto. Nel frattempo, pulire la zucca e tagliarla a cubetti. Metterla nella casseruola e coprire con acqua. Far cuocere per circa 20-30 minuti, fino a quando la zucca si sarà ammorbidita. Aggiungere un pizzico di noce moscata, di cannella, di sale e pepe. Quindi frullare e condire con l'olio.

TERZO GIORNO

Colazione: 1 yogurt magro con 2-3 cucchiaini di fiocchi d'avena e 1 piccola pesca a pezzetti

Spuntino: 1 bicchiere di succo di pomodoro non condito

Pranzo: insalata di calamari*: pinzimonio di verdure a piacere condite con un'emulsione preparata con 1 cucchiaio d'olio d'oliva, il succo di un limone, 1 cucchiaio di yogurt magro, sale e pepe

Merenda: 3 fette di ananas

Cena: minestrone di verdure e legumi (60 g) a piacere condito con 1 cucchiaio di olio d'oliva e pepe

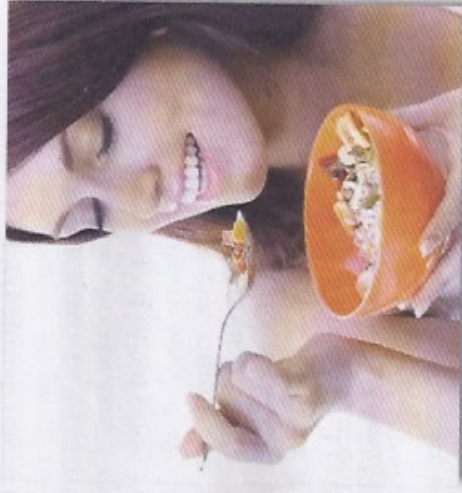
* La ricetta: insalata ai calamari

Ingredienti: 150 g di calamari, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 cucchiaio d'olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio, limone.

Preparazione: pulire i calamari lavandoli accuratamente sotto acqua corrente, rimuovere la testa, le interiora e la lisca. Tagliarli ad anelli piccoli e metterli nel cestello per la cottura a vapore. Farli cuocere per circa 6-7 minuti. Nel frattempo mescolare l'olio con il limone spremuto e aggiungere l'aglio schiacciato e il prezzemolo. Quando i calamari sono pronti condirli con la salsa.

La dieta di cinque giorni

I jeans iniziano a tirare un po' e i cappotti dello scorso inverno si allacciano a fatica? Allora è arrivato il momento di correre ai ripari. Seguendo un regime ipocalorico di cinque giorni è possibile perdere quel chilo e mezzo circa che appesantisce la figura e fa sentire a disagio con il proprio corpo.



IL PROGRAMMA DA SEGUIRE

Lo schema indicato di seguito apporta circa **1.200-1.250 calorie al giorno e permette di perdere fino a un chilo e mezzo o due**. Può essere ripetuto anche più volte in un anno.

- Si basa essenzialmente sul consumo di frutta e verdura, oltre che di proteine. Rispetto alla dieta dei tre giorni prevede anche un apporto, seppure limitato, di cereali, soprattutto integrali.

- Dove non specificato, la quantità è a piacere; via libera per esempio alle verdure, ricche di vitamine e povere di grassi.

- L'importante è rispettare i condimenti previsti e, se non indicato diversamente, **cuocere gli ortaggi al vapore** (è una cottura che mantiene il contenuto vitaminico).

PRIMO GIORNO

Colazione: 1 tazza di latte di soia con caffè; 2 fette biscottate integrali; 1 kiwi

Spuntino: 1 tazza di tè rosso

Pranzo: 60 g di spaghetti integrali con pomodorini freschi crudi, conditi con un cucchiaino di olio extravergine e basilico; broccoletti al vapore a volontà, conditi con limone

Merenda: 1 bicchiere di frullato di frutta fresca con buccia

Cena: 150 g di branzino al forno con carciofi e 5 olive taggiasche, aromatizzato con timo e rosmarino; un panino integrale tostato (60 g)

SECONDO GIORNO

Colazione: 1 bicchiere di spremuta di pompelmo; 1 yogurt magro

Spuntino: 3 noci

Pranzo: risotto integrale con trevisana e ricotta*; 100 g di macedonia di frutti rossi spruzzata con succo di limone

Merenda: 1 bicchiere di succo di carota

Cena: 120 g di salmone gratinato al forno; zucchine trifolate in padella con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 2 grissini ai cereali

* La ricetta: risotto integrale con trevisana e ricotta

Ingredienti: 60 g di riso integrale, 1 cespo di trevisana, 60 g di ricotta fresca, mezza cipolla rossa, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, poco vino bianco, brodo vegetale.

Preparazione: tagliare a pezzi grossi la cipolla, metterla in una casseruola con l'olio, farla imbiondire a fuoco vivace e poi, se non piace, toglierla. Aggiungere la trevisana lavata e tagliata grossolanamente a listarelle e farla appassire per qualche secondo nella padella. Unire il riso integrale e sfumare con il vino bianco. Poi abbassare la fiamma e cucinare come un classico risotto, aggiungendo gradualmente il brodo vegetale e mescolando ogni tanto in senso orario con un mestolo di legno. A cottura quasi ultimata, mantenere con la ricotta e servire.

TERZO GIORNO

Colazione: 1 yogurt magro; 2 biscotti secchi integrali; 4 mandorle

Spuntino: 1 bicchiere di centrifugato a base di mele, sedano e carote

Pranzo: 1 frittata alle zucchine cotta al forno, preparata con un uovo intero, due albumi e una zucchina; spinaci freschi a volontà conditi con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e limone
Merenda: 1 galletta di riso
Cena: minestrone di verdura a volontà; 60 g di ceci con cipolla; 2 cracker integrali

QUARTO GIORNO

Colazione: 1 tazza di latte scremato con caffè; 20 g di riso soffiato

Spuntino: 2 kiwi

Pranzo: 100 g di tacchino arrosto; cavoletti di Bruxelles conditi con un cucchiaino d'olio; 30 g di pane integrale
Merenda: 1 tazza di infuso al finocchio non zuccherato
Cena: carciofi ripieni*; 100 g di bresaola; 1 cracker integrale

* La ricetta: carciofi ripieni

Ingredienti: 1 carciofo fresco, mezzo porro, mezza carota, mezza zucchina, 1 pomodoro pelato, 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato, mezzo limone, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, poco sale.

Preparazione: pulire il carciofo e metterlo in una pentola riempita con acqua e il succo ottenuto spremendo il limone. Fare cuocere per circa cinque minuti dal bollore, poi scolare. Nel frattempo pulire zucchina, carota e porro e tagliarli a dadini piccoli, tenendoli separati. Sciacquare il prezzemolo, asciugarlo e sminuzzarlo. Mettere sul fuoco una casseruola e l'olio, il porro e lo spicchio d'aglio. Fare insaporire, poi unire carota e zucchina. Salare poco e cuocere per cinque minuti. Aggiungere il pelato e lasciare cuocere per una decina di minuti. Eliminare l'aglio. Riempire il carciofo con il composto ottenuto. Spennellarlo con poco olio e spolverizzarlo con il formaggio grattugiato e il prezzemolo sminuzzato. Disporlo su una pirofila rivestita con carta da forno. Cuocere in forno caldo a 180° fino a quando la superficie sarà dorata.

QUINTO GIORNO

Colazione: 1 tazza di tè verde; 2 biscotti integrali
Spuntino: 1 yogurt magro con 5 pezzetti di frutta a piacere
Pranzo: 70 g di risotto integrale ai frutti di mare, preparato con pomodoro, 60 g di pesce misto, aglio e 1 cucchiaino d'olio; 1 piatto di carote crude intere condite con il succo di limone

Merenda: 1 arancia

Cena: 150 g di sogliola al vapore; zucca al forno*; 2 grissini integrali

* La ricetta: zucca al forno

Ingredienti: 150 g di zucca, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di timo, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, pepe nero, sale.

Preparazione: scaldare il forno a 200 gradi. Nel frattempo, pulire la zucca e tagliarla a pezzetti. Poi, unire l'olio di oliva, il timo, il sale e il pepe in un grande recipiente. Aggiungere la polpa di zucca. Mescolare bene per coprire i pezzi di zucca con il mix di olio ed erbe. Metterli in una teglia da forno e farli cuocere per un'ora circa.

La dieta di una settimana



Le persone che hanno più tempo a disposizione, sono dotate di costanza e forza di volontà e vogliono ottenere risultati duraturi dovrebbero seguire regimi che si protraggono per almeno una settimana.

● In questo modo possono ottenere una perdita di peso più consistente e soprattutto possono apprendere con più facilità buone abitudini alimentari, da portare avanti nel tempo, anziché una volta conclusa la dieta.

IL PROGRAMMA DA SEGUIRE

La dieta di sette giorni descritta di seguito **apporta circa 1.250-1.300 calorie al giorno** e, volendo, può essere ripetuta anche per due-tre settimane. Permette di perdere fino a **due chili, due chili e mezzo** alla settimana. Volendo, è possibile scambiare i menù dei vari giorni.

● Le protagoniste principali sono le verdure e le proteine di carne, pesce e legumi. Sono presenti comunque anche i carboidrati.

● Per ottimizzare i risultati, al risveglio, prima di fare colazione, si consiglia di **bere un bicchiere di acqua naturale** e di mangiare 200 g di frutta a piacere.

● L'insalata o la frutta previste a cena vanno sempre consumate all'inizio del pasto (meglio se mezz'ora prima), così da diminuire il senso di fame ed evitare fastidiose fermentazioni.

LUNEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte scremato;
1 brioche integrale vuota

Spuntino: 1 tazza di tisana depurativa; 2 cucchiaini di muesli
Pranzo: 120 g di spezzatino di vitello con carote e cipolle; verdure a piacere in pinimonio preparato con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, succo di limone, 1 pizzico di sale, poco aceto balsamico; 50 g di pane integrale
Merenda: 1 vasetto di yogurt magro con 1 pesca a pezzetti
Cena: minestrone di verdure e orzo (60 g); verdure alla griglia condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

MARTEDÌ

Colazione: 1 tazza di tè verde senza zucchero; 2 fette biscottate con un velo di marmellata senza zucchero di mirtillo o prugne

Spuntino: 1 bicchiere di centrifugato di pomodoro

Pranzo: riso con la zucca*; insalata verde con 60 g di germogli di soia;

Pomeriggio: 1 tazza di tisana disintossicante; 1 barretta di cereali integrali

Cena: 120 g di dentice ai ferri; insalata di pomodoro e carote; 50 g di pane integrale; 1 pera

* La ricetta: riso con la zucca

Ingredienti: 150 g di zucca; 60 g di riso; brodo vegetale; 1 spicchio di aglio; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di formaggio grattugiato; noce moscata; sale; pepe.

Preparazione: mondare la zucca dalla buccia, dai semi e dai filamenti e tagliarla a fettine sottili. Scaldare l'olio in una casseruola e, a fuoco moderato, farvi imbiondire l'aglio tritato. Dopo qualche istante, mettere la zucca nella casseruola, condirla con sale, pepe e una grattatina di noce moscata e lasciarla insaporire per qualche minuto a fuoco vivace, mescolando spesso. Unire un mestolo di brodo, coprire e fare cuocere dolcemente per circa 15 minuti. Aggiungere quasi tutto il brodo e, appena riprende l'ebollizione, unire anche il riso e portarlo a cottura aggiungendo, se necessario, altro brodo. Quando il risotto è pronto, mantecarlo con il formaggio.

