

pensiamo anche *a lino*

TUTTE LE GOLOSITÀ
NATALIZIE LASCIANO
IL SEGNO ANCHE
SUL CORPO MASCHILE.
PER CANCELLARE GLI
EFFETTI COLLATERALI SERVE
UN PROGRAMMA MIRATO

-2kg
in 7 giorni

Gola e sgarri non hanno genere: molte persone, donne o uomini non fa differenza, non sanno resistere ai peccati di gola. A gennaio, dunque, a fare i conti con una silhouette appesantita possono essere **entrambi i sessi**. Ecco, allora, un regime alimentare pensato appositamente per le caratteristiche maschili e per aiutare gli uomini a riconquistare la forma perduta.

Disintossica

senza togliere energia

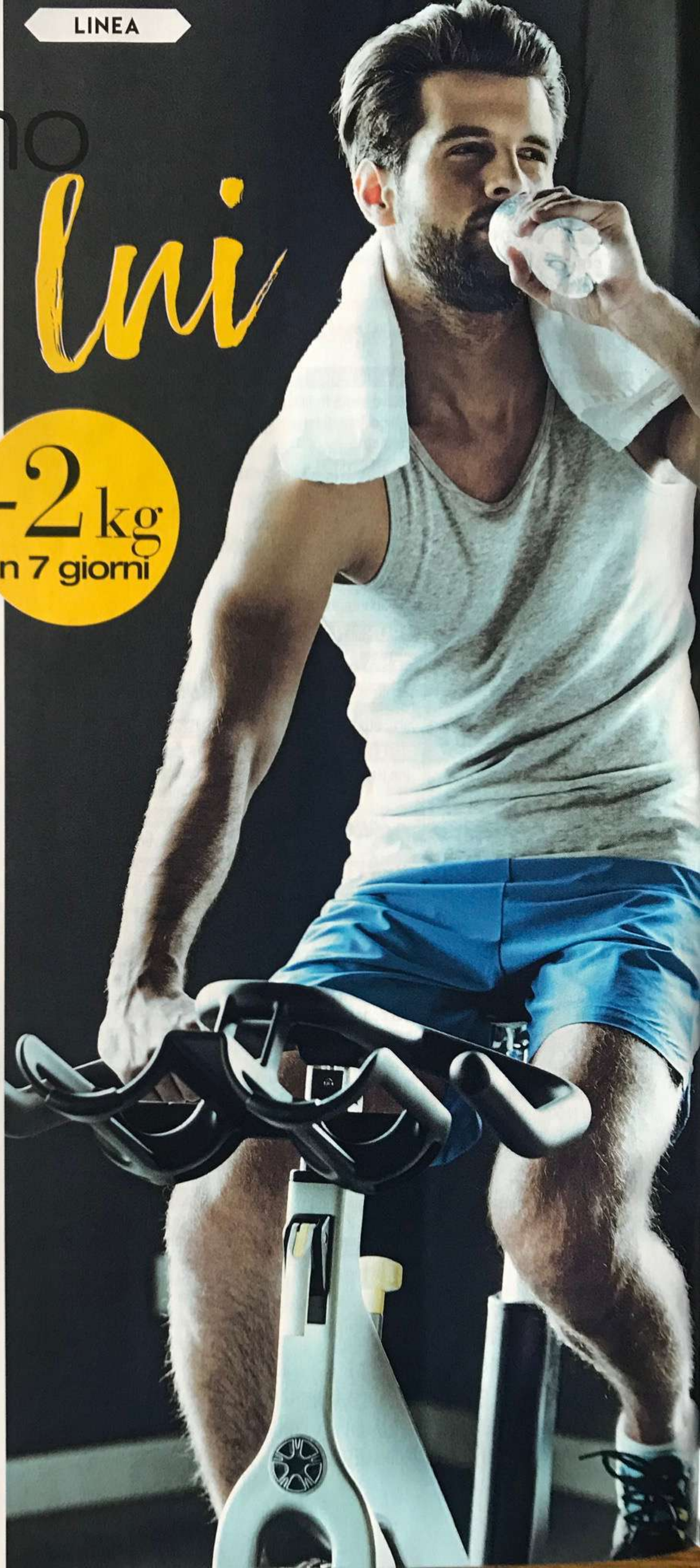
È ricca di cibi depurativi, ma anche di altri che forniscono energia: frutta e verdure stagionali, cereali, legumi e olio extravergine d'oliva.

Il tutto è completato da carne (soprattutto bianca) e pesce, facilmente digeribili e **ricchi di proteine**, ferro e fosforo, nutrienti indispensabili all'organismo maschile.

✦ Chi sente la necessità di aggiungere qualcosa, può aumentare il consumo di verdura, che sazia senza aumentare di molto l'apporto calorico.

