

Non-dieta post-natalizia 2: menù per il secondo giorno

07/01/2013

Una lettrice mi ha chiesto perchè in questo piano di non-dieta post-natalizia "impongo" di non bere bevande alcoliche. La risposta è semplice: anche se si dibatte molto sui vantaggi e sugli svantaggi dell'alcol dal punto di vista salutistico, un particolare sul quale spesso si sorvola è il suo valore calorico. Un grammo di alcol fornisce 7 chilocalorie (kcal). Un bicchiere di vino (125 ml), fornisce circa 90-95 kcal, una lattina di birra (330 ml) ne fornisce dalle 90 alle 140 e più, a seconda della gradazione alcolica. Quindi in un periodo di "purificazione" e di tagli alle calorie, stare qualche settimana senza alcol può aiutare a ridurre le calorie totali della dieta.

Ecco di seguito il menù per una seconda giornata di non dieta.

In questo secondo menù ho invertito il pranzo con la cena, per facilitare chi, ad esempio, si porta il pranzo al lavoro.

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

- appena svegli: 1 bicchiere d'acqua
- prima colazione: macedonia di frutta fresca e secca. Tè o caffè (possibilmente senza zucchero).
- spuntino: uno yogurt magro, una fetta biscottata integrale
- pranzo: riso integrale con verdure, insalata mista
- merenda: una pera
- cena: trancio di salmone al rosmarino, bietole lessate condite con olio e limone, crostini all'origano.
- bere 8 bicchieri di acqua, fuori pasto
- attività fisica: 30 minuti di camminata a passo veloce. Un'ora di attività in palestra oppure altra attività più intensa (piscina, bicicletta, corsa, ballo, ecc.)

Macedonia di frutta fresca (per 4 persone)

- una mela, una pera, una banana
- succo di due arance
- noci, mandorle, nocciole, ... 80 g
- albicocche secche, 40 g

Lavare la frutta, tagliarla a dadini. Aggiungere le arance spremute e la frutta secca tagliuzzata. Consumare subito, per non perdere le vitamine. Oppure conservare in frigo in contenitore ben chiuso, al massimo per una giornata.

Riso integrale alle verdure (per 4 persone)

- riso integrale, 320 g
- broccoli, 600 g
- un paio di acciughe, oppure 1 cucchiaino di pasta di acciuga
- olio EVO, 2 cucchiaini
- aglio, 1 spicchio

Lessare il riso al dente

Lessare i broccoli (al vapore o in pentola a pressione, ma facendo attenzione che non si ammorbiscano troppo). Scolarli. Unire riso e broccoli. Condire con olio, aglio e acciuga tritati finemente. Servire caldo o freddo, a piacere.

Per risparmiare tempo: cuocere una quantità maggiore di riso, si conserva bene in contenitore ben chiuso, in frigorifero, per 3-4 gg.

Salmone al rosmarino (per 1 persona)

- un trancio di salmone fresco, oppure un pezzo di filetto, 150 g
- rosmarino, 3-4 rametti, oppure una manciata di foglioline
- olio EVO, 1 cucchiaino

Coprire il fondo di un padellino antiaderente con tanto rosmarino e aggiungere 1 cucchiaino di olio. Scaldare. Aggiungere il trancio di salmone e cuocerlo a fuoco vivo, con coperchio, per circa 5 minuti. Servire ben caldo.

Per risparmiare tempo: potete anche preparare una quantità maggiore di salmone. Conservarla in frigorifero in contenitore ben chiuso, al massimo per 2 gg. Si può aggiungere al riso o alla pasta per farne un piatto unico, oppure mischiarlo al mais e verdure miste per una leggera insalata di pesce.

Crostoni all'origano (per 1 persona)

- due fette di pane integrale (60 g)
- origano
- olio EVO

Scaldare il forno (grill, 250°C). Condire le fette di pane con una spolverata di origano e del buon olio EVO. Passare sotto al grill per qualche minuto. Consumare ben caldi.