MERCOLEDÌ

Colazione: centrifugato di 1 kiwi, 5 fragole e mezza mela; mezza galletta di riso; mezzo cucchiaino di miele
Spuntino: 1 fetta di prosciutto crudo; 1 grissino

Pranzo: 70 g di pasta fredda integrale condita con 70 g di gamberetti sgusciati, zucchine grigliate e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda: 1 yogurt alla frutta

Cena: minestrone di riso con pomodoro*; 200 g di rucola condita con succo di limone e 1 cucchiaino di aceto balsamico

* La ricetta: minestrone di riso con pomodoro

Ingredienti: 30 g di riso integrale, 15 g di pomodori, 20 g di zucchine, 25 g di patate, 20 g di carote, 10 g di piselli, 5 g di formaggio grattugiato, sedano, cipolla, basilico, un goccio di olio di oliva.

Preparazione: pulire bene zucchine, pomodori e carote e tagliarli a pezzetti. Preparare un trito con cipolla e sedano e fare soffriggere in poco olio. Unire le altre verdure, le patate sbucciate, pulite e tagliate a pezzetti, e i piselli. Versare un poco di acqua nella pentola e lasciare cuocere a fuoco medio per un'ora. Circa 15-20 minuti prima della cottura unire il riso. Alla fine mantecare con il formaggio.

GIOVEDÌ

Colazione: 1 yogurt magro con frutta fresca a piacere; 2 biscotti ai cereali integrali

Spuntino: 4 mandorle

Pranzo: 70 g di penne all'ortolana (misto di melanzane, zucchine, pomodori, saltato in padella con un cucchiaino di olio e acqua); erbe lessate condite con succo di limone; 180 g di ananas

Merenda: 1 tazza di tisana disintossicante; 1 barretta di cereali integrali

Cena: 120 g di roast beef; insalata di sedano e ravanelli alla julienne condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e aceto balsamico; 2 grissini integrali

VENERDÌ

Colazione: 1 toast (2 fette di pan carré; 1 fettina di prosciutto cotto sgrassato; 1 fettina di formaggio magro); 1 spremuta di arancia non zuccherata

Spuntino: 3 noci

Pranzo: quinoa al curry*; macedonia composta da 3 cucchiaini di muesli, 4 fragole, 1 kiwi, 100 g di ananas, 150 g di melone

Merenda: 1 yogurt magro

Cena: 150 g di spigola al forno; 1 piatto di insalata a piacere con verdure miste condita con 1 cucchiaino di olio e il succo di 1 limone; 2 cracker integrali

* La ricetta: quinoa al curry

Ingredienti: 50 g di quinoa, 1 zucchina, 1 carota, mezza cipolla, 40 g di piselli freschi e sgranati, 1 cucchiaino di curry, 1 cucchiaino di olio evo, brodo vegetale

Preparazione: pulire la cipolla, la zucchina e la carota e affettarle finemente, tenendole separate. Far scaldare l'olio in una pentola e aggiungere la cipolla. Dopo qualche istante, unire la zucchina, la carota, i piselli e la quinoa; aggiungere 2 mestoli di brodo vegetale e il curry, mescolare, coprire con il coperchio e lasciar cuocere per circa 15 minuti. Verificare il grado di cottura e il sapore. Se necessario salare leggermente e proseguire la cottura aggiungendo altro brodo.

SABATO

Colazione: 1 yogurt magro con 2 cucchiaini di cereali integrali

Spuntino: 1 bicchiere di centrifugato di frutta fresca

Pranzo: 150 g di lenticchie stufate; misto di verdure lessate condite con il succo di mezzo limone e 1 cucchiaino di olio extravergine; 50 g di pane integrale

Merenda: 1 tazza di tisana disintossicante; 200 g di frutta fresca di stagione

Cena: 250 g di pomodori ripieni di 70 g formaggio fresco insaporito al basilico, prezzemolo e capperi; insalata di radicchio con zucchine fresche novelle tagliate a rondelle (ed eventuali fiori di zucca) condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e 1 di aceto balsamico

DOMENICA

Colazione: 1 tazza di tè verde senza zucchero; 2 fette biscottate sulle quali spalmare 1 cucchiaino di marmellata senza zucchero

Spuntino: 1 bicchiere di succo di pompelmo al naturale

Pranzo: zuppa di cereali (complessivamente 60 g di orzo, farro, avena) e legumi (60 g di legumi a piacere) condita con 1 cucchiaino di formaggio

grattugiato e 1 di olio extravergine d'oliva;
insalata di carote e finocchio tagliati a fiammifero
senza condimento

Pomeriggio: 1 tazza di tisana disintossicante;
1 yogurt magro

Cena: insalata di acciughe*; 50 g di pane integrale;
1 coppetta di macedonia di frutta fresca condita con succo
di limone senza zucchero aggiunto

*** La ricetta: insalata di acciughe**

Ingredienti: 100 g di acciughe fresche già pulite e senza
testa, mezzo finocchio, mezzo peperone rosso, 30 g di olive
verdi snocciolate, 1 ciuffo di basilico fresco, il succo di 1 li-
mone, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Preparazione: pulire finocchio e peperone e tagliarli a
listarelle sottili. Ricoprire le olive con parte del succo di
limone e porle a marinare in frigorifero per almeno 30
minuti. Riunire tutti gli ingredienti in un piatto e condire
il tutto con l'olio extravergine emulsionato con il succo del
limone rimasto.

La dieta di due settimane



I regimi dimagranti più efficaci sono quelli di lunga durata, che permettono di calare lentamente di peso e di apprendere abitudini alimentari più sane da non abbandonare più.

● Per questo, specialmente se si devono perdere più di tre chili e non si ha troppa fretta, l'ideale è seguire uno schema di almeno 14 giorni, che aiuta a recuperare la forma in maniera più equilibrata. Chi vuole ottenere un effetto ancora più marcato può ripeterlo per altri 14 giorni.

IL PROGRAMMA DA SEGUIRE

Il programma prevede un apporto di circa **1.300 calorie al giorno**. Può essere ripetuto due volte, per un massimo un mese. Permette di perdere fino a **due chili e mezzo o tre** in una settimana per un **totale di circa quattro, cinque chili e mezzo**.

- Oltre ai condimenti indicati, è sempre possibile consumare un cucchiaino di aceto balsamico al giorno e spezie a piacere.
- È importante bere moltissima acqua, cominciando dalla mattina a digiuno. Le altre uniche bevande concesse sono i **centrifugati di frutta, le tisane e il tè verde**. Ci si può regalare anche un paio di caffè non zuccherati.

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte parzialmente scremato
con 1 cucchiaino di caffè; 2 biscotti integrali

Spuntino: 1 centrifugato di carote, arancia e limone

Pranzo: 70 g di penne integrali con sugo di verdure miste a piacere saltate in padella con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e 1 scatoletta di tonno al naturale; spinaci lessati conditi con succo di limone; 2 kiwi

Merenda: 1 tazza di tisana ai frutti rossi

Cena: vellutata di cavolfiore*; insalata verde con 50 g di germogli di soia condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e succo di limone; 50 g di pane integrale

* La ricetta: vellutata di cavolfiore

Ingredienti: 150 g di cavolfiore fresco, 50 g di sedano, 70 g di formaggio fresco, sale, pepe.

Preparazione: dividere il cavolfiore in cimette, lavarle e tagliarle a dadini. Lavare, pelare e tagliare a pezzetti il gambo del sedano. Cuocere in acqua bollente e leggermente salata le verdure per circa 15 minuti, quindi scolarle, conservando l'acqua di cottura. Frullare il tutto, aggiungendo il formaggio e poca acqua di cottura, fino a ottenere una vellutata da servire tiepida. Se piace, preparare.

MARTEDÌ

Colazione: 1 bicchiere di spremuta di pompelmo; 2 gallette di riso; 2 cucchiaini di marmellata senza zucchero

Spuntino: 1 tisana depurativa; 1 grissino integrale

Pranzo: frittata alle erbe cotte al forno (preparata con 1 uovo, 1 manciata di erbe, 2 cucchiaini di parmigiano); 200 g di pomodori conditi con un cucchiaino di olio e succo di limone; 50 g di pane integrale; 1 mela

Merenda: 1 bicchiere di frullato di banana, kiwi e fragole
Cena: 70 g di spaghetti ai frutti di mare (conditi con salsa di pomodoro, 60 g di vongole, 60 g di cozze, 50 g di gamberetti, 50 g di calamari); 100 g di finocchio selvatico in pinzimonio (1 cucchiaino di olio, mezzo limone spremuto, sale, pepe)

MERCOLEDÌ

Colazione: 1 coppetta di macedonia di frutti di bosco

con succo di limone; 1 tazza di tè verde

Spuntino: 3 noci

Pranzo: insalata di riso (70 g di riso, 200 g di melanzane grigliate, 100 g di pomodori, 50 g di peperoni, 60 g di fagioli, 1 cucchiaino di olio); 1 succo di pomodoro non condito

Merenda: 1 yogurt magro con 1 prugna a pezzetti

Cena: maiale saltato allo zenzero*; carciofi in insalata con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

* La ricetta: maiale saltato allo zenzero

Ingredienti: 125 g di carne di maiale magra, mezzo porro tritato, 1 cucchiaino di salsa di soia, 1 pezzettino di radice di zenzero a fettine, mezzo cucchiaino di fecola di patate, 1 cucchiaino d'acqua, mezzo cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di olio d'arachidi.

Preparazione: pulire il porro e affettarlo finemente, quindi tagliare la carne di maiale in fettine sottili. Versare la fecola di patate sopra il maiale e spruzzare con la salsa di soia. Amalgamare bene. In una pentola scaldare l'olio e saltare il maiale per circa 2 minuti. Aggiungere lo zenzero e il porro e cuocere per un altro minuto. Versare l'acqua e lo zucchero, mettere il coperchio e lasciare cuocere per circa 5-10 minuti fino a cottura completa.

GIOVEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte scremato con 1 cucchiaino di cacao magro; 1 arancia

Spuntino: 1 galletta di riso

Pranzo: 70 g di orzo con 5 olive, verdure grigliate a piacere, 30 g di piselli e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; **composta di mela***

Merenda: 1 yogurt magro

Cena: 120 g di dentice ai ferri; insalata di rucola, pomodoro e carote; 50 g di pane integrale; mezza banana

La ricetta: composta di mela

Ingredienti: 1 mela dolce (tipo Golden), 15 g di panpepato.
Preparazione: lavare, pelare e tagliare la mela a dadini, togliendo i semi. Disporla con il panpepato in una pirofila,

coprirla con una pellicola adatta alle alte temperature e cuocerla per 5 minuti nel forno a microonde alla massima potenza. Frullare il tutto e servire la composta tiepida.