UN AIUTO DAI SEMI DI LINO

È utile aggiungere ogni giorno una manciata di semi di lino a muesli, cereali per la colazione, macedonie, insalate, frullati, centrifughe, zuppe o sughi. Si tratta di prodotti che favoriscono l'attività dell'intestino e combattono la stipsi: aumentano, dunque, l'eliminazione delle tossine attraverso le feci. Non solo. Sono ricchi di sostanze antinfiammatorie e contengono diversi elementi antiossidanti.





- * Zucchero e dolci, da preferire a colazione;
- * bevande zuccherate;
- * vino, non più di due bicchieri al giorno;
- * carne rossa, insaccati;
- * fritti.

SI POSSONO
PRENDERE DUE-TRE
TAZZINE DI CAFFÈ
AL GIORNO E TISANE
DEPURATIVE NON
ZUCCHERATE

PER INSAPORIRE

Il sale andrebbe eliminato: è già presente in molti cibi e un suo eccesso è nemico della linea e della salute.

- * Per insaporire i piatti, via libera alle erbe aromatiche e alle spezie, che sono ricche anche di nutrienti preziosi.
- * Per condire si possono usare l'aceto di mele, il limone, le salse allo yogurt, la senape.



- * Cereali integrali (pasta, riso, farro, quinoa);
- * frutta (kiwi, mele, arance, mandarini);
- * ortaggi (zucca, asparagi, spinaci, insalate a foglia), legumi, tofu;
- * yogurt, formaggi freschi;
- * pesce, crostacei;
- * uova;
- * bresaola, prosciutto crudo sgrassato, carne magra.

LINEA



- * Pane bianco;
- * latte intero, formaggi grassi e stagionati;
- * carni grasse;
- * panna, burro, lardo, strutto, intingoli;
- * superalcolici, birra;
- * sale.

Le modifiche su misura

Lo schema proposto può essere seguito da tutti gli uomini indistintamente, purché siano **in buone condizioni di salute**. Ciascuno, però, con l'aiuto del nutrizionista può adattarlo alle proprie necessità. Ecco qualche indicazione di massima per le diverse tipologie di uomini.

Colazione salata

PER I PIÙ SEDENTARI

Chi ha un lavoro sedentario, in genere, riesce a controllare con più facilità la propria alimentazione, perché può, pur nei limiti delle restrizioni attuali, mangiare al bar, in mensa, al ristorante o a casa. Ma rischia di avere uno stile di vita troppo statico.

* La colazione ideale? Salata: in questo modo riesce ad **arrivare a pranzo senza essere troppo affamato**.

* Dopo i pasti bisogna muoversi un po', per favorire la digestione: basta passeggiare per qualche minuto, anche in ufficio.

* A cena è importante cercare di contenere le porzioni. **Ottimi i piatti unici**, come zuppe e minestrone.

iniziare il pasto con le verdure: aiutano a saziarsi e a diminuire il senso di appetito

Yogurt e pesce

PER CHI È SOTTO PRESSIONE

Gli uomini che hanno un lavoro impegnativo, che li stressa molto e li porta spesso a mangiare fuori casa, in genere fanno pasti veloci e improvvisati. Possono, quindi, avere problemi come **reflusso** e digestione difficile.

* È bene che sfruttino al massimo la colazione: sì a cibi sani come muesli, frutta secca e fresca, cereali integrali, yogurt. Ai pasti dovrebbero preferire cereali integrali, zuppe e brodi, **protettivi dello stomaco**, uova, pesce, carne bianca e legumi.

Frutta a guscio

PER CHI È SEMPRE IN MOVIMENTO

Gli uomini che svolgono lavori impegnativi dal punto di vista fisico hanno un **dispendio energetico elevato**. Per questo, l'alimentazione migliore per loro deve dare la carica e, allo stesso tempo, tenere sotto controllo gli stati infiammatori.

* Via libera a cereali integrali, frutta a guscio e semi oleosi. Come fonti di proteine preferire il pesce e i legumi, che forniscono grassi "buoni" e **contrastano gli stati infiammatori**.

LA RICETTA

Spinaci al pomodoro

Dosi per una persona: 200 g di spinaci, 1-2 pomodori, parmigiano grattugiato, olio, peperoncino.

Preparazione: pulire gli spinaci, lavarli e cuocerli al vapore. Sbucciare i pomodori maturi, privarli dei semi, tritarli grossolanamente e distribuirli sugli spinaci già messi in una pirofila da forno. Insaporire con il peperoncino, cospargere con un velo di parmigiano grattugiato, condire con l'olio e mettere in forno a gratinare per qualche minuto.



il piano nutrizionale

La dieta proposta è disintossicante e dimagrante: aiuta a eliminare sia le tossine sia i grassi. Apporta circa 1.800 calorie al giorno e può essere seguita per due settimane. Consente di perdere complessivamente tre-quattro chili.

