

# DIETA ANTICELLULITE

In una donna, la dieta anticellulite cambia in base al suo peso. Se non è in sovrappeso consiste solo in un lieve cambiamento delle proprie abitudini alimentari: una dieta drastica e riduttiva evidenzerebbe l'ipotonia cutanea e la famigerata buccia d'arancia. Invece, se alla cellulite è abbinato sovrappeso, la dieta oltre che di tipo qualitativo dovrà essere anche ipocalorica. Per sconfiggere la cellulite è importante imparare ad alimentarsi in modo corretto. Ridurre il consumo di sale, sia quello da cucina che quello occulto contenuto negli alimenti, responsabile della ritenzione idrica. Ridurre i grassi animali, optando per l'olio d'oliva extra vergine preferibilmente a crudo e non in grandi quantità. Evitare gli zuccheri semplici e i dolciumi in generale, non abusare con il consumo di alcool. Preferire le cotture a vapore, alla griglia o bollite, aumentare il consumo di verdure importanti, grazie al loro contenuto di fibre, per una corretta funzionalità intestinale. Consumare almeno un litro d'acqua al dì per favorire l'eliminazione delle tossine e scegliere cibi ricchi di potassio (tutti i legumi, le verdure e la frutta in generale, le patate, trota, sarda, dentice, il maiale magro e il vitello) stimolano la diuresi ed aiutano ad eliminare i liquidi in eccesso. Aumentare gli alimenti ricchi di bioflavonoidi. Queste vitamine del gruppo P esplicano un'azione capillaro-protettiva ed antiedematosa specie negli arti inferiori. (Frutta e verdura, soprattutto gli agrumi, l'uva, i mirtilli, le albicocche, prugne, ciliegie, more, melone, ecc.). Per sconfiggere la cellulite non è sufficiente solo eseguire una dieta appropriata, ma bisogna abbinare un'attività fisica mirata e trattamenti specifici localizzati.

## Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere di latte di soia

o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30

o 2 fette biscottate

## Metà mattina

1 spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

## Pranzo

1 panino integrale

1 piatto insalata mista con tonno al naturale  
gr 100 con salsa a piacere

## Merenda

3 noci

o 1 yogurt magro

## Cena

Pennette con i broccoli

**Ingredienti per 2 persone:** 180 g di pennette,  
700 g di broccoli, 1 acciuga dissalata,  
capperi, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio,  
sale, pepe nero.

**Esecuzione:** pulite i broccoli, e fateli bollire in  
abbondante acqua salata. Scolate la verdura  
abbastanza soda e tenete da parte il liquido  
di cottura per cuocere la pasta. In una terrina  
ponete lo spicchio d'aglio tagliato in due,  
l'acciuga spezzettata, i capperi e i broccoli  
leggermente schiacciati con la forchetta,  
aggiungete l'olio, una spolverata di pepe nero  
e lasciate insaporire. Scolate la pasta al dente  
e aggiungetela nella terrina con la verdura.  
Togliete l'aglio, mescolate bene e servite  
caldo.

## Dopocena

1 frutto a piacere

o 1 quadretto cioccolato nero



lunedì

## Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere di latte di soia

o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30

o 2 fette biscottate

## Metà mattina

1 spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

## Pranzo

1 piatto di minestrone senza legumi  
con 1 patata

## Merenda

3 noci

o 1 yogurt magro

## Cena

1 panino integrale

1 piatto insalata con salsa a piacere

## Dentice all'acqua pazza

**Ingredienti per 2 persone:** 400 g dentice,  
1 spicchio d'aglio, 10 pomodorini,  
capperi, 10 olive nere denocciolate, 1  
mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiaini  
di vino bianco, 2 cucchiaini di olio  
extravergine d'oliva, sale, pepe.

**Esecuzione:** lavate il pesce e ponetelo in  
una teglia bassa con 2 bicchieri d'acqua.  
Disponetevi sopra i pomodorini puliti,  
tagliati a metà, il prezzemolo tritato  
e l'aglio a fettine, i capperi e le olive;  
bagnate con il vino, salate e pepate.  
Coprite e lasciate cuocere per 15-20  
minuti circa. Disponete il dentice su un  
vassoio con un po' del suo liquido di  
cottura e irrorate con l'olio.