VENERDÌ

Colazione: 1 spremuta fresca di arancia non zuccherata; 1 fetta biscottata integrale con un velo di miele; 1 yogurt magro alla frutta

Spuntino: 4 mandorle o 4 noci

Pranzo: 150 g di lenticchie all'uccelletto (con salsa di pomodoro e salsa); verdure miste grigliate; 35 g di pane integrale; 2 fette di ananas fresco

Merenda: 1 bicchiere di frullato di banana

Cena: 1 piatto di minestrone di verdure con 30 g di riso; 70 g di prosciutto crudo o cotto; fagiolini lessati e conditi con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 3 grissini integrali

SABATO

Colazione: centrifugato di mezza mela e mezza banana; 1 galletta di riso; 1 cucchiaino di marmellata senza zucchero

Spuntino: 3 noci

Pranzo: insalata di verdure crude condita con un cucchiaino di aceto balsamico e succo di limone; 120 g di carne bianca ai ferri con salsa verde di prezzemolo e 1 cucchiaino di olio extravergine; 3 cracker integrali

Merenda: 1 pezzetto di cioccolato fondente

Cena: stracciatella in brodo di verdure*; 150 g di cavolo alla besciamella fatta con latte scremato; 1 mandarino

* La ricetta: stracciatella in brodo di verdure

Ingredienti: 250 ml di brodo di verdure, 1 uovo intero, 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, sale, noce moscata.

Preparazione: fare un battuto mescolando l'uovo intero, il formaggio, un pizzico di sale e una grattugiata di noce moscata. Sbattere bene con la forchetta. Portare il brodo a bollore, poi versarvi il composto sbattendo con una frusta, per farlo rapprendere. Fare cuocere pochi minuti e servire subito.

DOMENICA

Colazione: 1 toast (2 fette di pane integrale, 1 fetta

di prosciutto cotto magro, 1 fetta di formaggio magro); 1 tazza di tè non zuccherato

Spuntino: 2 grissini integrali

Pranzo: insalata mista con verdure a piacere e dadini di speck (70 g) condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e succo di limone;

1 pacchettino di cracker integrali; 1 coppetta di macedonia mista con 1 pallina di gelato al limone

Merenda: 1 cappuccino

Cena: 1 piatto di zuppa di legumi con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 150 g di spinaci cotti in 50 ml di latte e conditi con 1 cucchiaino di formaggio grattugiato

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte parzialmente scremato

con 1 cucchiaino di caffè; 2 biscotti integrali

Spuntino: 1 bicchiere di centrifugato di carote, arancia e limone

Pranzo: 70 g di spaghetti alle vongole (150 g); misto di verdure lessate condite con succo di limone; 150 g di kiwi

Merenda: 1 tazza di tisana ai frutti rossi

Cena: 130 g di arrosto di vitello al latte (50 g); 200 g di pomodori al gratin (5 g di pangrattato, 2 capperi, origano, 1 cucchiaino d'olio extravergine); 2 mandarini

MARTEDÌ

Colazione: 1 bicchiere di spremuta d'arancia; 1 fetta di pane integrale; 1 cucchiaino di miele

Spuntino: 1 yogurt con frutta a pezzetti

Pranzo: cuscus con pollo e verdure*; 2 fette di ananas

Merenda: 1 bicchiere di frullato di fragole

Cena: 120 g di prosciutto crudo e melone; 1 pacchetto di cracker integrali; 1 coppetta di macedonia

* La ricetta: cuscus con pollo e verdure

Ingredienti: 80 g di cuscus, mezzo peperone, mezza zucchina, mezza melanzana, mezza carota, mezzo cuore di sedano, mezza cipolla, 70 g di petto di pollo, 2 cucchiaini di olio di semi, 1

cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale, curry.

Preparazione: pulire e lavare tutte le verdure. Ridurre la carota, il sedano e la cipolla in una minuscola dadolata e soffriggerla in un tegame ampio, in un filo d'olio extravergine d'oliva aromatizzato con un pizzico di curry. Unire poi il peperone a cubetti, la zuccina a rondelle, la melanzana a dadini e dopo qualche minuto il pollo a pezzetti. Fare stufare il tutto per circa 30 minuti, se serve aggiungendo acqua. Nel frattempo versare il cuscus in una terrina, aggiungere 2 cucchiai di olio di semi e sgranare bene. Quindi versarlo in una pentola e coprirlo con acqua salata. Portare a ebollizione e cuocere fino a quando il cuscus ha assorbito l'acqua. Spegnerlo il gas, lasciare riposare. Quindi cuocere per altri due minuti. Infine aggiungere il cuscus al sugo di verdure e pollo.

MERCOLEDÌ

Colazione: 1 vasetto di yogurt alla frutta; 2 cucchiai di cereali

Spuntino: 2 mandarini

Pranzo: 70 g di pasta al farro fredda con pomodorini, basilico e mozzarella (50 g); 50 g di ceci crudi

conditi con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 1 pera

Merenda: 1 tazza di tisana al limone

Cena: 100 g di cozze marinate con limone; insalata con gamberetti (100 g), polpa di granchio (50 g), mais e pomodoro; mezzo panino integrale; 1 grappolino di uva

GIOVEDÌ

Colazione: 1 vasetto di yogurt intero; 20 g di pane di soia; 1 cucchiaio di marmellata

Spuntino: 1 spremuta di pompelmo

Pranzo: passato di verdure con una manciata di crostini; **crocchette di zucca e formaggio***

Merenda: 1 tazza di tisana al timo

Cena: 1 bruschetta con pomodoro, basilico e mozzarella (60 g); insalata di pere (2), noci (4) e valeriana

* La ricetta: crocchette di zucca e formaggio

Ingredienti: 100 g di polpa di zucca già pulita, 40 g di farina bianca, 1 uovo, 1 cucchiaio di formaggio grattugiato, poco pangrattato, noce moscata, mezzo amaretto, sale, olio extra-

vergine d'oliva.

Preparazione: cuocere la zucca al vapore, fin quando risulta morbida. Passarla poi al passaverdure amalgamando la purea con l'uovo, la farina, l'amaretto sbriciolato, una spolverata di noce moscata, il formaggio grattugiato. Formare delle palline, passare nel pan grattato e disporre sulla pirofila con un filo d'olio. Cuocere in forno già caldo a 180 gradi per circa 15 minuti.

VENERDÌ

Colazione: 1 tazza di tè al latte; 25 g di fette biscottate;

1 cucchiaio di miele

Spuntino: 1 barretta ai cereali

Pranzo: 70 g di gnocchi al sugo di ricotta (30 g), pomodoro e basilico; carciofi in pinimonio (1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di aceto balsamico, succo di limone, pepe, un pizzico di sale)

Merenda: 1 grappolo di uva

Cena: scaloppina di petto di pollo (120 g); pomodorini pachino conditi con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, limone e origano; 35 g di pane integrale; 1 mela

SABATO

Colazione: 1 tazza di tè; 1 fetta biscottata integrale;

15 g di ricotta fresca

Spuntino: 1 barretta ai cereali

Pranzo: risotto ai gamberi*; insalata di scarola e finocchi condita con succo di limone

Merenda: 1 banana

Cena: 1 pizza integrale con le verdure; 1 fetta di ananas

* La ricetta: risotto ai gamberi

Ingredienti: 80 g di riso, 70 g di gamberi, mezza cipolla, mezza carota, mezzo gambo di sedano, 250 ml di brodo vegetale, 1 cucchiaio di vino bianco da cucina, prezzemolo, 1 cucchiaio di olio d'oliva, sale.

Preparazione: pulire i gamberi, separando la polpa da tutto il resto. Quindi, mettere teste e gusci in un pentolino piccolo con il brodo vegetale e cuocere a fuoco molto lento. Nel frattempo pulire carota, sedano e cipolla e tritarli, poi soffriggerli

leggermente in un tegame antiaderente con un goccio di olio. Unire i gamberi, farli insaporire un paio di minuti, versare il vino e quando sarà evaporato aggiungere il riso. Togliere i gamberi e tenerli da parte. Nel frattempo portare a cottura il riso con l'aggiunta del brodo filtrato. A cottura ultimata aggiungere i gamberi, il prezzemolo tritato e mescolare.

DOMENICA

Colazione: 1 tazza di latte di avena; 2 cucchiaini di muesli
Spuntino: mousse di frutta (frullare 100 g di frutta, aggiungere 60 g di yogurt magro, frullare ancora, versare in una coppa e mettere in frigo)
Pranzo: 130 g di dentice al cartoccio; insalata di verdure fresche condita con succo di limone e 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva; 60 g di pane toscano
Merenda: 2 grissini con 50 g di bresaola
Cena: minestra di patate e pomodoro* condita con un cucchiaino d'olio e pepe; 1 sorbetto al mandarino

*** La ricetta: minestra di patate e pomodoro**
Ingredienti: 2 patate, 100 g di carote, 40 g di pomodori pelati, mezza cipolla, prezzemolo, 60 g di fagioli, sale, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.
Preparazione: sbucciare e tagliare le patate e la cipolla a pezzetti. Mettere la cipolla in una casseruola con poca acqua a fuoco basso e farla ammorbidire. Dopo qualche minuto aggiungere le patate, i pelati, i fagioli, il prezzemolo e il basilico tritati. Far cuocere finché le patate non siano un po' sfatte, aggiungendo se necessario un po' di acqua bollente. Unire un pizzico di sale e condire con l'olio.

La dieta vegetariana

Sono sempre più numerose le persone che rinunciano a tutti o a molti prodotti di origine animale. La conferma arriva dal rapporto Eurispes 2016, secondo cui vegetariani e vegani rappresentano l'8% della popolazione.

● Del resto, quella a base di alimenti vegetali è una dieta sana, come confermato da più studi. Ed è anche un'alleata della linea: i soggetti che rinunciano a carne e pesce hanno un rischio minore di sovrappeso. Chi vuole rimettersi in forma, dunque, può imitarli e seguire proprio una dieta vegetariana.



IL PROGRAMMA DA SEGUIRE

La dieta proposta apporta circa **1.300 calorie al giorno**. Può essere ripetuta anche per un mese, per un dimagrimento complessivo che va **dai tre ai cinque chili**.

● Si basa prevalentemente sul consumo di verdure, cereali integrali e legumi. Prevede anche pasti che contengono uova e latticini, cibi consentiti nei regimi vegetariani (proibiti invece in quelli vegani, che escludono del tutto i cibi di origine animale).

● Qualche trucco? **Scegliere il pane, la pasta e in generale i cereali integrali**, aumentare il consumo di verdura rispetto alla frutta, che è più dolce e quindi più calorica, preferire i formaggi freschi, usare poco sale e bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

LUNEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte di soia; 3 biscotti integrali senza né latte né burro

Spuntino: 1 coppetta di macedonia di frutta con limone

Pranzo: 70 g di pasta integrale al pomodoro e basilico; 50 g di fagioli e cipolle conditi con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 frutto a piacere

Merenda: 1 fetta di pane integrale spalmata con un velo di crema di marmellata di cipolle e 1 pomodoro a pezzetti

Cena: 120 g di hamburger di soia cotto al forno; verdura di stagione a piacere condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e succo di limone; 50 g di grissini ai cereali

MARTEDÌ

Colazione: 1 tazza di caffè; 30 g di crostata di frutta

Spuntino: 1 cucchiaino di bacche di goji; 1 biscotto senza burro

Pranzo: riso integrale alle zucchine e curry*: insalata verde mista con 60 g di germogli di soia condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e succo di limone

Merenda: 1 yogurt di soia con 1 cucchiaino di uvetta e pistacchi

Cena: zuppa di verdure miste con 1 patata e 1 manciata di crostini, condita con 10 g di parmigiano, prezzemolo e un goccio di olio extravergine di oliva; 2 fette di ananas

* La ricetta: riso integrale alle zucchine

Ingredienti: 70 g di riso, 2 zucchine, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 pizzico di curry, 1 pizzico di sale.

