

## Non-dieta post-natalizia 4: menù per il quarto giorno

---

09/01/2013

### **ATTENZIONE, NON È SPAM!**

State ricevendo tutti giorni una mia mail con ricette semplici, veloci e sane per rimettersi sulla retta via dopo le abbuffate Natalizie: solo per una settimana, poi riprenderò un ritmo un po' più tranquillo...

So che qualcuno fa fatica a bere tanta acqua, soprattutto appena svegli al mattino: sforzatevi e fatene un'abitudine insostituibile. È facile: se avete un collegamento internet che vi permette di leggere queste news, probabilmente avrete anche un bagno con acqua potabile corrente: non c'è bisogno di bicchiere, ci sono le vostre mani. Qualche bella sorsata appena svegli vi aiuterà anche a sentirvi più freschi e pronti per affrontare la giornata. In tutto dovremmo bere mediamente un litro e mezzo di acqua al giorno.

Per questo quarto giorno vi propongo un bel minestrone, toccasana nelle fredde serate di gennaio. Può essere preparato in grande quantità e poi conservato in frigorifero, confezionato in porzioni singole o multiple, come preferite. E per pranzo del pollo, per variare la fonte di proteine.

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

- appena svegli: 1 bicchiere d'acqua!!
- prima colazione: caffè-latte (con latte parz scremato), due fette di pane integrale con marmellata/miele, una spremuta di arancia.
- spuntino: una banana
- pranzo: petto di pollo al timo e limone, insalata mista, pane integrale 50 g.
- merenda: due fette di ananas fresco
- cena: minestrone di verdura, legumi e farro. Due noci e due albicocche secche per completare la cena
- bere 8 bicchieri di acqua, fuori pasto
- attività fisica: 30 minuti di camminata a passo veloce e un'ora di attività in palestra oppure altra attività più intensa (piscina, bicicletta, corsa, ballo, ecc.)

### **Petto di pollo al timo e limone**

- mezzo petto di pollo, 150 g
- un limone non trattato
- timo, sale, pepe
- olio EVO, 10 g

Affettare il limone a fettine sottili. Scaldare l'olio in un padellino. Saltare le fette di limone, finché saranno dorate. Togliere le fette di limone, e cuocere il petto di pollo intero (non affettato) nel sughino che si sarà formato. Attenzione che si cuocia bene anche l'interno. Alla fine rimettere il tutto in padella e insaporire aggiungendo una manciata di timo tritato. Pepare e salare (poco).

### **Minestrone di verdura, legumi e farro (per 4 persone)**

- verdure e legumi misti per minestrone (anche surgelati vanno bene), 1 kg
- farro decorticato, 160 g
- olio EVO, 4 cucchiaini
- aglio e rosmarino tritati,
- pepe

Mettere le verdure tagliate a cubetti e i legumi in una pentola di adeguate dimensioni. Aggiungere acqua fino a coprire appena la verdura: il minestrone dovrà risultare denso.

Cuocere per circa un'ora, oppure 30 minuti in pentola a pressione.

Cuocere il farro separatamente, e aggiungetelo alla fine al minestrone. Aggiungere un pochino di sale, se necessario e il trito di aglio e rosmarino. Aggiungere una grattata di pepe, un cucchiaino di formaggio grattugiato e un filo d'olio al momento di servire.

Se preferite, al posto del farro potete usare dell'orzo, oppure della pasta integrale. Oppure ancora potete abbrustolire due fette di pane, strofinarle con uno spicchio d'aglio, metterle nel piatto, sommerse dal minestrone.