

Non-dieta post-natalizia: informazioni e menù per il primo giorno

L'Epifania, tutte le feste porta via... e da domani ci si rimette in sesto. Come? Una o due settimane di alimentazione equilibrata per depurarsi e magari perdere un po' di peso: tanta verdura e frutta di stagione (se possibile), nessun alimento conservato, niente carne rossa, alternanza di pesce, legumi, carni bianche, **niente bevande alcoliche, niente dolci**, tanta acqua e tanto movimento.

Possiamo farcela? Penso proprio di sì!

Ecco qui sotto lo schema generale, per avere una dieta equilibrata dal punto di vista nutrizionale. Poi giorno per giorno pubblicherò qualche suggerimento ed il menù del giorno, con ricette e dosi. Considerate però che non siamo tutti uguali: una persona alta un metro e ottanta dovrà mangiare di più di una alta un metro e cinquanta. Quindi un po' di buon senso per aumentare o ridurre le quantità consigliate.

MENÙ BASE da seguire per una settimana.

- prima colazione: un cereale, un latticino, mezzo frutto
- spuntino: un frutto
- pranzo: un alimento proteico, verdura, pane integrale
- spuntino: un frutto
- cena: un primo piatto, verdura
- durante la giornata: 8 bicchieri d'acqua, oltre a quella consumata al pasto
- attività fisica: 30-60 minuti di camminata tutti i giorni. Palestra, piscina, bicicletta, ballo, corsa, ecc. 2-3 volte alla settimana.

Attenetevi strettamente alle indicazioni. Non è concesso nessuno sgarro!!

Eliminate tutti i dolci rimasti in casa: panettoni, pandori, panforti, torroni, creme al mascarpone. Come? Potete invitare gli amici per un'ultima serata di bagordi. Oppure surgelarli. Oppure regalarli a chi non ha problemi di linea o di colesterolo....

Vi propongo giorno per giorno un menù specifico con ricette.

Cominciate dal primo menù, indicato qui sotto. Poi da domani ogni giorno troverete qui sul sito il menù per il giorno successivo. Non preoccupatevi, non è obbligatorio cominciare di lunedì, ma una volta iniziato non mollate, per almeno 7 giorni consecutivi. E poi se volete continuate per una seconda settimana.

Prima di cominciare, pesatevi (al mattino, a digiuno e dopo aver fatto la pipì) e prendete nota del vostro peso. Tra una settimana ripetete l'operazione, per vedere se avete perso un po' di peso.

Menù e ricette per il primo giorno di "non dieta" (potete stampare il pdf allegato)

- appena svegli: 1 bicchiere d'acqua
- prima colazione: 125 g yogurt naturale (non dolcificato), con mezza mela o pera e 40 g di muesli (vedi su questo sito le ricette per la prima colazione). Tè o caffè (possibilmente senza zucchero).
- spuntino: due fette di ananas fresco
- pranzo: lenticchie stufate, insalata con scarola, arance e pinoli, pane integrale 50 g
- merenda: una mela
- cena: fusilli integrali ai carciofi, carote grattugiate
- bere 8 bicchieri di acqua, fuori pasto
- attività fisica: 30 minuti di camminata a passo veloce

Lenticchie stufate (dose per 5 persone)

- cipolle, 2
- lenticchie secche, 500 g
- pelati, 400 g
- acqua
- olio extravergine di olive (EVO), 10 g + 5 g a testa

Fare un trito di cipolle, metterlo nella casseruola con un cucchiaino di olio EVO. Insaporite qualche minuto, quindi aggiungere le lenticchie secche, i pelati o la polpa di pomodoro a cubetti oppure pelati, acqua circa 1 litro, due foglie di alloro, un pizzico di sale e pepe a piacere. Cuocere per circa 40 min a fuoco basso, mescolando ogni tanto, e aggiungendo acqua se necessario oppure togliendo il coperchio per farla evaporare, se è in eccesso.

Le lenticchie possono essere conservate in frigo per 2-3 giorni, oppure surgelate (ad es. in contenitori monoporzioni, per uso successivo).

Condire al momento del consumo con 1 cucchiaino di olio EVO.

Insalata di scarola ed arance (dose singola)

- insalata verde, ad es. scarola (ma vanno bene anche altre insalate), 50 g
- mezza arancia
- pinoli, 1 cucchiaio
- aceto/sale a piacere
- olio EVO, 1 cucchiaino

Lavare l'insalata e spezzettarla con le mani. Pelare a vivo l'arancia e affettarla. Se è biologica si può utilizzare anche la buccia. Tostare i pinoli. Mescolare tutti gli ingredienti e condire.

Fusilli integrali ai carciofi (per 4 persone)

- carciofi, n. 6
- aglio, 2 spicchi
- vino rosso, 1 bicchiere
- olio EVO, 2 cucchiai
- fusilli integrali, 320 g

Pulire i carciofi e tagliarli a fettine sottili. Soffriggere due spicchi d'aglio tagliuzzati in 20 g di olio EVO. Aggiungere i carciofi e soffriggere aggiungendo di tanto in tanto un po' di vino rosso (in tutto un bicchiere) e se necessario un po' d'acqua. Cuocere con coperchio e quando saranno teneri scoperciare e alzare la fiamma per "colorire" un po'.

Cuocere al dente 320 g di fusilli, scolarli, condirli con i carciofi, aggiungendo sul piatto un cucchiaio di parmigiano grattugiato.

Carote grattugiate, al limone

- carote, 150 g
- una spruzzata di limone fresco
- olio EVO, 1 cucchiaino

Grattugiare le carote, condirle subito con il succo di limone e l'olio e un pizzico di sale.