Preparazione: tagliare a rondelle le zucchine; cuocere con poca acqua, insaporendo con curry. Nel frattempo cuocere il riso al dente in acqua leggermente salata; salarlo e condirlo con il sugo di zucchine e l'olio extravergine d'oliva.

MERCOLEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte di riso o di latte scremato; 40 g di pane integrale; 1 cucchiaino di marmellata senza zucchero

Spuntino: 1 mela

Pranzo: miglio con broccoli*; 2 spiedini di mozzarella (70 g), pomodorini e sedano

Merenda: 1 bicchiere di spremuta di agrumi freschi

Cena: 1 frittata preparata con spinaci, 1 cucchiaino di formaggio grattugiato e 2 uova, cotta al forno; insalata mista con succo di limone e 1 cucchiaino di aceto balsamico; 2 fette di ananas

* La ricetta: miglio con broccoli

Ingredienti: 70 g di miglio, 60 g di broccoli o cavolfiore, 5 noci, 1 cucchiaino di semi di girasole, mezzo cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di aceto balsamico, sale, origano.

Preparazione: pulire il cavolfiore e lessarlo in acqua bollente poco salata per circa 20 minuti. Cuocere il miglio come fosse pasta, per circa 20 minuti. Tostare velocemente i semi di girasole e le noci e aggiungere il cavolfiore, un goccio di acqua e l'aceto balsamico. Quando il miglio è cotto, scolarlo e metterlo in padella. Amalgamare gli ingredienti e condire con olio e origano.

GIOVEDÌ

Colazione: 1 centrifugato di mela verde, limone, cetriolo e aloe; 3 biscotti secchi

Spuntino: 1 tazza di tè verde

Pranzo: cuscus alle verdure (vedi ricetta capitolo 5); 2 gambe di sedano con 60 g di ricotta; 1 mandarino

Merenda: 200 g di frutta di stagione

Cena: 120 g di lenticchie cotte nel pomodoro; melanzane alla griglia condite con un cucchiaino d'olio di oliva; 50 g di focaccia al kamut

VENERDÌ

Colazione: 1 tazza di latte di mandorle; 1 fetta biscottata integrale; 15 g di burro di soia

Spuntino: 1 yogurt magro con 1 cucchiaino di sciroppo di agave

Pranzo: 80 g insalata di riso integrale con verdure alla griglia e tofu (60 g); 1 coppetta di macedonia di frutta condita con succo di limone (per esempio pera, cetrioli, menta e pinoli)

Merenda: 40 g di focaccia integrale con noci e olive nere

Cena: 120 g di bistecca di soia alla griglia; **carciofi ripieni di verdure***; 3 cracker integrali

* La ricetta: carciofi ripieni di verdure

Ingredienti: 1 carciofo fresco, mezzo cipollotto, mezza carota, mezza zucchina, 1 pomodoro pelato, 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato, mezzo limone, prezzemolo, 1 spicchio di aglio; 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, zucchero.

Preparazione: pulire il carciofo. Riempire una pentola con acqua

e il succo di limone. Immergervi il carciofo, aggiungere poco sale grosso e fare cuocere per circa cinque minuti dal bollore. Poi scolare. Nel frattempo pulire e lavare zuccina, carota e cipollotto. Tagliarli a dadini piccoli, tenendoli separati. Sfioccare il prezzemolo, asciugarlo e sminuzzarlo. Mettere sul fuoco una casseruola e aggiungere l'olio, il cipollotto e l'aglio. Fare insaporire, poi unire carota e zuccina e cuocere per cinque minuti. Aggiungere alle verdure i pomodori pelati. Mettere un pizzico di zucchero e uno di sale e lasciare cuocere per una decina di minuti, fino a quando i pomodori si sono amalgamati alle verdure. Eliminare l'aglio. Riempire i carciofi con il composto ottenuto. Spennellarli con poco olio e spolverizzarli con il formaggio grattugiato e il prezzemolo sminuzzato. Disporli su una piastra rivestita con carta da forno. Cuocere in forno già caldo a 180° fino a quando la superficie sarà dorata. Servire caldi.

SABATO

Colazione: 1 tazza di latte; 1 coppetta di muesli alla frutta

Spuntino: 1 yogurt con mirilli

Pranzo: 70 g di spaghetti di soia aglio, olio (1 cucchiaio) e peperoncino; 60 g di crescenza; radicchio grigliato

Merenda: centrifugato di verdure a scelta (per esempio finocchio, sedano, spinulina e uno spruzzo di lime e menta

Cena: gratin di verdure e seitan*; 1 sorbetto al limone fatto in casa

* La ricetta: gratin di verdure e seitan

Ingredienti: 100 grammi di seitan, 2 pomodori perini, 2 zuccine, 1 patata, 1 scalogno, mezzo bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, basilico, sale, pepe

Preparazione: lavare le zuccine, affettarle e grigliarle. Sbucciare la patata, tagliarla a fettine sottili e cuocerla per cinque minuti in acqua bollente. Lavare i pomodori e tagliarli a fettine. Pulire e tagliare lo scalogno a fettine e farlo stufare con l'olio e acqua. Tamponare il seitan con carta da cucina e tagliarlo a strisciole. Unirlo alle cipolle, mettere un pizzico di sale e il vino, poi far evaporare. Aggiungere il basilico e trasferire il tutto in una piastra. Sopra, mettere uno strato di patate, uno di zuccine e infine uno di pomodori. Insaporire ogni strato con pepe e un pizzico di sale. Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti.

DOMENICA

Colazione: 1 cappuccino; 2 fette biscottate; 2 cucchiaini di marmellata

Spuntino: 1 yogurt magro con pezzetti di frutta fresca

Pranzo: gnocchi ai semi di zucca*; verdure grigliate a scelta condite con poco succo di limone, 5 olive taggiasche e 1 manciata di pinoli

Merenda: 1 tazza di tisana all'anice

Cena: pizza integrale alle verdure; 1 fetta di ananas

* La ricetta: gnocchi ai semi di zucca

Ingredienti: 30 g di semi di zucca, 120 g di patate, 50 g di farina integrale, 50 g di ricotta, mezza zuccina, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, poco brodo vegetale, sale.

Preparazione: pelare, lavare e tagliare a tocchetti le patate. Lessarle in acqua leggermente salata per circa 20 minuti e passarle con lo schiacciap patate. Aggiungere la ricotta, un pizzico di sale e poi, via via, la farina. Lavorare l'impasto fino a ottenere un composto morbido ma omogeneo da dividere in più parti e lavorare fino a ottenere lunghi e sottili rotolini. Tagliare i rotolini a piccoli tronchetti, infarinarli e lasciarli riposare un'ora. Nel frattempo, preparare il condimento: lavare la zuccina e tagliarla a pezzetti. Scaldare l'olio e l'aglio in una pentola e cuocerli la zuccina per circa 30 minuti. Aggiustare di sale; a fine cottura aggiungere poco brodo vegetale e trasferire il tutto in un frullatore, eliminando l'aglio. Frullare fino a ottenere una crema morbida. Scaldare la crema ottenuta in un'ampia padella. Tostare i semi di zucca in un'altra padella. Lessare gli gnocchi in acqua salata. Raccogliarli con una schiumarola a mano a mano che vengono a galla. Trasferire gli gnocchi nella padella del condimento, mescolando bene. Versare gli gnocchi nel piatto da portata, aggiungendo i semi di zucca tostati e il formaggio grattugiato.

La dieta disintossicante

Non di rado, oltre al desiderio di liberarsi dei chili di troppo, si avverte l'esigenza di depurarsi a fondo. Succede in particolar modo dopo un periodo in cui si ha esagerato a tavola, mangiando in modo sregolato e magari bevendo alcolici e bibite gasate, senza muoversi molto. In questi casi, per liberarsi delle tossine e del peso accumulato, l'ideale è seguire un regime ipocalorico ricco di verdure depurative e di tisane disintossicanti.



IL PROGRAMMA DA SEGUIRE

La dieta suggerita apporta circa 1.200-1.300 calorie al giorno e permette di perdere circa 1-1,5 chilogrammi in sette giorni. È leggermente iperproteica per permettere un calo di peso abbastanza veloce (le proteine favoriscono il dimagrimento), per questo non va ripetuta per più di due settimane. È importante seguire la distribuzione dei pasti consigliata.

● Si basa su un consumo abbondante di **ortaggi, specialmente di quelli amari e a foglia verde** perché hanno una forte azione depurativa. Anche quando sono previste insalate a piacere, dunque, è sempre bene privilegiare le varietà più amare.

● Il minestrone, se non indicato diversamente, è composto da sole verdure, senza legumi né patate, che sono più calorici. Perciò si può mangiare in quantità libera.

LUNEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte parzialmente scremato; 2 fette biscottate integrali; 1 cucchiaino di marmellata bio senza zucchero

Spuntino: 1 pompelmo rosa

Pranzo: farfalle ai carciofi*; 40 g di formaggio magro; bietole lessate e condite con succo di limone

Merenda: 3 fette di ananas fresco

Cena: 120 g di merluzzo al forno con aromi; insalata mista con limone e 1 cucchiaino di olio; 50 g di pane ai cereali

* La ricetta: farfalle ai carciofi

Ingredienti: 70 g di farfalle integrali, 100 g di cuori di carciofo, 1 pomodoro pelato, 5 g di olio di oliva, mezzo bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaino di capperi tritati, mezza cipolla, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale, pepe.

Preparazione: pulire la cipolla e tagliarla finemente. Soffriggerla nell'olio. Nel frattempo pulire i carciofi, lavarli e tagliarli a fettine sottili. Aggiungere al soffritto il vino bianco e i carciofi, lasciandoli rosolare per 5/7 minuti. Quindi, unire i capperi e il pomodoro e salare leggermente. Cuocere a fuoco lento finché i carciofi sono cotti. Nel frattempo, cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata. Quando è cotta, scolarla e versarla nella padella del sugo. Mescolare bene e aggiungere il prezzemolo tritato e il pepe.

MARTEDÌ

Colazione: 1 yogurt alla frutta; 2 fette biscottate ai cereali; 1 cucchiaino di miele

Spuntino: 2 fette di ananas

Pranzo: zuppa con 70 g di legumi a piacere; cavolini di Bruxelles lessati e conditi con limone; 2 cracker integrali

Merenda: 1 tazza di tisana alla pilosella

Cena: 90 g di bresaola condita con limone; carote, pomodori e cipolle in insalata conditi con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 60 g di pane integrale

MERCOLEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte parzialmente scremato; 2 gallette di riso; 2 cucchiaini di marmellata di mirtilli senza zucchero

Spuntino: 1 spremuta d'arancia e mandarini

Pranzo: 80 g di riso integrale al pomodoro; finocchi freschi conditi con limone e 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva; 2 fette di ananas

Merenda: 1 yogurt magro

Cena: 120 g di petto di pollo ai ferri; spinaci al pomodoro*; 4 grissini ai cereali

* La ricetta: spinaci al pomodoro

Ingredienti: 200 g di spinaci, 6-7 pomodorini maturi, 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, 1 cucchiaino di olio, sale.

