

Non-dieta post-natalizia 7: menù per il settimo giorno

12/01/2013

Ultima giornata di questa settimana post-natalizia. Avete seguito i consigli fino a qui? Siete riusciti a far sparire avanzi di panettoni, zamponi e cotechini? A non mangiare fuori pasto e a fare a meno del vino per una settimana? Bravi! Prendere un impegno e portarlo fino in fondo è un primo passo per il raggiungimento dei propri obiettivi, altrimenti detti "buoni propositi".

Consiglio di fare questo esercizio: scrivere oggi, sulla vostra agenda o dove volete, i buoni propositi per l'anno appena iniziato e pianificare delle tappe per raggiungerli. Periodicamente fate il punto della situazione. Non ponetevi degli obiettivi esagerati: andate piano per abituarvi al cambiamento. E solo dopo aver consolidato la nova abitudine, fate un nuovo piccolo passo.

Qualche esempio? Un grande goloso di dolci potrebbe porsi come obiettivo di abituarci, nel giro di 3 mesi, a mangiare il dolce solo di domenica. Arrivarci a piccoli passi renderà il cambiamento più naturale e meno sofferto. Non potete fare a meno di un pezzo di formaggio a fine pasto e pensate che il vostro sovrappeso possa essere causato proprio da questo consumo eccessivo? Il primo obiettivo potrebbe essere di passare da sette a tre volte alla settimana nel giro di un paio di mesi: andate per gradi riducendo quantità e/o frequenza: senza accorgervene ridurrete nettamente calorie e grassi saturi!!

Ma veniamo al settimo menù

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

- appena svegli: 1 bicchiere d'acqua!!
- prima colazione: ananas fresco (a volontà), un vasetto di yogurt magro. Tè o caffè (possibilmente senza zucchero).
- spuntino: una banana
- pranzo: puntarelle con aglio e acciughe, crostoni con sgombri sott'olio
- merenda: un bicchiere di succo di pompelmo
- cena: crema di zucca, tacchino al vino bianco, bastoncini di sedano e peperoni
- bere 8 bicchieri di acqua, fuori pasto
- attività fisica: 45 minuti di camminata a passo veloce

Puntarelle con aglio e acciughe (per 4 persone)

- puntarelle, un cespo
- aglio, 2 spicchi
- olio EVO, 2 cucchiari
- acciughe sotto sale/sott'olio, 4 filetti
- aceto (se gradito)

Separare le puntarelle, tagliarle per il lungo a striscioline, immergerle in acqua fredda e ghiaccio per un'ora almeno. Stando nell'acqua dovrebbero arricciarsi e perdere un po' di amaro. Tritare l'aglio, spezzettare le acciughe. Scolare le puntarelle e condire il tutto.

Nota: evitate di salare: le acciughe sono già salatissime!

Crostoni agli sgombri (per 1)

- pane integrale, 2 fette
- sgombri sott'olio, 1 scatoletta (70 g)
- pepe rosa, qualche granello

Tostare il pane.

Disporre i filetti di sgombro sul pane e condire con una bella grattata di pepe rosa.

Nota: sapete che dovremmo ridurre il consumo di tonno, e sostituirlo con gli sgombri? A detta degli esperti, i nostri mari ringrazierebbero...(ma prima o poi anche il sindacato degli sgombri comincerebbe a protestare!). Anche dal punto di vista nutrizionale gli sgombri vanno ancora meglio del tonno: essendo pesci piccoli, accumulano meno i metalli pesanti (mercurio, piombo)

Crema di zucca (per 4 persone)

- zucca (a buccia gialla o verde), 800 g
- cipolla bianca, 1 grossa
- noce moscata e pepe
- sale, poco
- olio 20 g

Togliere la buccia alla zucca, tagliarla a pezzi. Spellare la cipolla e tagliarla. Cuocere cipolla e zucca in poca acqua (bene anche la pentola a pressione). Se a fine cottura rimane troppa acqua, farla evaporare, oppure versarla in un bicchiere: può essere bevuta o usata successivamente in un'altra minestra. Frullare, se necessario salare un pochino, versare nelle fondine e guarnire con un filo d'olio e una grattatina di pepe e noce moscata.

Tacchino al vino bianco (per 4 persone)

- fesa di tacchino, 400 g
- olio EVO, 20 g
- vino bianco, 1 bicchiere
- farina o maizena, 2 cucchiari

Tagliare la fesa di tacchino a strisciole sottili. Infarinarla (o in-maizenarla...). Scaldare l'olio nella padella. Saltare velocemente le strisciole e appena dorate bagnarle con il vino bianco. Mescolare bene, aggiustare di sale e pepe. Servire ben caldi.