

## LA DIETA DEL SOLE

Depurare. Idratare. Stimolare la produzione della melanina. Tutto questo attraverso l'introduzione di alimenti propri di questa stagione: freschi, leggeri, gustosi e dissetanti. Ricca di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi insaturi, questa dieta svolge anche un'elevata azione antiossidante, mantenendo buoni i livelli di idratazione cutanea, favorendo la diuresi e con essa l'eliminazione del sovraccarico tossinico.

Clorofilla,  
betacarotene,  
riboflavina, vitamina  
A, E, C, acidi grassi  
insaturi, questi amici della  
pelle sono, i principali alleati  
per un'abbronzatura sana, bella  
e senza rischi. La loro azione?  
Proteggere dall'invecchiamento

cutaneo,  
aiutando la  
pelle a mantenersi  
elastica ed idratata.  
Ricordatevi comunque di  
bere ogni giorno almeno 1 litro  
d'acqua e che le creme protettive  
sono la scelta principale per non  
scottarsi.



## Colazione

Colazione

Caffè o tè

1 bicchiere latte parzialmente scremato

o 1 yogurt magro alla frutta

1 frutto a piacere



## Pranzo

Insalata verde mista con tonno, uova, acciughe, olive, mais

1 panino integrale



## Merenda

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere



## Cena

Ditalini con vellutata di verdure

Ingredienti per 2 persone:

160 g di ditalini, 2 pomodori ramati, 200 g di spinaci, 200 g di fagiolini, 200 g zucca, 2 patate, 2 carote, 1 porro, 2 zucchine, prezzemolo, basilico, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di parmigiano, ½ dado, sale.

Esecuzione:

pulite le verdure e ponetele con il dado in una pentola piena a metà d'acqua. Portate a cottura, aggiungetevi l'olio, il parmigiano, il sale e il pepe e mettele tutto nel frullatore. Cuocete la pasta e versatela in una zuppiera con il passato di verdura. Regolate di sale e servite tiepido.

1 frutto a piacere



lunedì

## Colazione

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere latte parzialmente scremato

o 1 yogurt magro alla frutta

1 frutto a piacere



## Pranzo

Insalata di carote e pomodori

1 panino integrale



## Merenda

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere



## Cena

1 panino integrale

Insalata verde mista

Salmone all'acqua pazza

Ingredienti per 2 persone:

500 g di filetti di salmone, 2 spicchi di aglio, 10 pomodorini, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Esecuzione:

lavate i filetti di pesce 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.

1 frutto a piacere



martedì



## Colazione

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere latte parzialmente scremato  
o 1 yogurt magro alla frutta  
1 frutto a piacere



## Pranzo

Macedonia di frutta fresca



## Merenda

1 spremuta d'agrumi  
o 1 frutto a piacere

## Cena

Crostini di pane  
Zuppa di legumi freschi con verdure

**Ingredienti per 2 persone:**  
200 g piselli surgelati, 200 g di fave surgelate, 400 g cardi, 400 g di asparagi surgelati, 4 carote, 200 g zucca, ½ scalogno, ½ dado, prezzemolo, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

**Esecuzione:**  
pulite bene le verdure e tagliatele grossolanamente. In una pentola antiaderente versate il brodo di dado e lo scalogno tritato finemente, aggiungetevi le verdure ed il trito di prezzemolo e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti. A fine cottura regolate di sale, aggiungete il parmigiano, l'olio e il peperoncino.

1 frutto a piacere



mercoledì

## Colazione

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere latte parzialmente scremato  
o 1 yogurt magro alla frutta  
1 frutto a piacere



## Pranzo

Insalata di carote e pomodori  
1 panino integrale



## Merenda

1 spremuta d'agrumi  
o 1 frutto a piacere

## Cena

Riso al curry con verdure  
**Ingredienti per 2 persone:**  
160 g riso, 300 g di piselli surgelati, 100 g spinaci, 1 scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 cucchiaino raso di curry, 1 vasetto di yogurt magro, sale e peperoncino.

**Esecuzione:**  
lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il trito in una padella antiaderente con ½ bicchiere di acqua, scioglietevi il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i piselli, la verdura e portate a cottura. Scolate il riso al dente e versatelo in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry. Aggiungetevi i piselli, gli spinaci ed il prezzemolo tritato, mescolate bene e servite.

1 frutto a piacere



giovedì

## Colazione

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere latte parzialmente scremato  
o 1 yogurt magro alla frutta  
1 frutto a piacere



## Pranzo

Verdure cotte e crude  
1 panino integrale



## Merenda

1 spremuta d'agrumi  
o 1 frutto a piacere



## Cena

2 patate lesse  
Frittata con fagiolini  
**Ingredienti per 2 persone:**  
400 g di fagiolini, 1 spicchio d'aglio, ½ scalogno, 4 uova, erba cipollina, sale, pepe, noce moscata.

**Esecuzione:**  
scottate i fagiolini in abbondante acqua salata, tagliateli grossolanamente e poneteli in una padella antiaderente con 2 cucchiari d'acqua. Unite lo spicchio di aglio intero, le erbe tritate con lo scalogno e fate cuocere per circa 10 minuti; eliminate lo spicchio di aglio. Battete le uova con sale, pepe e pochissima noce moscata. Versate nella padella e fate cuocere finché non si sono rapprese.

1 frutto a piacere



venerdì



## Colazione

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere latte parzialmente scremato

o 1 yogurt magro alla frutta

1 frutto a piacere



## Pranzo

1 piatto prosciutto e melone



## Merenda

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere



## Cena

Maltagliati vegetariani

Ingredienti per 2 persone: 180 g di maltagliati, 1/3 scalogno, 2 zucchine, 2 melanzane, 20 pomodorini da sugo, 10 olive nere denocciate, 10 olive verdi denocciate, 1 spicchio d'aglio, basilico, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

Esecuzione:

lavate e tagliate a metà i pomodorini, privateli dell'acqua di vegetazione. Pulite e tagliate a tocchetti melanzane e zucchine. Tritate lo scalogno e con lo spicchio d'aglio intero mettetelo ad appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. Unite le verdure, le olive, il peperoncino e il basilico. Salate e cuocete a fiamma bassa per un quarto d'ora. Lessate i maltagliati, conditeli con il sugo di verdure e l'olio. Mescolate e lasciate intiepidire prima di servire.

1 frutto a piacere



sabato

## Colazione

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere latte parzialmente scremato

o 1 yogurt magro alla frutta

1 frutto a piacere



## Pranzo

1 pizza con verdure



## Merenda

1 spremuta d'agrumi

o 1 frutto a piacere



## Cena

1 panino integrale

Insalata verde mista

Baccalà pomodoro e olive

Ingredienti per 2 persone: 600 g baccalà già bagnato, 30 pomodorini da sugo, origano, 1 spicchio di aglio, capperi, 20 olive nere, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 acciughe, 4 cucchiaini olio extravergine d'oliva, peperoncino.

Esecuzione:

lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una pentola antiaderente con i capperi, le olive, l'acciuga, l'origano, lo spicchio di aglio, il peperoncino, l'olio e cuocete 5 minuti. Mettete il pesce a pezzi in infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiatelo nella padella e cuocete per 20 minuti circa, avendo cura di ricoprirlo con il sugo.

1 frutto a piacere



domenica