Preparazione: pulire gli spinaci, lavarli e cuocerli a vapore. Sbucciare i pomodorini, privarli dei semi, tritarli grossolanamente e distribuirli sopra gli spinaci precedentemente adagiati in una pirofila da forno. Aggiustare di sale, cospargere con un velo di formaggio grattugiato, condire con olio e mettere in forno a gratinare per qualche minuto prima di portare in tavola.

GIOVEDÌ

Colazione: 1 tazza di tè verde; 3 biscotti secchi; 1 kiwi

Spuntino: 4 mandorle

Pranzo: sogliola al vapore con yogurt*; 60 g di pane ai cereali; 1 piccola coppetta di macedonia

Merenda: 1 bicchiere di centrifugato di spinaci, cetriolo e mela

Cena: minestrone di verdure e orzo (30 g);

50 g di formaggio magro; 2 grissini alle olive

* La ricetta: sogliola al vapore con yogurt

Ingredienti: 1 filetto di sogliola spellato (circa 120 g), mezzo vasetto di yogurt bianco intero, 50 g di insalata riccia, erba cipollina, qualche foglia di cerfoglio, 1 carota, mezzo cucchiaino di maionese light, 50 g di sedano, 1 spicchio di aglio, sale, pepe.

Preparazione: cuocere a vapore il filetto di sogliola. Nel frattempo pulire la carota e il sedano e tagliarli a fettine sottili. Preparare il condimento mescolando lo yogurt con la maionese light, l'aglio tritato, l'erba cipollina, poco sale e il pepe. Disporre in un piatto l'insalata, le carote e il

sedano, condirli con la salsa e adagiarvi sopra la sogliola. Decorare con le foglie di cerfoglio.

VENERDÌ

Colazione: 2 fette biscottate al malto d'orzo; 30 g di ricotta magra; 1 tazza di tè deteinato

Spuntino: 1 tazza di tisana all'ortica

Pranzo: pasta (40 g) e legumi a piacere (40 g); insalata mista condita con succo di limone e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 2 fette di ananas

Merenda: 1 yogurt con 5-6 pezzi di frutta fresca

Cena: 1 uovo sodo; zucchine trifolate; 50 g di bruschetta con 1 cucchiaino di olio e pomodorini

SABATO

Colazione: 1 tazza di latte di riso; 30 g di cereali

Spuntino: 1 spremuta di pompelmo

Pranzo: 120 g di vitello alla pizzaiola; **funghi al cartoccio***; 2 cracker integrali

Merenda: 1 pezzetto di cioccolata fondente

Cena: minestrone di verza con altre verdure a piacere;

5 crostini; 40 g di formaggio magro; 1 tazza di frutti rossi con una spruzzatina di limone

* La ricetta: funghi al cartoccio

Ingredienti: 200 g di funghi tipo champignon, 4-5 foglie di basilico, 1 cipolla, 10 g di olio, sale, pepe.

Preparazione: lavare, asciugare e tagliare a fettine sottili i funghi. Sbucciare la cipolla e tagliarla a fettine sottilissime. Disporre cipolle e funghi al centro di un foglio di alluminio, aggiungere poco sale, il pepe e l'olio, e accartocciare il tutto, chiudendo bene i bordi. Mettere in forno a 190° e fare cuocere per 30 minuti. Nel frattempo tritate finemente il basilico. Estrarre il cartoccio, aprirlo e sistemare i funghi su un piatto da portata, cospargendoli con il basilico.

DOMENICA

Colazione: 1 yogurt magro con 1 prugna a pezzetti; 3 noci; 1 tazza di tè verde

Spuntino: 1 bicchiere di succo di pomodoro condito

con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Pranzo: 70 g di spaghetti integrali al sugo di pomodoro e zucchine; insalata mista in abbondanza

con 60 g di germogli di soia condita con 1 cucchiaino di aceto balsamico e 1 di olio extravergine d'oliva

Merenda: 1 sorbetto al limone preparato in casa

Cena: seppioline con cuori di carciofo*; 50 di pane integrale; 2 fette di ananas

* La ricetta: seppioline con cuori di carciofo

Ingredienti: 150 g di seppioline, 200 g di cuori di carciofo, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale, pepe, 2 mestoli di brodo di verdura.

Preparazione: pulire i cuori di carciofo e affettarli. Quindi metterli in un tegame con l'aglio e condire con olio, poco sale e pepe. Coprire il recipiente e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto finché non si asciugherà l'acqua di cottura. Unire ai carciofi le seppioline e il brodo di verdura proseguendo la cottura per circa 15-20 minuti.

La dieta antiossidante

Se si vuole perdere peso e insieme contrastare il processo di invecchiamento dei tessuti, per esempio la pelle, è bene seguire una specifica dieta antiossidante. È un regime alimentare ricco di cibi, come frutta e verdura cruda, che contengono minerali, vitamine e micronutrienti in grado di combattere i radicali liberi, i principali "nemici" delle cellule.



L'AZIONE DEI RADICALI LIBERI

I radicali liberi sono particolari molecole prodotte dall'organismo durante il metabolismo cellulare, un insieme di processi in cui l'ossigeno si combina con gli zuccheri, i grassi e le proteine presenti nelle cellule e nei tessuti. Qualsiasi attività organica produce ossigeno e, quindi, radicali liberi.

● Non si tratta di elementi negativi a priori, al contrario: entro certi limiti sono importantissimi. Infatti, formano una **barriera di protezione contro l'invasione di microrganismi nocivi e sostanze estranee**. Per questo sono indispensabili a tutti gli esseri viventi.

● I radicali liberi diventano dannosi solo quando superano una certa soglia. Se sono prodotti in quantità eccessive, infatti, causano un **invecchiamento precoce della pelle** e dei tessuti e uno sfibramento dei capelli. Inoltre, possono alterare il Dna di cellule e tessuti, favorendo la comparsa di varie ma-

lattie, come aterosclerosi, diabete, disturbi cardiocircolatori, obesità.

● I cibi antiossidanti contengono sostanze che aumentano l'efficienza del sistema di difesa contro gli attacchi dei radicali liberi.

IL PROGRAMMA DA SEGUIRE

La dieta antiossidante dura **due settimane**, apporta **circa 1.400 calorie** e **permette di perdere da un chilo e mezzo a due**. È possibile ripetere la prima settimana in modo che la dieta duri ventuno giorni. In questo caso i chili persi saranno circa **due-tre**. I risultati variano però da persona a persona perché il metabolismo di ognuno è diverso.

● La quantità d'olio (meglio se extravergine d'oliva) permessa è indicata giorno per giorno. Meglio sostituire lo zucchero con dolcificante ipocalorico.

● Oltre alle bevande indicate giorno per giorno è molto utile bere almeno **un litro e mezzo di acqua al giorno**. In questo modo si depura, si idrata e si rigenera l'organismo eliminando, attraverso i reni, le tossine accumulate dal corpo. L'acqua più adatta è quella oligominerale, cioè povera di sali minerali.

● Sono indicate anche le bevande calde come il **tè verde, gli infusi e le tisane, però non zuccherate**.

● Anche il vino rosso è un ottimo alleato contro i radicali liberi. Infatti, è ricco di flavonoidi e tannini, sostanze dal forte potere antiossidante. È utile quindi berlo, ma senza esagerare: l'ideale è un bicchiere al giorno.

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte scremato con caffè; 15 g di biscotti secchi

Spuntino: 1 arancia

Pranzo: 70 g di penne integrali al pomodoro (preparate con 2 pomodori pelati, 1 spicchio d'aglio e 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva); 50 g di prosciutto cotto magro; cavolfiore lessato condito con 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva

Merenda: 1 bicchiere di centrifugato di mela e sedano

Cena: tonno ai funghi*: 150 g di melone; finocchi crudi conditi con succo di limone; 2 grissini integrali

* La ricetta: tonno ai funghi

Ingredienti: 140 g di tonno fresco, 10 g di funghi secchi, 15 g di acciughe, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, un goccio di vino bianco.

Preparazione: tritare il prezzemolo lavato e l'aglio e farli soffriggere in un tegame con l'olio e i filetti di acciuga. Nel frattempo rinvenire i funghi in un po' di acqua, strizzarli, tritarli e unirli al soffritto. Spruzzare con il vino e disporvi il tonno. Cuocere per 10 minuti circa.

MARTEDÌ

Colazione: 1 centrifuga di arance, carote e uva; 15 g di fette biscottate

Spuntino: 1 yogurt

Pranzo: 80 g di riso al curry con verdure; 100 g di polipi al vapore; insalata verde condita con 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva

Merenda: 1 kiwi

Cena: minestrone preparato con 1 patata e 200 g di verdure miste; 100 g di formaggio fresco tipo fiordilatte; 30 g di pane integrale

MERCOLEDÌ

Colazione: 1 vasetto di yogurt magro; 20 g di muesli

Spuntino: 1 bicchiere di spremuta di pompelmo

Pranzo: minestrone di verdure preparato con 40 g di pasta integrale e 200 g di verdure; 100 g di petto

di pollo ai ferri; zucchine lessate condite con succo

di limone e 1 cucchiaino di olio; 30 g di pane integrale

Merenda: 1 tazza di infuso alla menta

Cena: insalata di verdure grigliate e uova di quaglia*;

3 cracker integrali; 1 tazza di macedonia di frutta

* La ricetta: insalata di verdure grigliate

Ingredienti: 1 cipolla bianca, 1 peperone, mezza melanzana piccola, 1 zuccina, 4 mozzarelline ciliegina, 4 uova di qua-

glia, mezzo cucchiaino di aceto balsamico, mezzo cucchiaino di olio extravergine, finocchietto selvatico, sale.

Preparazione: pulire tutte le verdure, tagliarle a fettine sottili e grigliarle. Nel frattempo, cuocere le uova di quaglia in acqua bollente salata per circa tre-quattro minuti, poi scolarle e sguisciarle, picchiettando il guscio su tutti i lati con un coltello e sbriciolandolo. Raccogliere uova, mozzarelle e verdure in una ciotola e condire con olio extravergine, aceto, finocchietto selvatico lavato e sminuzzato e poco sale.

GIOVEDÌ

Colazione: 1 vasetto di yogurt magro; 20 g di fiocchi d'avena
Spuntino: 1 grappolo di uva

Pranzo: insalata caprese preparata con 125 g di mozzarella vaccina, 200 g di pomodori maturi, 3 foglie di basilico fresco e 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva;

50 g di pane integrale; 1 coppetta di macedonia di frutta fresca a piacere con una spolveratina di cannella

Merenda: 3 noci

Cena: minestra di riso e zucca preparata con 30 g di riso e 100 g di zucca lessata e frullata;

pomodori e 60 g di tonno al naturale conditi con 1 cucchiaino d'olio; 2 grissini integrali

VENERDÌ

Colazione: 1 fetta di pane integrale; 30 g di ricotta; 1 tazza di tè verde

Spuntino: 1 yogurt magro con 1 piccola pesca a pezzetti
Pranzo: 80 g di orecchiette alla borragine*; carote crude

condite con succo di limone; 1 kiwi

Merenda: 1 bicchiere di spremuta di limone

Cena: 120 g di sogliola al cartoccio con timo; crescione e peperoni rossi in insalata conditi con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 60 g di pane ai cereali; 3 mandorle

* La ricetta: orecchiette alla borragine

Ingredienti: 70 g di orecchiette, 50 g di pomodori freschi, 40 g di borragine, 30 g di foglie di ortiche, mezzo cipollotto fresco, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato, sale, pepe.

