

Non-dieta post-natalizia 3: menù per il terzo giorno

08/01/2013

Ecco i consigli per la terza giornata di non-dieta. Chissà se avete già provato i due menù precedenti?

Un lettore del sito mi ha chiesto se non potrebbe essere sufficiente ridurre quelli che sappiamo essere i nostri eccessi. Per non passare drasticamente dalle esagerazioni del periodo natalizio all'abolizione completa di dolci ed alcol, non si potrebbe fare una via di mezzo, come ad esempio ridurre i biscotti, dimezzare il vino? Certo, questa sarebbe la via più saggia, ma molti mi dicono che così non riescono a mantenere l'impegno, molti preferiscono l'abolizione totale piuttosto che la riduzione, perchè hanno paura che una ciliegia tiri l'altra...

Esistono diete di ogni forma e colore, più o meno funzionano tutte, per brevi periodi, finchè ci si sta attenti. Si perde peso, con maggiore o minore facilità, anche a seconda delle nostre caratteristiche individuali, ma appena ci si distrae un po'...si torna da capo a tredici.

Per questo sono dell'idea che le diete drastiche siano controindicate, meglio un'alimentazione equilibrata, in stile Mediterraneo e non esageratamente ipocalorica. In ogni caso, eliminare i dolci è SEMPRE saggio, perchè dei dolci possiamo proprio fare a meno. Quindi un taglio drastico e non ci si pensa più, almeno per qualche settimana.

Ma veniamo al dunque ...

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

- appena svegli: 1 bicchiere d'acqua!!
- prima colazione: yogurt, frutta fresca e secca, fetta biscottata. Tè o caffè (possibilmente senza zucchero).
- spuntino: una spremuta di arancia
- pranzo: pinzimonio di verdure, pasta al pomodoro
- merenda: due fette di ananas fresco
- cena: polpette di spinaci e tofu, radicchio rosso e mele in insalata, 50 g pane integrale
- bere 8 bicchieri di acqua, fuori pasto
- attività fisica: 45 minuti di camminata a passo veloce

Yogurt magro con... (per 1 persona)

- yogurt magro naturale, 125 g
- pera, 1/2
- uvetta, 10 g
- noci, 20 g
- fette biscottate di segale (es. Wasa), 1

Versare il vasetto di yogurt magro in una scodella, aggiungere la pera a pezzetti, le noci, l'uvetta, e la fetta biscottata a pezzetti. Mescolare il tutto e consumare subito, finchè la fetta è croccante.

Pinzimonio di verdure (per 1 persona)

- carote, finocchi, carciofi, peperoni, sedano, ecc., a volontà
- olio EVO, 10 g
- aceto, pepe, pochissimo sale

Tagliare tutte le verdure a bastoncino. Preparare un intingolo di olio, aceto o limone, pepe, poco sale.

Intingere le verdure nell'olio e sgranocchiare!

Pasta al pomodoro (per 4 persone)

- pasta integrale (penne, fusilli, etc), 320 g
- pelati, passata di pomodoro, o pomodori freschi, 400 g
- cipolla, 1
- aglio, 1 spicchio
- origano
- olio 20 g

Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

Nel frattempo Mettere pomodoro, cipolla, olio nel frullatore e frullare velocemente per pochi secondi. In un pentolino, cuocere a fuoco vivo, aggiungendo lo spicchio d'aglio intero e l'origano.

Cuocere la pasta. Scolarla al dente e condire subito, aggiungendo altro origano, se gradito.

Polpette di spinaci e tofu (per 5 persone)

- spinaci surgelati, 1 kg
- tofu naturale, 360 g
- uova, 1
- formaggio stagionato (grana, parmigiano, pecorino, etc), 40 g
- farina integrale, 100 g
- pepe, noce moscata
- pan grattato o semi di sesamo per "impanare" le polpette
- olio di oliva per friggere

Scongelare gli spinaci in una padella con mezzo dito d'acqua, oppure in forno a microonde.

Tritare gli spinaci. Aggiungere il tofu tritato o frullato, l'uovo, il formaggio, la noce moscata, il pepe, la farina. Se possibile, lasciar riposare una mezz'oretta (così la farina si lega bene all'umidità dell'impasto e le polpette non si disfano).

In un piatto mettere il pan grattato o i semi di sesamo.

Formare con le mani delle polpette schiacciate. Girarle nel pan grattato o sesamo.

Scaldare l'olio in una padella, friggere le polpette a fuoco moderato.

In alternativa, gratinare le polpette in forno, finchè saranno ben dorate.

Nota: questa ricetta può anche essere fatta con la ricotta. Ma questa versione, con il tofu, è molto meno calorica, perchè il tofu ha la metà delle calorie della ricotta. Una porzione di queste polpette fatte al forno fornisce 209 kcal, mentre quelle fritte ne hanno il doppio (419 kcal).

Insalata di radicchio rosso, finocchi e mele (per 4 persone)

- radicchio rosso, 200 g
- finocchi, 200 g
- mela, 1
- olio EVO, 20 g
- aceto balsamico
- poco sale

Lavare bene le verdure e la mela. Tagliare finemente il radicchio ed il finocchio. Tagliare a cubetto la mela. Condire con olio e aceto balsamico. Sale solo se indispensabile!!