

Servizio di Silvia Finazzi.



Con la consulenza della dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista e diet coach a Milano.

Le parole d'ordine per l'alimentazione primaverile sono due: **depurazione e forza**. Da un lato, infatti, dobbiamo liberarci delle tossine invernali e dall'altro incamerare energia. Ecco cosa possiamo portare in tavola per sentirci meglio e, al tempo stesso, perdere qualche chilo.

la dieta del cambio di stagione

Doppio effetto

Durante l'inverno, in genere, seguiamo un'alimentazione più ricca e ci muoviamo meno. Il risultato? Tendiamo ad accumulare calorie, peso, grasso e "tossine", che ci appesantiscono e rendono **più complicato il lavoro di fegato, intestino e reni**.

* In aggiunta, con l'arrivo della primavera subentra una sensazione di stanchezza dovuta alla difficoltà dell'organismo di **adattarsi ai cambiamenti** che la nuova stagione porta con sé.

* Per questo, la dieta ideale da seguire in questo periodo deve essere disintossicante da un lato ed energizzante dall'altro.

Sì ai cereali integrali

In primavera non possiamo rinunciare ai cereali perché ci forniscono l'energia di cui abbiamo tanto bisogno in questa stagione. Meglio, però, privilegiare quelli in chicco e le versioni integrali: hanno un **indice glicemico più basso** di quelli raffinati e, dunque, ci aiutano anche a non compromettere la linea (un indice glicemico alto favorisce l'aumento di appetito e grasso).

* L'ideale è **abbinarli alle verdure** che, grazie alle fibre, abbassano ulteriormente l'indice glicemico e favoriscono il lavoro dell'intestino, migliorando anche la depurazione.

DISINTOSSICARE
E RICARICARE
SONO GLI
OBIETTIVI DI
QUESTO PERIODO,
RAGGIUNGIBILI
CON UN
PROGRAMMA
MIRATO. COME
QUESTO

-3 kg
in 3
settimane

IL
CIOCCOLATO
FONDENTE È RICCO
DI TRIPTOFANO,
MAGNESIO, POTASSIO
E FLAVONOIDI,
CHE FANNO BENE
ALL'UMORE

Mai rinunciare alla verdura

Oltre alle fibre, le verdure forniscono anche altre sostanze preziose, come vitamine, antiossidanti, sali minerali, utili sia alla depurazione sia al dimagrimento. Inoltre, **umentano il senso di sazietà** e appagano vista e gusto senza mettere a rischio la silhouette.

* Per questo, dobbiamo portarle in tavola **a ogni pasto**, non solo in abbinamento ai cereali: l'ideale è variare sia i metodi di cottura (privilegiando quelli leggeri) sia le varietà.

* È meglio, poi, puntare sulle varietà di stagione, preferendo quelle **verdi e amarognole**, dall'ottimo effetto disintossicante come asparagi, cicorie, carciofi, rucola, ma anche sedano, finocchi, lattuga, broccoli e carote.

Proteine, anche le verdi

Non possiamo rinunciare alle proteine, che aiutano a costruire massa magra e dunque a scolpire il fisico. Inoltre, **accelerano il metabolismo** e contribuiscono a tenere a bada la fame.

* Cerchiamo di alternare il più possibile le fonti proteiche: tre-cinque volte alla settimana i legumi, una-tre le uova, tre-cinque il pesce (privilegiando quello azzurro), uno-due i formaggi magri, una-tre la carne, **preferibilmente bianca**.

* Possiamo anche mangiarle in abbinamento ai cereali. Qualche esempio? Riso e piselli, cuscus e pesce, pasta e lenticchie.



Carote in salsa di soia

Ingredienti per 1 persona: 3 carote, 3 cucchiaini di passata di pomodoro, 1 cipolla, 2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sodio.

Preparazione: pulire e tagliare a pezzetti le carote. Metterle in una dai bordi alti e unirvi la passata di pomodoro, la cipolla tritata e la salsa di soia. Cuocere in un tegame coperto per circa mezz'ora, aggiungendo, se serve, un po' di acqua.