Preparazione: pulire il cipollotto e tritarlo finemente. Pulire borragine e ortiche e tagliarli a fettine sottili. Soffriggere il cipollotto tritato in una padella con l'olio, versarvi borragine e ortiche e successivamente i pomodori sbucciati e frullati a crudo. Lasciare cuocere per circa 5 minuti. Cuocere le orecchiette in abbondante acqua salata, scolarle al dente e versarle nella padella con le erbe, facendole saltare. Aggiustare di sale e pepe e spolverare con il formaggio grattugiato.

SABATO

Colazione: 1 tazza di latte di riso; 3 cucchiaini di riso soffiato; 1 cucchiaino di miele

Spuntino: 1 pezzetto di cioccolato fondente

Pranzo: insalata preparata con insalata verde, 1 cetriolo, mezzo peperone verde, 4 pomodori, 100 g di feta, 5 olive nere, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, origano; 50 g di pane integrale; 2 prugne rosse

Merenda: 1 bicchiere di succo di carota

Cena: 30 g di pasta in brodo di verdure; 100 g di bistecca ai ferri; melanzane grigliate condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e 1 di aceto balsamico

DOMENICA

Colazione: 1 tazza di latte scremato; 15 g di fette biscottate; 1 cucchiaino di marmellata senza zucchero

Spuntino: 1 arancia

Pranzo: fusilli al radicchio rosso*; peperoni gialli grigliati e conditi con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva; 40 g di ricotta

Merenda: 1 bicchiere di spremuta di pompelmo

Cena: 30 g di riso in brodo di verdure o di dado; 50 g di bresaola condita con limone; indivia belga alla piastra; 30 g di pane integrale; 200 g di uva nera

* La ricetta: fusilli al radicchio rosso

Ingredienti: 70 g di fusilli, 1 radicchio rosso di piccola grandezza, 50 g di funghi porcini, 1 spicchio d'aglio, un quarto di cipolla piccola, 1 cucchiaino d'olio extravergine, 50 g di prezzemolo, 2 dita di vino rosso.

Preparazione: pulire cipolla, radicchio e funghi. Tritare la cipolla, tagliare a julienne il radicchio e a fettine i funghi. In una casseruola fare cuocere lentamente mezzo cucchiaino di olio e la cipolla tritata. Aggiungere poi il radicchio tagliato a julienne. Lasciarlo cuocere lentamente fin quando non risulta asciutto. Bagnare con vino rosso e farlo evaporare. Aggiustare di sale e conservare da parte. In una padella antiaderente fare rosolare a fuoco vivo i funghi porcini con il restante olio extravergine e l'aglio intero. Unirli poi al radicchio. Lessare i fusilli e mantecarli nella salsa calda. Servire guarnendo con il prezzemolo.

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte vegetale con caffè;

20 g di riso soffiato

Spuntino: 1 kiwi

Pranzo: 2 fette di rotolo alle erbe*; insalata mista condita con succo di limone; 1 arancia

Merenda: 1 bicchiere di succo di carota

Cena: minestra di verza (200 g di verza, mezza cipolla e 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva);

100 g di fesa di tacchino arrosto; peperoni alla griglia; 30 g di pane integrale

* La ricetta: rotolo alle erbe

Ingredienti: 2 mazzi di cime di ortica o borragine, 1 mazzo di bietole, 200 g di ricotta, noce moscata, foglie di salvia, 2 cucchiaini di olio extravergine, 2 fogli di pasta per lasagne.

Preparazione: pulire le erbe e cuocerle in acqua bollente per qualche minuto, quindi scolarle e tritarle. Metterle in una ciotola, aggiungere la ricotta, poca noce moscata, poco sale e amalgamare l'impasto. Spianare la pasta e stendere il ripieno su tutta la superficie, arrotolando più volte il foglio di pasta su se stesso. Avvolgere il rotolo ottenuto in un canovaccio di cotone bianco, chiuderlo con un filo e farlo bollire in abbondante acqua per 20 minuti. Una volta estratto dall'acqua e tolto dal canovaccio, tagliarlo a rondelle e condire con l'olio e la salvia fatti rosolare precedentemente.

MARTEDÌ

Colazione: 1 frullato preparato con 100 ml di latte scremato e 100 g di ribes nero

Spuntino: 1 galletta di riso

Pranzo: orzo in brodo di verdure*; 60 g di ceci con cipolle e carote crude conditi con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 2 fette di ananas

Merenda: 1 tazza di tè verde

Cena: omelette alla cicoria, preparata con 150 g di cicoria lessata e tritata, 2 uova e un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e cotta in forno; 200 g di pomodori conditi con origano; 30 g di pane integrale

* La ricetta: orzo in brodo di verdure

Ingredienti: 50 g di orzo, 1 pezzetto di cipolla, mezza carota, 1 pezzetto di sedano, 1 pezzetto di porro, un quarto di patata, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, poco sale, pepe.

Preparazione: lavare tutte le verdure, quindi fare un trito e metterlo a rosolare con l'olio per pochi minuti; poi unire l'orzo, il sale, il pepe e aggiungere abbondante acqua calda. Lasciare cuocere a fuoco basso e col coperchio per un paio d'ore. Alla fine aggiungere un filo di olio e servire.

MERCOLEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte scremato con caffè;

15 g di biscotti secchi

Spuntino: 1 arancia

Pranzo: pasta al cavolfiore preparata con 70 g di pasta integrale, 100 g di cavolfiori lessati, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino; 100 g di carne di vitello ai ferri; rucola con un cucchiaino d'olio e limone

Merenda: 3 noci

Cena: involtini di zucchine alla ricotta*; 30 g di pane integrale tostato; insalata verde mista con 1 cucchiaino di aceto balsamico e limone; 1 coppetta di macedonia al limone

* La ricetta: involtini di zucchine alla ricotta

Ingredienti: 2 zucchine, 100 g di ricotta, 1 ciuffo di prezzemolo, 3-4 foglie di basilico, 1 cucchiaino di olio extravergine

di oliva, sale, pepe.

Preparazione: pulire le zucchine, affettarle per il lato lungo e grigliarle. Nel frattempo pulire basilico e prezzemolo e tritarli. Metterli in una ciotola con la ricotta, salare leggermente e pepare. Stendere il composto su ogni zucchina grigliata. Chiudere ogni fetta come fosse un involtino, fermare con uno stuzzicadenti e condire con l'olio.

GIOVEDÌ

Colazione: 1 yogurt bianco; 2 cucchiaini di frutti di bosco; 1 tazza di infuso alla rosa canina

Spuntino: 1 bicchiere spremuta di agrumi

Pranzo: 130 g di arrosto di tacchino ai ferri aromatizzato con 2 cucchiaini di semi di fieno greco; verdure grigliate a piacere condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 60 g di pane integrale

Merenda: 1 frullato di banana, kiwi e fragole

Cena: 50 g di prosciutto crudo magro;

200 g di cavoletti di Bruxelles cotti al vapore conditi con un cucchiaino d'olio; 30 g di pane integrale;

1 coppetta di macedonia di frutti di bosco spruzzata con succo di limone

VENERDÌ

Colazione: 150 g di yogurt magro; 20 g di fiocchi d'avena; 1 tazza di tè deidato

Spuntino: 2 prugne secche

Pranzo: calamari in umido*; 2 patate piccole lesse condite con prezzemolo e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 coppetta di frutti rossi

Merenda: 1 tazza di tè verde

Cena: minestrone preparato con 30 g di pasta e 50 g di legumi; carciofi crudi conditi con 1 cucchiaino d'olio; 30 g di pane integrale

* La ricetta: calamari in umido

Ingredienti: 140 g di calamari, 170 g di pomodori pelati, vino da cucina, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 spicchio di aglio, sale, pepe.

Preparazione: pulire bene i calamari. Scaldare un goccio

di olio, insaporendolo con l'aglio, aggiungere i calamari, lasciare assorbire l'acqua, unire il vino e infine i pelati. Aggiungere sale e pepe e lasciare cuocere per circa 20 minuti.

SABATO

Colazione: 1 tazza di infuso di ginseng, frutti rossi e vaniglia; 1 muffin ai cereali

Spuntino: 1 pompelmo

Pranzo: quinoa alle verdure e curry; rucola condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 40 g di formaggio magro

Merenda: 150 g di fragole spruzzate con succo di limone

Cena: 120 g di coniglio al forno; insalata verde con peperoni crudi e 90 g di mais in scatola condita con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva; 30 g di pane integrale; 150 g di uva nera

DOMENICA

Colazione: 1 vasetto di yogurt magro; 20 g di muesli; 1 tazza di tè verde

Spuntino: 1 arancia

Pranzo: 70 g di riso basmati con foglie di menta e coriandolo e 1 cucchiaino di semi di anice, condito con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva;

100 g di carpaccio di salmone e olio; insalata verde condita con 1 cucchiaino di aceto balsamico e limone

Merenda: 1 pezzetto di cioccolato fondente

Cena: farro e fagioli*; zucchine lessate e condite con un cucchiaino d'olio; 30 g di pane integrale; 200 g di ribes

* La ricetta: farro e fagioli

Ingredienti: 40 g di farro, 60 g di fagioli borlotti secchi, 60 g di fagioli bianchi di Spagna, 1 pezzetto di cipolla, 1 pomodoro maturo, 1 piccolo ramo di rosmarino, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale e pepe.

Preparazione: tenere a bagno per circa dodici ore farro e fagioli, separatamente. Scolarli e farli cuocere in acqua bollente (due ore di cottura per i fagioli, trenta minuti per il farro). Scolarli e tenere da parte l'acqua di cottura. Frullare metà dei fagioli e diluire con l'acqua di cottura fino a

ottenere una crema. Pulire cipolla e pomodoro e tagliarli a cubetti. Quindi, farli rosolare in una pentola calda con l'olio e unire la purea di legumi, i legumi rimasti interi e il farro. Salare, pepare e fare cuocere per altri cinque minuti circa.

I cibi da evitare

Ci sono alimenti che, invece di aiutare l'organismo, se consumati spesso e in modo continuato, favoriscono l'aumento di radicali liberi, perciò vanno evitati. Ecco quali sono:

- ✓ salumi e insaccati grassi;
- ✓ carni rosse, che abbondano di grassi animali;
- ✓ condimenti. Meglio limitarsi all'olio extravergine d'oliva, possibilmente crudo;
- ✓ dolciumi, che apportano pochi nutrienti validi per l'organismo;
- ✓ formaggi stagionati;
- ✓ alcolici.

La dieta per chi ama la pasta



Chi vorrebbe adottare un regime alimentare più sano ed equilibrato e liberarsi al tempo stesso di qualche chilo di troppo, ma inorridisce al solo pensiero di una dieta senza pastasciutta non deve temere.

● È possibile, infatti, conciliare le esigenze di gusto con quelle di salute: basta seguire un regime mirato. Proprio come quello che vi proponiamo di seguito.

IL PROGRAMMA DA SEGUIRE

La dieta illustrata di seguito apporta circa 1.200-1.300 calorie al giorno. Può essere ripetuta anche per due settimane, per un calo complessivo di circa due-tre chilogrammi.

● A pranzo prevede sempre un piatto di pasta, o comunque di cereali, abbinato a verdure e, in alcuni casi, proteine. Si tratta quasi sempre di **cereali integrali**. Infatti, rispetto a quelli raffinati, a parità di peso, contengono una quantità minore di carboidrati e una maggiore di fibra, una sostanza benefica, anche per la linea. Inoltre, vengono assimilati più lentamente e generano un senso di sazietà senza apportare eccessi di energia.