È fondamentale rispettare con attenzione le dosi, ricordando che il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo e al netto degli scarti.

lunedì

COLAZIONE 250 g di latte scremato; 3 fette biscottate integrali; 2 cucchiaini di marmellata senza zucchero.

SPUNTINO 2 mandarini.

PRANZO 100 g di pasta integrale al pomodoro con 2 cucchiaini di parmigiano; 200 g di spinaci in insalata; 60 g di pane integrale.

MERENDA 1 yogurt alla frutta.

CENA 200 g di merluzzo o halibut cucinato al forno al cartoccio con odori; 200 g di pomodori in insalata; 90 g di pane integrale; 2 fette di ananas.

martedì

COLAZIONE 1 spremuta di pompelmo; 3 noci; 6 biscotti secchi.

SPUNTINO 1 pera cotta.

PRANZO 80 g di riso integrale con 80 g di piselli; 200 g di insalata mista; 60 g di pane integrale.

MERENDA 1 pezzetto di parmigiano.

CENA 120 g di prosciutto crudo sgrassato; 200 g di zucchine alla griglia; 90 g di pane integrale; 2 mandarini.

mercoledì

COLAZIONE 250 g di latte di mandorle; 4 cucchiaini di muesli; 2 nocciole.

SPUNTINO 1 yogurt alla frutta.

PRANZO 250 g di minestrone di verdure miste con 60 g di farro e 2 cucchiaini di parmigiano; 200 g di pomodori in insalata; 60 g di pane integrale.

MERENDA 4 cracker integrali.

CENA 200 g di pollo ai ferri; **spinaci al pomodoro**; 3 crostini di pane integrale; 1 arancia.

giovedì

COLAZIONE 1 tazza di tè verde; 3 gallette di riso; 3 cucchiaini di marmellata senza zucchero.

SPUNTINO 1 mela.

PRANZO 100 g di pasta integrale con sugo di pomodori e lenticchie; 200 g di insalata mista; 60 g di pane integrale.

MERENDA 1 manciata di frutta secca.

CENA sepioline con carciofi; 2 fette di pane integrale tostate; 2 mandarini.

Quinoa al curry

Dosi per una persona: 80 g di quinoa, 1 zucchina, 1 carota, 1/2 cipolla, 50 g di piselli surgelati, 1 cucchiaino di curry, 1 cucchiaino di olio evo, brodo vegetale.

Preparazione: pulire la cipolla, la zucchina, la carota e affettarle finemente. Far scaldare l'olio in una pentola e versarvi le verdure tagliate. Dopo qualche istante, unire i piselli e la quinoa, aggiungere 2 mestoli di brodo vegetale e il curry. Mescolare, coprire con il coperchio e lasciare cuocere per circa 15 minuti. Verificare il grado di cottura e il sapore, se necessario aggiungere altro brodo e proseguire la cottura.

LA
RICETTA

PER CONDIRE
PREFERIRE L'OLIO
EXTRAVERGINE
D'OLIVA (EVO),
CALCOLANDO
4 CUCCHIAINI
AL GIORNO

venerdì

COLAZIONE 1 spremuta di arancia e pompelmo; 1 toast con pane ai cinque cereali e bresaola.

SPUNTINO 1 mela.

PRANZO 100 g di gnocchi al pomodoro e tofu; 200 g di melanzane -; 50 g di ceci; 60 g di pane integrale.

MERENDA 1 yogurt alla frutta.

CENA 120 g di bresaola; 200 g di insalata mista; 2 gallette di riso; 2 mandarini.

sabato

COLAZIONE 1 tazza di caffè d'orzo; 2 fette di pane integrale; un velo di marmellata di arance amare.

SPUNTINO 2 kiwi

PRANZO quinoa al curry; 200 g di verdure al vapore; 60 g di pane integrale.

MERENDA 4 grissini di kamut.

CENA passato di verdure e legumi misti (70 g); 200 g di verdura a piacere; 90 g di pane integrale; 1 mela cotta.

domenica

COLAZIONE 250 g di latte di soia; tè, 3 gallette di riso con 3 cucchiaini di miele.

SPUNTINO 1 mela.

PRANZO 100 g di pasta fresca all'uovo condita con sugo di pomodoro e 2 cucchiaini di parmigiano; 200 g di valeriana; 60 g di pane integrale.

MERENDA 30 g di mandorle.

CENA 1 pizza integrale alle verdure; 1 frutto a scelta.

Con la consulenza della dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista e diet coach a Milano. Servizio di Silvia Finazzi