LA
RICETTA

I CONSIGLI DA SEGUIRE

- ◆ Per insaporire i piatti, al posto del sale usiamo spezie e odori. Ottimo anche il succo degli agrumi, leggero, depurante ed energizzante.
- ◆ Mai rinunciare all'olio extravergine di oliva: usiamo due-tre cucchiaini al giorno, se possibile aggiungendolo a crudo sugli alimenti.

Sogliola allo yogurt

Ingredienti per 1 persona: 1 filetto di sogliola, 125 g di yogurt greco, 50 g di insalata riccia, erba cipollina, 1 carota, 40 g di sedano, 1 spicchio di aglio, sale e pepe.

Preparazione: cuocere a vapore il filetto di sogliola. Pulire la carota e il sedano e tagliarli a pezzetti. Disporre in un piatto le verdure e l'insalata pulita e mettere al centro la sogliola. Per il condimento mescolare lo yogurt con l'aglio tritato, poca erba cipollina, il sale e il pepe.

LA
RICETTA

SÌ A LATTE & CO.

Consumiamo una-due porzioni al giorno di latte e yogurt, anche vegetali, senza zuccheri aggiunti. Ci forniscono carboidrati semplici, energia di pronto utilizzo. Inoltre, lo yogurt regolarizza l'intestino, favorendo l'eliminazione delle scorie.

Che cosa aggiungere nel piatto

Oltre a quelli già elencati, è bene portare in tavola anche questi alimenti a completamento del pasto.

La frutta fresca e secca La prima contiene fibre, vitamine, sali minerali e carboidrati semplici, quindi dà energia e aiuta la depurazione. Non bisogna esagerare: due porzioni al giorno sono perfette. La seconda, in piccola quantità, regala una buona dose di "carburante", **mettendo a tacere la fame** senza compromettere né silhouette né salute. Contiene anche magnesio, indispensabile contro la stanchezza.

I germogli In questo periodo non rinunciamo ai germogli che, oltre a essere di stagione, sono rimineralizzanti, **vitaminizzanti e diuretici**. Possiamo saltarli in padella o aggiungerli a insalate, pesce e primi piatti.

Per insaporire Il **germe di grano** fornisce sostanze come octacosanolo, fosforo, vitamina E, vitamina B, magnesio che migliorano la resistenza fisica. È disponibile in fiocchi e in olio. Anche la **crusca** è d'aiuto: è un'ottima fonte di magnesio e di vitamine. Infine, le **alghe** sono ricche di minerali, forniscono fibre e proteine e hanno un effetto depurativo.

il piano nutrizionale

Ecco lo schema di una settimana, che può essere ripetuto fino a tre volte, e che complessivamente può consentirci di perdere due-tre chili, oltre a darci energia e a depurarci.

lunedì

COLAZIONE 1 tazza di latte, anche vegetale; 1 coppetta di ananas; 1 fetta di pane integrale; 1 cucchiaino di crema 100% nocciole.

SPUNTINO 1 bicchiere di succo di pomodoro e carote.

PRANZO 60 g di riso integrale condito con 70 g di ceci, olive, carote, sedano, cipolle e peperoni a dadini e olio di germe di grano; cavolfiore al vapore.

MERENDA 1 frutto di stagione.

CENA minestrone di verdure con 40 g di farro; finocchi al vapore; **sogliola allo yogurt**.

martedì

COLAZIONE 1 tazza di caffè d'orzo o di tè; 1 kiwi; 1 fetta di pane integrale; un velo di marmellata di arancia.

SPUNTINO 5 mandorle.

PRANZO 60 g di fusilli integrali con cime di rapa al peperoncino; insalata di radicchio e cipolle; 60 g di formaggio magro.

MERENDA 1 yogurt bianco.

CENA minestra preparata con brodo vegetale e 40 g di pasta integrale; insalata con 120 g di gamberetti e rucola; macedonia di frutta di stagione.

mercoledì

COLAZIONE 1 ciotolina di porridge con crusca di frumento e frutta fresca.

SPUNTINO 1 bicchiere di centrifuga di frutta di stagione.