● La sera, per bilanciare, sono previste proteine, che hanno un potere calorico inferiore e accelerano il metabolismo.

LUNEDÌ

Colazione: 1 tazza di tè; 1 fetta biscottata; 1 cucchiaino di miele

Spuntino: 1 banana

Pranzo: penne integrali con bietole e mandorle*; insalata verde mista condita con succo di limone e poco aceto balsamico; 1 tazza di tisana al tarassaco

Merenda: 1 vasetto di yogurt bianco

Cena: 150 g di salmone cotto al forno; verdure crude miste in pinzimonio, preparato con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, mezzo cucchiaino di aceto balsamico, 1 cucchiaino di yogurt magro, poco sale, succo di limone; 3 cracker integrali; 1 kiwi

* La ricetta: penne integrali con bietole e mandorle

Ingredienti: 70 g di penne integrali, 70 g di bietole, 70 g di broccoli, 50 g di mandorle sgusciate, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

Preparazione: lavare bietole e broccoli e asciugarli bene. Farli cuocere in acqua salata per circa 20-30 minuti, fino a che si saranno ammorbiditi. Nel frattempo, tritare grossolanamente le mandorle e farle tostare in una padella. Quando le verdure sono cotte, scolarle e romperle a pezzi. Scaldare l'olio in una padella grande e aggiungere l'aglio sbucciato. Quando l'aglio è imbondito, unire bietole e broccoli. Salare e, se piace, mettere poco peperoncino. Nel frattempo cuocere la pasta in acqua salata. Scolarla al dente e versarla nella padella insieme alle verdure. Eliminare l'aglio. Aggiungere le mandorle tostate e il formaggio e amalgamare il tutto. Mescolare e servire ben caldo.

MARTEDÌ

Colazione: 1 tazza di caffè d'orzo; 3 biscotti di soia

Spuntino: 1 yogurt magro

Pranzo: 70 g di riso integrale condito con 60 g di piselli cotti al vapore, pomodorini a cubetti, zucchine grigliate e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva;

Merenda: 1 bicchiere di spremuta di agrumi

Cena: insalata verde con 2 carote tagliate a julienne, 1 finocchio a fettine, 1 pomodoro a cubetti, 80 g di ceci, condita con 1 un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, succo di limone e 1 cucchiaino di aceto balsamico; 2 fette di pane di segale integrale (30 grammi); 2 fette di ananas

MERCOLEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte scremato; 50 g di cereali integrali; mezza banana

Spuntino: 3 noci

Pranzo: 70 g di fusilli al kamut conditi con 80 g di ricotta e spinaci al vapore; melenzane alla griglia condite con 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva; 2 mandarini

Merenda: 1 tazza di tisana ai lamponi

Cena: insalata di pollo*; 1 fetta di pane ai cereali tostato; 1 coppetta di macedonia

* La ricetta: insalata di pollo

Ingredienti: 150 g di petto di pollo, 2 carote, 100 g di insalata iceberg, 50 g di salsa di senape, 40 g di yogurt magro, 6 olive denocciolate, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: cuocere il pollo in una padella antiaderente senza condimenti. Nel frattempo, pulire e tagliare a julienne le carote, pulire e spezzettare l'insalata. Quindi, mescolare la salsa di senape con lo yogurt magro, un poco di acqua e l'olio extravergine d'oliva, salare leggermente e pepare. Mettere le carote, le olive e l'insalata in una ciotola, aggiungere il petto di pollo tagliato a strisce e condire con la salsa preparata.

GIOVEDÌ

Colazione: 1 fetta biscottata; 1 cucchiaino di marmellata senza zucchero; 1 infuso al mango

Spuntino: 1 yogurt magro con 2 mandorle

Pranzo: 70 g di spaghetti integrali al pomodoro e basilico con 1 cucchiaino di formaggio grattugiato; 150 g zucca cotta al forno condita con 1 cucchiaino di olio extravergine; 4 fragole

Merenda: 1 centrifugato di pompelmo, cetriolo e menta

Cena: omelette (1 uovo, 50 g di prosciutto cotto e 1 fetta di formaggio magro) cotta al forno; insalata di pomodori, carote, finocchi condita con succo di limone e 1 cucchiaino di olio evo; 60 g di pane integrale tostato a pezzetti

VENERDÌ

Colazione: 1 tazza di tè verde; 1 yogurt magro alla banana

Spuntino: 2 grissini integrali; 30 g di ricotta magra

Pranzo: 70 g di spaghetti di soia con ragù di verdure; finocchi gratinati al forno con besciamella preparata con latte scremato

Merenda: 1 bicchiere di frullato alla mela

Cena: sardine gratinate al forno*; 50 g di focaccia integrale; 1 coppetta di mirilli con 1 pallina di gelato al limone senza zucchero

* La ricetta: sardine gratinate al forno

Ingredienti: 2 sardine di media grandezza; mezzo finocchio; 50 g di insalata iceberg; mezza arancia; 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva; 30 g di erba cipollina; sale.

Preparazione: lavare il finocchio, asciugarlo e affettarlo sottilmente. Lavare l'insalata, asciugarla e tagliarla a piccoli pezzi. Lavare l'erba cipollina, asciugarla e tritarla finemente. Sbucciare l'arancia e dividerla in spicchi. Mettere il finocchio, l'insalata e gli spicchi di arancia in una ciotola e condirli con olio e sale, mescolando. Eviscerare le sardine, togliere la lisca, lavarle per bene e asciugarle. Aprirle a libro, tamponare con carta assorbente e salare. Scaldare una griglia e adagiarvi le sardine, arrostandole per circa tre minuti (da entrambi i lati). Trasferire le sardine su un piatto da portata, cospargerle con l'erba cipollina e unire l'insalata preparata in precedenza.

SABATO

Colazione: 1 tazza di tè verde; 2 biscotti integrali; mezzo

vasetto di yogurt magro

Spuntino: 1 bicchiere di centrifugato di carote e pomodori

Pranzo: pasta e fagioli*; insalata verde condita con succo di limone

Merenda: 3 noci

Cena: 120 g di petto di tacchino alla griglia; fagiolini lessati conditi con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e 1 di aceto balsamico; 60 g di panino integrale; 1 fetta di ananas

* La ricetta: pasta e fagioli

Ingredienti: 130 g di fagioli borlotti secchi, 60 g di pasta formato ditali integrale, mezza cipolla, mezzo gambo di sedano, mezza carota, 1 pomodoro pelato, mezzo rametto di rosmari-

no, brodo vegetale, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio di aglio.

Preparazione: mettere in ammollo i fagioli la sera prima. Sgocciolarli e lessarli per circa un'ora. Al termine, scolarli e frullarne una piccola parte in modo da farne una crema. Pulire cipolla, carota e sedano e tritarli finemente. Versare 1 cucchiaino di olio in una padella calda e imbiondirvi l'aglio. Quando l'aglio è rosolato, toglierlo, e aggiungere il trito di verdure. Dopo qualche minuto, bagnare con un mestolo di brodo, aggiungere il pelato, la crema di fagioli, aggiustare di sale e pepe e continuare la cottura aggiungendo il brodo restante. Dopo circa 20 minuti unire i fagioli interi. In una pentola a parte, cuocere i ditali. Quando sono al dente, scolarli e aggiungerli alla padella del condimento, insieme a un po' di brodo se troppo asciutto. Spegnerne la fiamma, insaporire con olio e pepe nero, unire il rosmarino lavato e servire.

DOMENICA

Colazione: 1 fetta di pane integrale tostato; 1 cucchiaino di marmellata di mirilli senza zucchero; 1 tazzina di caffè

Spuntino: 1 bicchiere di spremuta di arancia

Pranzo: 70 g di pasta al farro con pomodoro e 70 g di piselli freschi; finocchi aromatizzati con semi di psillio conditi con 1 cucchiaino di olio e 1 di aceto balsamico; 1 fetta di ananas

Merenda: 1 yogurt magro con mezzo cucchiaino di miele

Cena: 1 uovo sodo; asparagi cotti al vapore e conditi con 1 cucchiaino di olio; 50 g di pane integrale; 1 sorbetto al limone fatto in casa

LE POSSIBILI ALTERNATIVE

La seconda settimana, si possono sostituire alcune delle ricette proposte a pranzo scegliendo tra le seguenti alternative. In questo modo, si scelgono piatti più affini ai propri gusti e ci si annoia meno. La varietà a tavola, infatti, rende più piacevole la dieta.

Linguine alle vongole veraci

Ingredienti: 70 g di linguine, 250 g di vongole veraci, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, peperoncino, sale.

Preparazione: le vongole vanno lasciate a depurarsi per qualche ora in una bacinella ampia con acqua salata, cambiandola frequentemente. Sciacquarle bene, scolarle e porle in un tegame a fuoco vivace, coprendole con un coperchio, per farle aprire. Mettere da parte le vongole aperte e filtrare il liquido rilasciato. Successivamente, in un tegame caldo mettere l'olio, l'aglio e peperoncino. Quando l'aglio sarà imbondito, toglierlo, abbassare la fiamma, unire le vongole aperte. Bagnare con il vino bianco e far evaporare. Aggiungere l'acqua di cottura tenuta da parte e cuocere per un paio di minuti. Nel frattempo lessare le linguine in abbondante acqua e scolarle al dente. Unirle alla padella con il sugo, mescolare bene e guarnire con il prezzemolo lavato e tritato.

Farfalle integrali alle arance

Ingredienti: 70 g di farfalle integrali, 1 arancia, 50 g di prosciutto cotto magro a dadini, mezzo cucchiaino di curry, sale, 1 goccia di tabasco.

Preparazione: sbucciare l'arancia, privarla della pellicina e tagliarla a pezzetti. Mescolarla con il curry, il tabasco, il prosciutto cotto e un pizzico di sale. Nel frattempo cuocere la pasta al dente. Scolarla, lasciarla raffreddare e unirla agli altri ingredienti.

Riso Patna con verdure e curry

Ingredienti: 70 g di riso Patna, mezzo cucchiaino di curry, 1 cipolla, brodo di verdure, mezza carota, 1 zucchina, 1 pomodoro.

Preparazione: pulire la carota, la zucchina, il pomodoro e la cipolla e tagliarli a cubetti piccoli. Mettere l'olio in una casseruola calda e soffriggere metà cipolla senza farla colorire. Unire il riso, facendolo rosolare a fuoco vivo, mescolando. Aggiungere il curry e il brodo. Fare cuocere fino a ebollizione, quindi coprire la casseruola e trasferirla in forno a 180° per 20 minuti, senza mescolare. Nel frattempo, in una padella far soffriggere la cipolla rimasta, bagnare con poco brodo, poi far saltare carota, zucchina, pomodoro per qualche minuto. Togliere il riso dal forno e condirlo con il sugo di verdure.

Pasta alla sorrentina

Ingredienti: 70 g di sedani integrali, 2 pomodori pelati, 35 g di mozzarella, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, basilico, sale.

