

ENERGIA E DEPURAZIONE A PRIMAVERA

Dopo il periodo invernale, normalmente più ricco di cibi grassi e calorici è giusto prepararsi alla nuova stagione con un'alimentazione più leggera e depurante. Per tutti comunque un programma di tonificazione e di disintossicazione in generale può aiutare ad eliminare le tossine, rigenerarsi e prepararsi ad affrontare il periodo primaverile. È importante innanzitutto mangiare in modo sano, evitando tutti quegli alimenti che rallentano la digestione e ci appesantiscono. Con questo non si intende rinunciare alla buona tavola, ma soltanto eliminare un po' alla volta le scorie e far "riprendere fiato" a determinati organi come fegato, reni e stomaco, troppo sollecitati dalle cattive abitudini alimentari."

I CIBI NO

Una dieta depurativa ed energetica non contempla cibi ricchi di grassi animali (burro, lardo, panna, salumi, ecc), né tanto meno frittiture ed alcolici e consiglia di tralasciare per una settimana anche formaggi, carne e pesce.

I CIBI SÌ

Gli alimenti da privilegiare sono, invece yogurt (dal quale trarre la quota giornaliera di calcio), pasta, pane, riso, che coprono le necessità di zuccheri complessi. Abolire o limitare drasticamente questi alimenti significa andare incontro a bruschi

cali della glicemia, con conseguenti ripercussioni sul benessere fisico. Come condimento, utilizzare l'olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo. Preferire le proteine vegetali dei legumi. Abbondare con frutta e verdure: ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere disintossicante. Ma non solo: assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione. Chi segue una dieta disintossicante ed anche dimagrante deve incrementare l'apporto idrico. L'acqua non fa ingrassare e non

apporta alcuna caloria. Essa è importante per tantissime funzioni e per la depurazione in generale. Senza cibo possiamo resistere molte settimane, circa dieci, senza acqua: dopo pochi giorni andiamo incontro a morte. Nuovi studi dimostrano che bere acqua, oltre ad essere fondamentale per lo smaltimento delle tossine, prima dei pasti aiuta a dimagrire e a mantenere nel tempo il peso raggiunto. Nel mio libro, "La Dieta dell'Acqua", troverete come fare, e perché un gesto semplice come bere un bicchier d'acqua riesce dove molte diete alla moda non riescono.

Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere latte parzialmente scremato

o 1 yogurt magro

2 fette biscottate

Spuntino

1 frutto a piacere

o 1 yogurt magro



Pranzo

Un piatto di verdure miste alla griglia

1 panino integrale

Merenda

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere



Cena

Zuppa di fave e cicoria con pane casereccio

Ingredienti per 2 persone: 600 g di cicoria, 100 g fave surgelate, 2 cipollotti,

1 dado, 4 fette di pane pugliese, aglio, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva, sale.

Esecuzione: pulite bene la cicoria. Ponete i cipollotti affettati e il dado in una pentola riempita a metà di acqua, portate a bollore e aggiungetevi la verdura. Fate cuocere lentamente a recipiente scoperto per circa 20/25 minuti. A parte bollite le fave in acqua calda e sale. Grigliate le fette di pane e strofinatele con lo spicchio d'aglio, sistematele nella fondina e versatevi sopra le verdure. Aggiungete il parmigiano e l'olio.



Colazione

Caffè o tè con

1 bicchiere latte parzialmente scremato

o 1 yogurt magro

2 fette biscottate

Spuntino

1 frutto a piacere

o 1 yogurt magro



Pranzo

1 piatto di carciofi e patate al vapore

2 cucchiaini olio extravergine d'oliva
aceto balsamico

Merenda

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere



Cena

Pasta e fagioli

Ingredienti per 2 persone: 120 g di pasta mista, 200 g di fagioli in scatola, 6 pomodorini, 2 foglie di alloro, aglio, prezzemolo, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

Esecuzione: scolate i fagioli metteteli 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. Cuorete la pasta al dente, conditela con i legumi, l'olio una spolverata di pepe, aggiungete il sale e il prezzemolo tritato.



Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere latte parzialmente scremato

o 1 yogurt magro

2 fette biscottate

Spuntino

1 frutto a piacere

o 1 yogurt magro

Pranzo

Un piatto di minestrone con legumi



Merenda

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere

Cena

Riso basmati con verdure

Ingredienti per 2 persone: 100 g di riso, 2 patate piccole, 4 zucchine, 2 carote, 200 g di erbe, 200 di fagiolini, 200 g di zucca, 200 g di verza, 100 g di catalogna, 4 asparagi, 1 porro, scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, ½ dado, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

Esecuzione: lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettele in una pentola piena a metà di acqua fredda e portate a bollore. Aggiungete il dado e fate sobbollire per circa 20 minuti. Cuocete il riso al dente, scolatelo e versatelo in una zuppiera con le verdure, insaporite con l'olio a crudo e il peperoncino.

mercoledì

Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere latte parzialmente scremato

o 1 yogurt magro

2 fette biscottate

Spuntino

1 spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

Pranzo

1 piatto zuppa di farro o orzo

Merenda

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere

Cena

Pastina clorofilliana

Ingredienti per 2 persone:

100 g pastina, 100 g di erbe, 100 g di spinaci, 2 zucchine, 100 g piselli surgelati, 2 patate piccole, prezzemolo, basilico.

½ cipollotto, ½ dado, 2 cucchiari di parmigiano, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, sale.

Esecuzione: pulite e lavate le verdure, tagliatele grossolanamente e mettele in una pentola con l'acqua, il dado, il cipollotto. Unite i piselli, salate e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Frullate le verdure. Scolate la pastina e versatela in una zuppiera con la purea di verdure. Condite con parmigiano e l'olio.



giovedì

Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere latte parzialmente scremato

o 1 yogurt magro

2 fette biscottate

Spuntino

1 frutto a piacere

o 1 yogurt magro alla frutta

Pranzo

1 piatto insalata verde con germogli a piacere

2 cucchiari olio extravergine d'oliva
aceto balsamico

2 patate al vapore

Merenda

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere

Cena

Ditaloni con i cavolfiori

Ingredienti per 2 persone: 180 g di ditaloni, 600 g di cavolfiore, 2 acciughe dissalate, peperoncino, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiari di olio, sale.

Esecuzione: pulite il cavolfiore, riducetelo in cimette e fatelo cuocere in abbondante acqua salata. Scolatelo al dente e mettetelo da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. In una terrina mettetelo cavolfiore leggermente schiacciato con la forchetta, aggiungete le acciughe spezzettate, il peperoncino, lo spicchio d'aglio intero. Lasciate insaporire. Scolate la pasta al dente e mettetela nella terrina con la verdura. Togliete lo spicchio d'aglio, aggiungete l'olio a crudo, mescolate bene e servite caldo.



venerdì

Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere latte parzialmente scremato

o 1 yogurt magro

2 fette biscottate

Spuntino

1 frutto a piacere

o 1 yogurt magro alla frutta

Pranzo

1 hamburger di soia

Insalata di lattuga e pomodorini a volontà
con 1 cucchiaino olio extravergine d'oliva,
senape e aceto balsamico

Merenda

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere

Cena

Sedanini appetitosi con asparagi

Ingredienti per 2 persone: 180 g di sedanini,
400 g di asparagi, 1 spicchio d'aglio, ½ dado,
prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva, 2 cucchiaini di pecorino grattugiato, 4
grani di senape, sale.

Esecuzione: mettete in una teglia antiaderente
gli asparagi tagliati a pezzi, lo spicchio d'aglio
e il dado e i grani di senape. Aggiungete mezzo
bicchiere di acqua, coprite e lasciate stufare
a fiamma bassa per circa 15 minuti. Scolate
al dente la pasta, versatela in una zuppiera
con la verdura, aggiustate di sale, mescolate e
aggiungetevi l'olio e il pecorino grattugiato.



sabato

Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere latte parzialmente

scremato

o 1 yogurt magro

2 fette biscottate

Spuntino

1 frutto a piacere

o 1 yogurt magro alla frutta

Pranzo

1 pizza marinara con poco olio
(pomodoro, origano, aglio)

Merenda

2 noci

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere

Cena

Riso e lenticchie

Ingredienti per 2 persone: 100 g di
riso, 200 g di lenticchie in scatola, 4
pomodorini, aglio, 1 foglia d'alloro,
1 carota, ½ cipolla, 2 cucchiaini
di olio extravergine di oliva, sale,
peperoncino

Esecuzione: versate le lenticchie in
una pentola capiente con la carota
intera, i pomodorini schiacciati,
l'aglio, la cipolla, l'alloro e ½ bicchiere
di acqua. Lasciate cuocere a fiamma
bassa e recipiente coperto per 10
minuti e quindi salate. Lessate il riso
al dente e ponetelo in una zuppiera
con le lenticchie, da cui avrete tolto
la foglia d'alloro, la carota e l'aglio.
Aggiungete l'olio e il peperoncino,
mescolate bene.



domenica