

# DIMAGRIRE CON LA PASTA

Una dieta dove trionfano spaghetti e maccheroni? Non è un sogno, ma una realtà. Dimagrire e stare bene non significa assolutamente dover rinunciare al cibo che gli italiani amano di più: la pasta. Contrariamente a quanto si pensa, infatti, la pasta non fa ingrassare, è povera di grassi, ricca di carboidrati e rappresenta la fonte migliore di energia per l'organismo. Sono i condimenti, che rendono questo piatto ipercalorico. Il segreto per mangiare la pasta e non ingrassare è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughetti leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie con olio extra vergine d'oliva a crudo o salse ipocaloriche. Questa dieta prevede ogni giorno un piatto a base di pasta, che si accompagna a volte con verdure o legumi e a volte con il pesce. Ciò consente di coprire il fabbisogno giornaliero di proteine, carboidrati e grassi.

## Regole generali

Se non godete di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta dimagrante chiedete consiglio al vostro medico curante. Non ponetevi traguardi irraggiungibili, procedete sempre per gradi e pesatevi una sola volta la settimana. L'acqua non fa ingrassare, consumatene almeno un litro al giorno per eliminare le tossine e favorire il buon funzionamento intestinale. Evitate le fritture. Meglio bollire, grigliare o cuocere al vapore. In ogni caso per condire usate sempre olio extra vergine di oliva nelle quantità indicate o le salse concesse

(vedi tabella). Le salse possono essere sostituite l'una con l'altra, a seconda dei vostri gusti. Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta. Usate sempre il dolcificante al posto dello zucchero. Imparate ad evitarlo. Seguite con precisione le dosi prescritte; il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti. Se avete molta fame potete aumentare la dose delle verdure ma non quella dei condimenti. È possibile spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena o viceversa. Non crediate

che la pasta, il pane o il riso presenti nella dieta facciano ingrassare, essi devono essere presenti per coprire le necessità di zuccheri complessi. Insaporite il cibo con spezie, erbe aromatiche, aceto, aceto balsamico, limone, salsa di soia, senape, tabasco, salse con yogurt, salse con pomodoro, salse concesse. È concesso giornalmente ad un pasto un bicchiere di vino o birra nelle persone abituate a bere. Un'adeguata attività sportiva vi permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso.





## SALSE CONCESSE

### SALSE DI POMODORO

Pomodoro origano e capperi  
 Pomodoro aglio e basilico  
 Pomodoro acciughe tritate e tabasco  
 Pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico  
 Altre salse  
 Succo d'arancia  
 Succo di limone  
 Aceto  
 Aceto balsamico  
 Senape  
 Tabasco



Miscelare:  
 Succo  
 arancia,  
 senape,  
 aceto  
 balsamico.

### SALSE A BASE DI YOGURT



Yogurt tabasco ed erba cipollina  
 Yogurt e senape  
 Yogurt e curry  
 Yogurt cetriolini, olive e capperi tritati  
 Yogurt aceto aromatico e basilico  
 Yogurt con mentuccia  
 Yogurt e soia  
 Yogurt e rabarbaro  
 Yogurt e cynar



### Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia
- o 1 yogurt magro
- Cereali integrali gr 30
- o 2 fette biscottate



### Metà Mattino

- 1 spremuta d'agrumi
- o 15 mandorle



### Pranzo

- 1 panino con rucola e bresaola
- (gr 70)

### Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 quadretto cioccolato nero



### Cena

#### Ditali e ceci

Ingredienti per 2 persone: 120 g di ditali, 100 g di ceci in scatola, 2 pomodori, carota, cipolla, 1 spicchio di aglio, brodo di verdura, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, rosmarino, pepe.

**Esecuzione:** lavate i pomodori e tagliateli a dadini, tritate la cipolla e la carota. Fate rosolare in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con qualche cucchiaino di brodo ed il rosmarino. Quando bolle aggiungete i ceci e lo spicchio di aglio. Salate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungetela ai ceci e conditela con olio e pepe.

### Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto cioccolato nero

### Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 un bicchiere di latte di soia
- o 1 yogurt magro
- Cereali integrali gr 30
- o 2 fette biscottate



### Metà Mattino

- 1 spremuta d'agrumi
- o 15 mandorle

### Pranzo

- Insalata con salsa a piacere
- 1 piatto sashimi

### Merenda

- 2 noci
- o 1 yogurt magro
- o 1 bicchiere latte di mandorla

### Cena

#### Pasta con la zucca

Ingredienti per 2 persone: gr 160 pasta, gr 500 di zucca già pulita, 12 olive nere, 1 vasetto di yogurt magro, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, prezzemolo, sale.

**Esecuzione:** frullate la zucca con due bicchieri d'acqua e un ciuffo di prezzemolo. In una teglia versate la zucca, lo spicchio d'aglio intero e fate cuocere a fiamma bassa per 30 minuti circa, rifondendo con acqua bollente in caso di bisogno. A cottura ultimata, salate la zucca, togliete l'aglio, unite il peperoncino, le olive tritate e mescolate il tutto con lo yogurt. Lessate al dente la pasta e conditela con il purè di zucca.



### Dopocena

- 1 frutto
- o 1 quadretto cioccolato nero





## Colazione

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere di latte di soia

o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30

o 2 fette biscottate

## Metà Mattino

1 spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

## Pranzo

Insalata di spinaci crudi e finocchi  
con salsa a piacere

1 panino integrale

## Merenda

2 noci

o 1 yogurt magro

o 1 bicchiere latte di mandorla

## Cena

### Linguine ai frutti di mare

Ingredienti per 2 persone: 160 g

di linguine, 600 g frutti di mare,

1 spicchio di aglio, 2 cucchiai di

vino bianco, 2 cucchiai di olio

extravergine d'oliva, peperoncino,

prezzemolo, sale.