Preparazione: in una padella capiente versare l'olio e aggiungere lo spicchio d'aglio sbucciato. Soffriggere per qualche istante, poi aggiungere il pomodoro. Salare leggermente, unire il basilico lavato e mescolare. Eliminare l'aglio, coprire con il coperchio e lasciare cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo, tagliare la mozzarella a cubetti. Cuocere la pasta in acqua salata, quindi scolarla al dente e metterla nella padella del sugo. Mescolare bene. Versare la pasta in una pirofila da forno, aggiungere i dadini di mozzarella e spolverare con il formaggio. Ripassare in forno caldo a 180 gradi con la modalità grill impostata per circa cinque minuti, fino a quando la mozzarella sarà sciolta e la pasta ben gratinata.

Penne di farro al pesto di pistacchio

Ingredienti: 70 g di penne di farro, 100 g di pomodorini, 20 g di porri, 25 g di pistacchi sgusciati non salati, 5 g di scorza di limone, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, 2 foglie di basilico sale, pepe.

Preparazione: sbollentare i pistacchi per cinque minuti, scolarli e togliere la pellicina scura. Frullarli con il formaggio, la scorza di limone lavata, il basilico lavato e asciugato, 1 cucchiaino di olio, poco sale e pepe e poca acqua. Pulire il porro e i pomodorini e tagliarli a cubetti. In un tegame abbastanza ampio, far scaldare 1 cucchiaino di olio, quindi aggiungere il porro e un goccio di acqua. Dopo qualche istante aggiungere i pomodorini e salare leggermente. Mettere il coperchio e cuocere per 10 minuti. Nel frattempo cuocere le penne al dente, scolarle e metterle nel tegame con il sugo. Unire il pesto di pistacchi, mescolare bene e mantecare.

La dieta pancia piatta

In molti casi il problema non è rappresentato tanto, o non solo, dall'addi-
dipe in eccesso, ma soprattutto dal
gonfiore sviluppato a livello inte-
stinale che, oltre ad appesantire la
silhouette, fa sentire a disagio.

● Ecco perché in questi casi è an-
cora più importante intervenire per
risolvere la situazione. Dopotutto,
non serve molto: un regime alimen-
tare mirato, che esclude i cibi che
fermentano maggiormente e privi-
legia quelli più salutari, può aiutare
davvero a migliorare le cose.



IL PROGRAMMA DA SEGUIRE

La dieta pancia-piatta apporta all'incirca **1.200 calorie al giorno** e può essere ripetuta anche per due settimane. Consente di perdere complessivamente circa tre-quattro chili.

● Si basa sul consumo di quei cibi che aiutano a combattere sia i chili di troppo sia il **gonfiore addominale**. Ecco perché prevede soprattutto l'introduzione di:

- ✓ **pesce e carni magri**, cucinati in modo semplice, ossia al vapore o alla griglia;
- ✓ **verdure, soprattutto cotte**, perché quelle crude (a eccezione dell'insalata e di poche altre), tendono a fermentare nell'intestino;
- ✓ **cereali integrali**, ricchi di fibre, sostanze che regolarizzano l'attività intestinale.

● Due consigli? **Mai consumare la frutta dopo i pasti**, perché tende a fermentare (molto meglio mangiarla come spuntino di metà mattina e di metà pomeriggio) e **bere molte tisane drenanti** e sgonfianti, come quelle a base di finocchio e tarassaco.

- Infine, per massimizzare i risultati è consigliabile eseguire una ginnastica specifica, a base di esercizi che allenino in modo mirato i muscoli addominali.

Gli alimenti da evitare

Per non peggiorare il gonfiore a livello addominale è bene limitare il consumo di alcuni cibi "nemici". Ecco i principali:

- ✓ insaccati e salumi;
- ✓ fritti, cibi elaborati e intingoli;
- ✓ cibi contenenti lievito, come prodotti da forno e pizza, poiché accentuano il gonfiore;
- ✓ verdure che potrebbero produrre, in certi soggetti, gas a livello intestinale come cavoli, asparagi, barbabietole, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, cipolle;
- ✓ legumi, patate, pesche, pere, prugne perché in alcune persone possono peggiorare il gonfiore;
- ✓ latticini, a eccezione dello yogurt bianco magro, perché potrebbero causare eccessiva fermentazione intestinale. No, in particolare ai formaggi freschi.

LUNEDÌ

Colazione: 1 tazza di latte di riso; 2 cucchiaini di fiocchi di avena
Spuntino: 1 bicchiere di centrifugato di melone e anguria

Pranzo: 70 g di risotto alla milanese; insalata di finocchi e carote cotte al vapore, condita con 6 scaglie di grana e 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Merenda: 3 mandorle

Cena: branzino al forno con funghi*: insalata verde mista condita con succo di limone e mezzo cucchiaino di aceto balsamico; 2 grissini integrali

* La ricetta: branzino al forno con funghi

Ingredienti: 130 g di branzino, 2 funghi piccoli, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: pulire i funghi e tagliarli a piccoli pezzi. In un tegame far scaldare l'olio, far imbiondire l'aglio, quindi scottare i funghi per pochi minuti. Pulire il branzino. In una pirofila, fare un letto di funghi e adagiarvi sopra il branzino, aggiungere qualche odore a piacere (come origano, timo e/o rosmarino) e cuocere in forno a 180 gradi per circa 15-20 minuti.

MARTEDÌ

Colazione: 1 tazza di tè verde; 3 biscotti secchi

Spuntino: 1 vasetto di yogurt magro con 5-6 pezzetti di agrumi

Pranzo: pollo allo zenzero*; zucchine grigliate condite con

1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 50 g di pane toscano

Merenda: 1 mela cotta al forno

Cena: passato di verdure, senza legumi né patate,

con 30 g di crostini; 40 g di bresaola magra; zucca cotta a vapore

condita con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

* La ricetta : pollo allo zenzero

Ingredienti: 150 g di petto di pollo, 50 g di zenzero, 2 cucchiaini di yogurt magro, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, pepe, sale.

Preparazione: grattare la radice di zenzero. Scaldare una pentola e mettere l'olio, aggiungere lo yogurt, poco pepe, poco sale e cuocere il tutto, mescolando, fino alla completa evaporazione del siero dello yogurt. A questo punto aggiungere lo zenzero e soffriggerlo per 10 minuti, poi unire il pollo, due cucchiaini d'acqua, coprire la pentola e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Mescolare il tutto e lasciar cuocere per altri 10 minuti, senza coperchio e a fuoco basso.

MERCOLEDÌ

Colazione: 1 tazza di cappuccino con latte di avena;

1 fetta di pane tostato con un velo di marmellata di more senza zucchero

Spuntino: 1 pompelmo

Pranzo: 150 g di sogliola al vapore; finocchi, carote, indivia, sedano al vapore, conditi con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, succo di limone e un pizzico di sale; 2 cracker integrali

Merenda: 1 tisana al finocchio

Cena: insalata di lattuga, pomodori, germogli di soia (50 g), sgombrato al naturale (150 g) condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e succo di limone; 3 cracker integrali; 1 succo di carota non condito

GIOVEDÌ

Colazione: 1 tazza di tè verde; 1 vasetto di yogurt magro con mezza mela a pezzetti

Spuntino: 1 bicchiere di centrifugato di ananas

Pranzo: 70 g di purea di zucca; 100 g di petto di pollo ai ferri; zucchine al vapore con succo di limone; 2 grissini integrali

Merenda: 1 pezzetto di cioccolata fondente

Cena: insalatona con lattuga, pomodoro, cetrioli, olive,

70 g di grana stagionato in scaglie, 30 g di semi di finocchio e 4 noci condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e 1 di aceto balsamico; 2 gallette di riso

VENERDÌ

Colazione: 1 bicchiere di spremuta di arancia; 2 gallette di riso; 1 cucchiaino di marmellata senza zucchero

Spuntino: 1 vasetto di yogurt magro bianco con 1 mandarino a pezzetti

Pranzo: passato di verdure con 5 crostini piccoli; 1 uovo sodo; lattuga condita con succo di limone

Merenda: 1 bicchiere di frullato di latte di mandorle e mango

Cena: salmone al limone*; insalata di lattuga, radicchio e insalata belga condita con 1 cucchiaino di olio e succo di limone; 2 grissini ai cereali

* La ricetta: salmone al limone

Ingredienti: 150 g di tranci di salmone; 1 limone; poco meno di mezzo bicchiere di vino bianco; mezzo rametto di rosmarino; mezzo ciuffo di prezzemolo; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di farina; sale.

Preparazione: pulire i tranci di salmone e infarinarli. Tagliare il limone e spremere, per ottenere il succo. Filtrarlo con un colino e tenerlo da parte. Lavare prezzemolo e rosmarino e tritarli grossolanamente. In una padella antiaderente scaldare l'olio d'oliva. Quindi aggiungere i tranci di salmone, facendoli dorare da entrambi i lati. Quando il pesce è dorato aggiungere il vino bianco e il succo di limone, facendo sfumare. Salare e cuocere per una decina di minuti, fino a quando il pesce diventa ben colorito e il sugo si rapprende. Verso fine cottura aggiungere le erbe tritate.

SABATO

Colazione: 1 bicchiere di frullato di latte di avena, kiwi e mela

Spuntino: 1 galletta di riso

Pranzo: 70 g di pasta integrale al pomodoro e basilico con

NEW MYSLIM®

Per ritrovare l'equilibrio
del peso corporeo
e per il metabolismo dei grassi



magrolinea.it

IN FARMACIA - PARAFARMACIA - ERBORISTERIA



1 cucchiaino di formaggio grattugiato; insalata verde mista condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e 1 di aceto balsamico

Merenda: 3 mandorle

Cena: tartare di tonno e finocchi*; 2 grissini integrali; 1 bicchiere di succo di pomodoro non condito

* La ricetta: tartare di tonno e finocchi

Ingredienti: 150 g di tonno fresco, 1 finocchio, misticanza, mezza radice di zenzero, mezzo limone, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione: pulire finocchio e insalata. Tagliare a dadini il tonno, insaporire con sale e pepe e conservare in frigo fino al momento di servire. Grattugiare la radice di zenzero ed emulsionare con succo di limone, poco sale e pepe bianco. Preparare un letto di insalata e finocchio tagliato sottilissimo; adagiare al centro la piccola tartare e condire con l'emulsione.

DOMENICA

Colazione: 1 bicchiere di spremuta di pompelmo; 2 fette biscottate integrali con 1 cucchiaino di marmellata di arance amare senza zucchero

Spuntino: 1 yogurt magro bianco con 2 cucchiaini di mirilli

Pranzo: 150 g di carpaccio di salmone, condito con 1 cucchiaino di olio e aceto balsamico o limone; radicchio alla griglia con succo di limone; 40 g di pane di segale

Merenda: 1 pallina di gelato alla frutta non zuccherato

Cena: uova alle barbabietole*; insalata di radicchio rosso e misticanza condita con succo di limone; 1 tisana al finocchio

* La ricetta: uova alle barbabietole

Ingredienti: 2 uova, 200 g di barbabietole, mezzo bicchiere di latte di riso, 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, sale, prezzemolo.

Preparazione: pulire le barbabietole e cuocerle in forno al cartoccio (in un foglio di carta alluminio chiuso) per circa 15 minuti. Sbucciarle e tagliarle a dadini; sbattere le uova intere con il latte, aggiungere le barbabietole, il prezzemolo tritato e il formaggio. Salare leggermente e versare in un recipiente per la cottura a bagnomaria (basta scaldare una pentola di acqua più grande e appoggiare all'interno il recipiente). Cuocere per circa 15 minuti. Quando le uova si addensano, il piatto è pronto.