

## Non-dieta post-natalizia 5: menù per il quinto giorno

---

Se non vi ho perso per strada, ecco il menù per la quinta giornata di non dieta. Resistete! Ancora tre giorni e poi ... vedremo come continuare.

Per questi menù cerco sempre di darvi consigli di piatti semplici che richiedono solo ingredienti facilmente reperibili e che si preparino velocemente. E se c'è invece qualche alimento un po' diverso dal solito, cercherò di proporvi anche delle soluzioni alternative.

### Menù e ricette per il quinto 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: carpaccio di carciofi, insalata di patate, mais, olive e noci
- merenda: un bicchiere di succo d'arancia
- cena: riso con seppie in umido, cavolfiore al vapore
- bere 8 bicchieri di acqua, fuori pasto
- attività fisica: 45 minuti di camminata a passo veloce

### Carpaccio di carciofi (per 1)

- 1 carciofo con le spine
- olio EVO, 10 g
- limone, una spruzzatina
- sale (poco), pepe
- pinoli o noci, 1 cucchiaino

Pulire bene i carciofi, togliendo tutte le foglie esterne dure, e tagliare la parte terminale delle foglie, lasciando solo la parte tenera e croccante. Togliere bene tutte le barbe interne. Tagliare a metà i carciofi e quindi fare delle fettine sottilissima. Condire subito con il limone (così non anneriscono) e poi con olio, poco sale, pepe. Lasciar marinare mentre si prepara il resto del pranzo. All'ultimo, aggiungere 1 cucchiaino di pinoli (meglio se tostati) oppure noci.

### Insalata di patate, mais, olive e capperi (per 4 persone)

- patate, 200 g
- mais in scatola, 1 scatoletta piccola
- olive verdi o nere, 3-4
- capperi, 1 cucchiaino
- olio EVO, 1 cucchiaino
- senape, 1 cucchiaino
- pepe

Lessare le patate con la buccia (per non disperdere nell'acqua tutti i principi nutritivi - minerali e vit C). Nel frattempo scolare il mais, tagliare le olive a pezzetti, tritare i capperi, aggiungere olio,

senape e pepe (non salare, perchè sono già molto salate le olive e i capperi). Sbucciare le patate, tagliarle a tocchetti, aggiungerle al resto degli ingredienti. Mescolare bene e servire.

### **Riso integrale con seppie in umido (per 4 persone)**

- riso integrale (ad es. riso nero, o rosso), 320 g
- seppie (oppure moscardini/calamari/polpo), 400g
- pelati, 800 g
- aglio, 2 spicchi
- olio EVO, 20 g + 10 g
- prezzemolo tritato, un mazzetto

Pulire le seppie (o altri molluschi) e tagliarle a pezzetti/striscioline. Tritare l'aglio ed soffriggerlo leggermente nell'olio, senza farlo bruciare. Aggiungere le seppie, insapori a fuoco vivo, quindi aggiungere i pelati e schiacciarli con una forchetta. Cuocere con coperchio a fuoco basso per circa mezz'ora.

Nel frattempo lessare il riso al dente.

Scolare il riso, aggiungere un cucchiaio d'olio.

Servire sul piatto il riso da una parte e le seppie vicino. Decorare con una manciata di prezzemolo appena tritato.