

“PANCIA PIATTA”

CON RICETTE 7 GIORNI

Pancia piatta

Pantaloni che non si allacciano, gonne che tirano, abiti che segnano, un'antiestetica pancetta che rovina la linea. Anche in questo caso una dieta può essere utile. Spesso il gonfiore è dovuto ad una scelta poco attenta degli alimenti; alcuni di essi, infatti, una volta giunti nell'intestino fermentano e producono gas creando tensione a livello addominale. I primi imputati sono i legumi (fagioli, ceci, fave, piselli) seguiti da alcune verdure come broccoli, cavoli, cavolfiore, crauti, cipolle, cetrioli, ravanelli. Anche il latte e i suoi derivati come i formaggi possono fermentare creando gas, cosa che non dovrebbe succedere con lo yogurt che, al contrario, è ricco di fermenti lattici benefici per l'intestino. Attenzione anche ai fritti, ai piatti elaborati, ai dolci pasticciati, alle bevande gasate, i troppi caffè ed i dolcificanti (anche quelli delle caramelle e dei chewing-gum).

Da sapere

Questa dieta propone alimenti che non producono gonfiore come i cereali, la pasta, il riso (vanno comunque consumati con moderazione), la frutta e la verdura fresca, in particolare finocchi, carote, zucchine, ecc. Ideale è iniziare la giornata con 1 bustina di probiotici, amici del nostro intestino e finire sempre il pasto con una tisana a base di semi di finocchio, menta, anice, tiglio, mirtillo rosso e camomilla. Si anche ad un bicchiere di vino rosso ad 1 pasto (per le persone abituate a bere) e all'acqua, almeno un litro, sorseggiata durante la giornata. Prima di affrontare questa dieta è necessario fare delle prove per stabilire quali sono i cibi che possono procurare gas. Non tutti reagiscono allo stesso modo, alcuni alimenti tendono ad accentuare la tensione addominale altri no. Per esempio controllate se dopo aver bevuto del

latte vi sentite gonfi oppure se questo accade dopo un certo tipo di verdure o un alimento particolare. Solo in seguito ognuno potrà organizzarsi una dieta personalizzata. Se il vostro disturbo dovesse comunque perdurare, è consigliabile rivolgersi ad uno specialista. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per non accentuare questo problema: Non andare mai a dormire subito dopo aver mangiato.

Il pasto va consumato con calma perché il cibo ingurgitato in fretta è causa di ingestione d'aria. Sono causa di questo problema anche bere da bottiglie a collo stretto o con la cannucchia, fumare, masticare chewing-gum, succhiare caramelle, sorseggiare bevande.

La pratica di un'attività fisica quotidiana può attenuare questo fastidio.

CONTINUA 

Colazione

Caffè o tè

1 yogurt magro

2 fette biscottate

o 30 g cereali

Metà Mattino

1 spremuta d'agrumi

o 20 pistacchi

o 10 mandorle

Pranzo

1 panino con rucola e bresaola
(gr 70)

Merenda

1 yogurt magro

o 1 quadretto cioccolato nero

Cena

Ditaloni e zucchine

Ingredienti per 2 persone: gr 180 ditaloni, gr 300 zucchine, foglie di menta (una manciata), 1 spicchio d'aglio, 1 yogurt magro, 1 mazzetto di basilico, 2 cucchiaini di parmigiano.

Esecuzione: lavate le zucchine e tritatele grossolanamente. Ponetele in una padella antiaderente con lo spicchio d'aglio intero, il basilico e pochissima acqua. Coprite e lasciate cuocere per 5 minuti circa. Salate e scolate la verdura. Cuocete la pasta e in una ciotola ponete le zucchine con lo yogurt, il parmigiano e le foglie di menta. Versatevi la pasta, mescolate bene e servite.

Dopocena

1 Tisana



lunedì

Colazione

Caffè o tè

1 yogurt magro

2 fette biscottate

o 30 g cereali

Metà Mattino

1 spremuta d'agrumi

o 20 pistacchi

o 10 mandorle

Pranzo

gr 80 riso bollito

1 cucchiaino di parmigiano

verdure cotte

1 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva

Merenda

1 yogurt magro

o 1 quadretto cioccolato nero

Cena

1 panino integrale

Frittata con erbe

Ingredienti per 2 persone: 400 gr di erbe, 1 spicchio di aglio, ½ scalogno, 4 uova, prezzemolo, erba cipollina, sale, pepe.

Esecuzione: scottate le erbe in abbondante acqua salata e mettetela in una padella antiaderente. Unite lo spicchio d'aglio intero, le erbe tritate con lo scalogno e fate cuocere per cinque minuti circa. Eliminate lo spicchio d'aglio. Battete le uova con sale, pepe. Versatele nella padella e fatele cuocere finché sono rapprese.

Dopocena

1 Tisana



martedì

Colazione

Caffè o tè

1 yogurt magro

2 fette biscottate

o 30 g cereali

Metà Mattino

1 spremuta d'agrumi

o 20 pistacchi

o 10 mandorle

Pranzo

Un piatto di minestrone di verdura senza legumi

Merenda

1 yogurt magro

o 1 quadretto cioccolato nero

Cena

Insalata di finocchi crudi con aceto balsamico

1 panino integrale

Piccatine alla pizzaiola

Ingredienti per 2 persone: 400 gr di fettine di vitello, 1 spicchio di aglio, origano, 15/20 pomodorini da sugo, capperi, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, sale e peperoncino in polvere.