PRANZO 60 g di orzo con verdure grigliate tagliate a pezzetti; 120 g di sgombro al naturale; spinaci al vapore; 1 yogurt magro.

MERENDA 1 piccolo pezzo di cioccolato fondente.

CENA 100 g di bresaola al limone e olio di germe di grano; **carote in salsa di soia**; insalata verde con germogli di soia; 1 fetta di pane integrale.

giovedì

COLAZIONE 1 tazza di tè verde; 2 fette biscottate al malto d'orzo; 2 cucchiaini di marmellata senza zucchero; 1 bicchiere di spremuta d'arancia.

SPUNTINO 1 yogurt con piccoli pezzi di frutta fresca.

PRANZO zuppa con verdure, 30 g di miglio e 80 g di legumi; **insalata di alghe**; 1 pezzetto di cioccolato fondente.

MERENDA 1 manciata di frutta secca.

CENA 120 g di arrosto di tacchino; 2 patate lesse; radicchio rosso in abbondanza; 1 piccolo frutto di stagione.

venerdì

COLAZIONE 1 tazza di latte scremato; 2 cucchiaini di fiocchi di avena; 1 fetta biscottata integrale; 1/2 cucchiaino di miele.

SPUNTINO 1 kiwi.

PRANZO cous cous con verdure a piacere in abbondanza e 80 g di pesce; 1 spremuta d'arancia.

MERENDA un pezzo di cioccolato fondente.

CENA minestrone di verdure con 40 g di crostini; zucchine trifolate in abbondanza con olio di germe di grano; frittata preparata con 1 uovo e poco formaggio grattugiato.

sabato

COLAZIONE 1 tazza di tè bianco; 2 biscotti integrali con 1 cucchiaino di crema 100% nocciole; 5 noci.

SPUNTINO 1 centrifuga di frutta di stagione.



LA RICETTA

Insalata di alghe

Ingredienti per 1 persona: 120 g di alghe essiccate, 1/2 scalogno tritato, 1/2 cucchiaino di salsa di soia, 1 cucchiaino di olio di sesamo, 1 cucchiaino di aceto di riso, 1 cucchiaino di succo di yuzu, peperoncino, 1 cucchiaino di miso awase, 1 cucchiaino di semi di sesamo.

Preparazione: sciacquare le alghe. Lasciarle in ammollo per 20 minuti. Amalgamare tutti gli altri ingredienti esclusi i semi di sesamo. Sgocciolare le alghe, tagliarle e metterle in un'insalatiera, unire la salsa e mescolare. Guarnire con i semi di sesamo e fare riposare in frigo prima di servire.

LE QUANTITÀ DELLE VERDURE NON SONO INDICATE PERCHÉ NE POSSIAMO MANGIARE IN ABBONDANZA.

PRANZO 60 g di pasta ai legumi o integrale con cuori di carciofo; 120 g di petto di pollo grigliato; purè di broccoli.

MERENDA 1 yogurt con pezzi di frutta fresca.

CENA zuppa di verdure a piacere con 30 g di crostini; germogli misti saltati in padella; 1 uovo sodo.

domenica

COLAZIONE 1 tazza di latte; 40 g di riso soffiato; 1 cucchiaino di miele; 2 biscotti alla crusca di frumento.

SPUNTINO 1 frutto di stagione.

PRANZO 60 g di risotto integrale alle zucchine con 60 g di crescenza; cavolini di Bruxelles lessati.

MERENDA 1 frullato di frutta mista.

CENA 1 piatto di brodo vegetale; 120 g seppioline con cuori di carciofo; 1 fetta di pane integrale.

SORSI DI ENERGIA

Per potenziare gli effetti della dieta, oltre all'acqua, via libera a:

- * tisane depuranti (come al tarassaco, alla dentella, all'ortica);
- * tè: i migliori sono quello bianco e quello verde che favorisce la depurazione;
- * spremute e centrifugati, anche di verdura. Meglio consumarli appena preparati: diverse vitamine, a contatto con l'aria, perdono le proprie proprietà.