**Esecuzione:** lavate e scolate i

frutti di mare. Metteteli in una

padella antiaderente con l'aglio,

il prezzemolo tritato, il vino, il

peperoncino. Fatele andare a fuoco

vivace e recipiente coperto finché

si aprono, sguasciateli e copriteli con

il sugo di cottura filtrato. Lessate la

pasta al dente, conditela con il sugo

dei frutti di mare, altro prezzemolo

tritato e l'olio.

## Dopocena

1 frutto

o 1 quadretto cioccolato nero

## Colazione

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere di latte di soia

o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30

o 2 fette biscottate

## Metà Mattino

1 spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

## Pranzo

1 piatto zuppa di farro o orzo

## Merenda

2 noci

o 1 yogurt magro

o 1 bicchiere latte di mandorla

## Cena

### Farfalle pomodoro e fagiolini

Ingredienti per 2 persone: gr 120

di farfalle, gr 400 di fagiolini, gr

300 pelati, 1 filetto di acciuga,

1 spicchio d'aglio, basilico, 2

cucchiaini di olio extra vergine di

oliva, sale e pepe.

**Esecuzione:** lessate i fagiolini

e tagliateli a pezzetti. Mettete i

pelati in una padella antiaderente

con il filetto di acciuga, lo spicchio

d'aglio intero, abbondante

basilico e sale. Cuocete a fiamma

bassa finché il pomodoro sia

cotto, unite i fagiolini e lasciate

insaporire per circa 10 minuti.

Lessate al dente le farfalle

e conditele con i fagiolini al

pomodoro, aggiungendo l'olio

crudo e il pepe.

## Dopocena

1 frutto

o 1 quadretto cioccolato nero

## Colazione

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere di latte di soia

o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30

o 2 fette biscottate

## Metà Mattino

1 spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

## Pranzo

1 panino con bresaola gr 50

o 1 piatto insalata di lattuga e  
pomodori

con salsa a piacere

## Merenda

2 noci

o 1 yogurt magro

o 1 bicchiere latte di

mandorla

## Cena

### Trofie al pesto light

Ingredienti per 2 persone: 200

g trofie, 2 mazzetti di basilico,

pochi capperi, 2 cucchiaini di

parmigiano, 2 acciughe, erba

cipollina, 1 spicchio d'aglio, 1

vasetto yogurt magro, pepe.

**Esecuzione:** Frullate nel mixer,

fino ad ottenere un composto

liscio e omogeneo, il basilico,

l'acciuga, i capperi, l'aglio, il

parmigiano, l'erba cipollina,

lo yogurt e una presa di

sale. Condite con questa

salsa le trofie cotte al dente.

Spolverate con il pepe.

## Dopocena

1 frutto

o 1 quadretto cioccolato nero

mercoledì

giovedì

venerdì





## Colazione

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte di soia  
o 1 yogurt magro  
Cereali integrali gr 30  
o 2 fette biscottate



## Metà Mattino

1 spremuta d'agrumi  
o 15 mandorle

## Pranzo

1 piatto verdure cotte e crude  
con salsa a piacere  
2 patate lesse



## Merenda

2 noci  
o 1 yogurt magro  
o 1 bicchiere latte di mandorla

## Cena

### Minestrone rustico con pasta

Ingredienti per 2 persone: gr 80 pasta corta, gr 100 funghi, gr 100 fave surgelate, gr 50 borlotti in scatola, ½ cavolo verza, 1 scalogno, 2 carote, 2 zucchine, 2 pomodori ramati, prezzemolo, basilico, aglio, ½ dado, 2 cucchiaini d'olio, sale e pepe.

**Esecuzione:** mondare e tagliare a pezzi irregolari tutte le verdure, metterle in una teglia antiaderente con ½ dado e un bicchiere d'acqua. Aggiungetevi le fave, lo spicchio d'aglio intero e il sale. Coprite e fate cuocere a fiamma bassissima per un quarto d'ora circa. Aggiungetevi i fagioli e continuate la cottura per altri 10 minuti. Cuocete la pasta al dente, scolatela e mettetela in una zuppiera, aggiungetevi il minestrone di cui avrete frullato una parte e mescolate bene. Insaporite con l'olio, spolverate di pepe e servite.

## Dopocena

1 frutto  
o 1 quadretto cioccolato nero

sabato

## Colazione

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte di soia  
o 1 yogurt magro  
Cereali integrali gr 30  
o 2 fette biscottate



## Metà Mattino

1 spremuta d'agrumi  
o 15 mandorle

## Pranzo

1 piatto minestra di verdure  
con crostini di pane

## Merenda

2 noci  
o 1 yogurt magro  
o 1 bicchiere latte di mandorla



## Cena

### Pipe rigate e lenticchie

Ingredienti per 2 persone: 140 g di pipe, 100 g di lenticchie in scatola, 6 pomodorini, 2 foglie di alloro, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

**Esecuzione:** scolate le lenticchie e mettetele in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio, i pomodori tagliati a dadini e l'alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. Cuocete la pasta al dente, conditela con i legumi, l'olio una spolverata di pepe, aggiungete il sale e il prezzemolo tritato.

## Dopocena

1 frutto  
o 1 quadretto cioccolato nero

domenica