Esecuzione: pulite i pomodorini, tagliateli a metà e uniteli, in una padella antiaderente, ai capperi, allo spicchio d'aglio e all'origano e salate. Fate cuocere per circa 15 minuti, aggiungetevi le fettine di vitello e, quando la carne è cotta, aggiungete l'olio ed il peperoncino.

Dopocena

1 Tisana



mercoledì





Colazione

- Caffè o tè
- 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate
- o 30 g cereali

Metà Mattino

- 1 spremuta d'agrumi
- o 20 pistacchi
- o 10 mandorle

Pranzo

- gr 80 riso bollito
- 1 cucchiaino di parmigiano

Merenda

- 1 yogurt
- o 1 quadretto cioccolato nero

Cena

- Carote e zucchine a vapore con salsa di soia
- 1 panino integrale

Branzino all'acqua pazza

Ingredienti per 2 persone: gr 500 filetti di branzino, 2 spicchi di aglio, 10 pomodorini, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.

Esecuzione: lavate i filetti di salmone e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine, irrorate con il vino, salate e pepate. Coprite e lasciate cuocere per 15/20 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrorate con l'olio.

Dopocena

- 1 Tisana



giovedì

Colazione

- Caffè o tè
- 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate
- o 30 g cereali

Metà Mattino

- 1 spremuta d'agrumi
- o 20 pistacchi
- o 10 mandorle

Pranzo

- Roast beef gr 150
- Verdure cotte e crude
- 1 cucchiaino di aceto balsamico

Merenda

- 1 yogurt
- o 1 quadretto cioccolato nero

Cena

Fusilli al ragu vegetariano

Ingredienti per 2 persone: gr 160 fusilli, ½ scalogno, 2 zucchine, 2 melanzane piccole, 20 pomodorini da sugo, 6 olive nere, 6 olive verdi, 1 spicchio di aglio, basilico, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale e peperoncino.

Esecuzione: lavate e tagliate a metà i pomodorini, privateli dell'acqua di vegetazione. Pulite e tagliate a tocchetti le melanzane e le zucchine. Tritate lo scalogno e con lo spicchio d'aglio intero metteteli ad appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. Unite le verdure, le olive snocciolate, il peperoncino e il basilico, salate e fate cuocere a fiamma bassa per un quarto d'ora. Lessate la pasta al dente, conditela con il sugo di verdure e l'olio, mescolate e lasciate intiepidire prima di servire.

Dopocena

- Tisana



venerdì



Colazione

Caffè o tè

1 yogurt magro

2 fette biscottate

o 30 g cereali

Metà Mattino

1 spremuta d'agrumi

o 20 pistacchi

o 10 mandorle

Pranzo

gr 80 riso bollito

1 cucchiaio di parmigiano

finocchi bolliti

1 cucchiaino d'olio extra vergine

d'oliva

Merenda

1 yogurt

o 1 quadretto cioccolato nero

Cena

1 panino integrale

Fusi di pollo al cartoccio

Ingredienti per 2 persone: 6 fusi di pollo, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, ½ dado, 2 cucchiai di vino bianco, sale.

Esecuzione: lavate i fusi di pollo e poneteli in una pentola con poca acqua, metà spicchio d'aglio e prezzemolo tritato. Cuocete a recipiente coperto fino a quando il liquido sarà consumato. Ponete i fusi nel cartoccio, aggiungetevi il trito di prezzemolo, il vino ed il resto del liquido di cottura. Infornate per circa 15 minuti.

Dopocena

1 Tisana



sabato

Colazione

Caffè o tè

1 yogurt magro

2 fette biscottate

o 30 g cereali

Metà Mattino

1 spremuta d'agrumi

o 20 pistacchi

o 10 mandorle

Pranzo

gr 80 pasta pomodoro e basilico

1 cucchiaino di parmigiano

Merenda

1 yogurt magro

o 1 quadretto cioccolato nero

Cena

2 patate lesse

Teste di lunghi porcini al forno

Ingredienti per 2 persone:

4 grandi cappelle di funghi porcini, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, sale, pepe

Esecuzione: nettate le cappelle dei funghi, ungetele e conditele con l'aglio a fettine, il sale e il pepe. Disponetele sul fondo di una teglia da forno e arrostitele per 10 minuti circa.

Dopocena

1 Tisana



domenica

PER LUI

Attenzione il grasso addominale, quello che normalmente mettono gli uomini sulla pancia, è più pericoloso del grasso che le donne mettono sui fianchi e cosce. Il grasso addominale predispone alle malattie cardiovascolari. Diventa pericoloso, quando con un metro misuriamo la circonferenza, all'altezza dell'ombelico e supera 102 cm (la donna 88 cm.). In questo caso oltre a tutte le indicazioni della nostra dieta molto importante è l'attività fisica, gli addominali e meglio ancora nuoto a dorso. Evitare assolutamente l'alcool.