## Dopocena

1 frutto a piacere

o 1 quadretto cioccolato nero



martedì

## Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere di latte di soia

o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30

o 2 fette biscottate

## Metà mattina

1 spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

## Pranzo

1 panino integrale

1 piatto verdure alla griglia

con salsa a piacere

## Merenda

3 noci

o 1 yogurt magro

## Cena

Riso Venere con gamberetti e zucchine

**Ingredienti per 2 persone:** 140 g di riso

venere espresso, 200 g di gamberetti,

100 g di pomodori ciliegini, 200

g di zucchine, 2 cucchiai di olio

extravergine d'oliva, scalogno, sale, pepe e prezzemolo tritato.

**Esecuzione:** lavate le zucchine e

riducetele a rondelle, pulite i pomodori e

tagliateli a pezzetti, scottate i gamberetti,

poneteli in una terrina, ad insaporire

con sale e pepe. Tritate lo scalogno e

mettetelo in una padella antiaderente

con l'olio e due dita d'acqua e fatelo

appassire, aggiungetevi il riso venere

e fate cuocere per 15 minuti circa,

aggiungete le verdure e finite la cottura a

fiamma vivace. Conditte con prezzemolo

tritato, sale e pepe. Servite.

## Dopocena

1 frutto a piacere

o 1 quadretto cioccolato nero



mercoledì

## Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere di latte di soia

o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30

o 2 fette biscottate

## Metà mattina

1 spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

## Pranzo

1 piatto cardioli e 2 patate al

vapore

con salsa a piacere

## Merenda

3 noci

o 1 yogurt magro

## Cena

Ditali con fagioli

**Ingredienti per 2 persone:** 140

g di ditali, 120 g di fagioli in

scatola, 2 pomodori, carota,

cipolla, 1 spicchio di aglio, brodo

di verdura, 2 cucchiai di olio

extravergine di oliva, sale, 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 cucchiaio di brodo.

Quando bolle aggiungete i fagioli

e lo spicchio di aglio. Salate e

lasciate cuocere per una decina

di minuti a fuoco basso. Scolate

la pasta al dente, aggiungetela

ai fagioli e conditela con olio e

pepe.

## Dopocena

1 frutto a piacere

o 1 quadretto cioccolato nero



giovedì

## Colazione

Caffè o tè

1 un bicchiere di latte di soia

o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30

o 2 fette biscottate

## Metà mattina

spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

## Pranzo

Una pizza marinara

(pomodoro, origano, aglio con poco olio)

## Merenda

3 noci

o 1 yogurt magro

## Cena

1 panino integrale

Insalata verde con salsa a

piacere

Battuta di vitello agli aromi

**Ingredienti per 2 persone:** 300

g di fesa di vitello, 1 spicchio

d'aglio, origano, 6 pomodori

ramati, capperi, basilico, 2

cucchiai di olio extravergine

d'oliva, sale, pepe.

**Esecuzione:** pulite i pomodori,

privateli della pelle e riduceteli

a dadolata. Poneteli in una

terrina con i capperi, il basilico,

lo spicchio di aglio schiacciato,

l'origano, l'olio, il sale e

mescolate. Mettete le fettine di

vitello sulla griglia e, quando

la carne sarà cotta, coprite

con i pomodori e servite.

## Dopocena

1 frutto

o 1 quadretto cioccolato nero



venerdì

## Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere di latte di soia

o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30

o 2 fette biscottate

## Metà mattina

1 spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

## Pranzo

1 panino integrale

Insalata di spinaci crudi e finocchi

con salsa a piacere

## Merenda

3 noci

o 1 yogurt magro

## Cena

Calamarata ai frutti di mare

Ingredienti per 2 persone: 160 g di pasta, 600 g frutti di mare, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini 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, sguosciateli 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



sabato

## Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere di latte di soia

o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30

o 2 fette biscottate

## Metà mattina

1 spremuta d'agrumi

o 15 mandorle

## Pranzo

1 panino integrale

1 piatto verdure cotte e crude

con salsa a piacere

## Merenda

2 noci

o 1 yogurt magro

## Cena

Ditaloni con fave e piselli

Ingredienti per 2 persone: 160 g di ditaloni, 150 g di fave fresche o surgelate, 150 g di pisellini primavera, 1 porro, prezzemolo, ½ dado, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.  
Esecuzione: in una padella in aderente ponete del porro affettato sottile e fate tostare, quindi aggiungete il dado e un mestolo d'acqua. Pulite le fave e i piselli o scongelateli se surgelati e metteteli nella padella, coprite e portate a cottura a fiamma bassa, rifondendo con dell'acqua se necessario. Scolate la pasta al dente e versatela in una zuppiera. Unite i legumi, l'olio a crudo e mescolate bene prima di servire.

## Dopocena

1 frutto

o 1 quadretto cioccolato nero



domenica