

LA DIETA LAMPO

LA NOSTRA ESPERTA



Dott. Evelina Flachi
Nutrionista e specialista in Scienza dell'Alimentazione a Milano

Una settimana a effetto booster per alleggerirti: 5 giorni ad alimentazione controllata e 2 giorni con un pasto libero. E dopo tutti i consigli per mantenere il giusto peso per sempre. Un metodo basato su una grande varietà di cibi che ti assicura benessere e salute

di Lorenza Guidotti

Tra un aperitivo qui e una cenetta là, la bilancia segna un +2 e subito si scatena il panico. E adesso?

Niente paura. Evelina Flachi, nutrizionista, presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (fodedu.it) e volto noto su Rai 1 per la lunga collaborazione con Antonella Clerici (ora con lei a *È sempre mezzogiorno*) ci spiega come recuperare il nostro peso-forma con un piccolo sforzo e, soprattutto, come mantenerlo nel tempo. «Il mio consiglio è cominciare con una dieta dimagrante e depurativa che vedi qui a fianco per una settimana, per rimettersi in riga. Le soddisfazioni arriveranno velocemente e, al contrario dei regimi alimentari troppo restrittivi, vedrai scendere l'ago della bilancia in modo sano grazie alla varietà degli ingredienti: alimenti leggeri e pasti semplici a base di pasta, riso, cereali integrali, proteine (carni bianche o pesce) e verdure di stagione ad azione depurativa (come cicoria, carciofi, bietole, cavolfiori). Inoltre, è un programma alimentare compatibile con il nostro stile di vita: lo schema dietetico comprende due pasti liberi all'interno della settimana. In questo modo non si deve rinunciare a un invito a cena o dire di no di fronte a un piatto sfizioso. Un pasto senza restrizioni però non significa perdere totalmente il controllo di quello che si mangia, ma concedersi quelle 300-400 calorie in più che aiutano a mantenere alta la motivazione. «Ho scelto di distribuire l'apporto calorico in 5 pasti (3 principali e 2 spuntini) per permettere all'organismo di gestire il metabolismo in modo ottimale, senza sentirsi affamate. In sostanza quello che si propone qui è un dimagrimento a tappe: dopo una bella sferzata al metabolismo con una settimana a effetto drenante, si passa al mantenimento», assicura la nostra esperta. →

VALIDO PER TUTTI I GIORNI

PRIMA DI OGNI PASTO
(colazione, pranzo, cena) bevi un bicchiere d'acqua tiepida, a cui puoi aggiungere qualche goccia di limone

COLAZIONE
• 1 tazza di tè verde o di orzo o di caffè
• 2 fette pane integrale tostato • 1 cucchiaino di miele o marmellata senza zucchero aggiunto

METÀ MATTINA
• 1 centrifugato di pera (o frutta di stagione) carota e sedano

METÀ POMERIGGIO
• 1 tazza di tè verde
• 1 centrifugato di mela (o frutta di stagione o di finocchio, cetriolo e sedano

LUNEDÌ

PRANZO

• riso integrale (2 pugni a crudo) con 1 cucchiaino di olio Evo e limone
• insalatona di verdure crude a scelta • 1 tazza tisana depurativa

CENA

• verdure cotte o crude a piacere • pesce alla griglia • 1 kiwi • 1 tazza di tisana digestiva

MARTEDÌ

PRANZO

• Passato di verdura (porri, zucchine, sedano, cicoria) con 3 cucchiaini da tavola di cereali integrali • Carpaccio di carciofi crudi o verdura di stagione • 1 tisana depurativa

CENA

• grigliata di verdure di stagione (carciofi, cicoria,

trevisana, finocchi, asparagi) • 2 uova alla coque o in camicia
• 1 frutto di stagione
• 1 tazza tisana digestiva/rilassante

MERCOLEDÌ

PRANZO

• Insalata mista con verdura cruda di stagione o cotta a piacere • bocconcini di petto di pollo ai ferri una ciotola di macedonia di frutta fresca di stagione
• 4 mandorle e 3 noci • bacche di goji • 1 tazza di tisana depurativa

CENA

• 1 zuppa di cereali e legumi
• 1 tazza tisana digestiva/rilassante

GIOVEDÌ

PRANZO

• Passato di verdura (porri, zucchine, sedano,

7 GIORNI
per alleggerirti

cicoria) con 3 cucchiaini da tavola di cereali integrali • Carpaccio di carciofi crudi o verdura di stagione • 1 tisana depurativa

CENA

• Grigliata di verdure di stagione (carciofi, cicoria, trevisana, finocchi, asparagi) • 2 uova alla coque o in camicia • 1 frutto di stagione • 1 tazza tisana digestiva/rilassante

VENERDÌ

PRANZO

• riso integrale (2 pugni a crudo) con 1 cucchiaino di olio Evo e limone • insalatona di verdure crude a scelta • 1 tazza tisana depurativa

CENA

• verdure cotte o crude a piacere • pesce alla griglia
• 1 kiwi • 1 tazza di tisana digestiva depurativa

SABATO

PRANZO

• pasto libero leggero o pizza a scelta (anche integrale) con verdure grigliate ma senza mozzarella

CENA

• Insalata mista di verdura con semi di lino, zucca, girasole, pesce cotto a vapore o al forno, o fesa di pollo o tacchino arrosto • 1 tazza di tisana digestiva/rilassante

DOMENICA

PRANZO

• Pasto libero (un primo o un secondo a piacere)

CENA

• Minestrone di verdura tradizionale senza pasta o riso, finocchi o altra verdura cruda o cotta a vapore
• 1 tazza di tisana digestiva/rilassante

...E ADESSO manteniamo i risultati



GIÙ I CHILI DI TROPPO

5 tappe per dimagrire e 10 mosse per non ingrassare più. *Il metodo 5+10* di Evelina Flachi, Cairo editore, 16,50 €.

Se già dopo una settimana ti senti più leggera, è il momento di dedicarti al mantenimento di un nuovo stile di vita, non solo di un diverso regime alimentare. Attenta all'uso della bilancia: non serve pesarsi ogni giorno, basta una volta a settimana per verificare i successi ottenuti. Non perdere il piacere di cucinare o il calore della convivialità: sono importanti quanto mantenere il peso forma. Qui a fianco trovi qualche semplice regola da applicare alla tua vita quotidiana. In cucina privilegia tecniche di cottura più leggere e che richiedano un utilizzo minore di condimenti. Scegli sempre la qualità, la varietà e la sicurezza degli alimenti. A tavola mangia con equilibrio e moderazione: vale sempre la regola dei 3 pasti e due spuntini per tenere a bada la fame, controlla le porzioni e imponiti di non fare il bis.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Puoi riprendere uno o due giorni dello schema dietetico: ideale il lunedì e il venerdì perché in genere precedono e seguono i giorni del fine settimana, in cui di solito si mangia un po' di più.



Non abbinare mai i dolci ai primi, alla pizza, al pane, alle patate, alla polenta. Ma si possono mangiare (ogni tanto) al posto degli alimenti appena citati.



Consuma il pane privato della mollica o sostituiscilo con gallette senza grassi, né sale, né lievito.



Cuoci il più possibile i cibi a vapore o alla griglia, senza condimenti. Mangia le verdure crude quando puoi.

Fai almeno 3 pasti alla settimana con proteine vegetali (cereali e legumi), 3-4 con il pesce, 2-3 con carne magra, 1 con salumi magri, 1 con i formaggi. E ogni settimana mangia 2-3 uova (se non esistono controindicazioni specifiche).



Cerchi un cioccolatino? Prova al suo posto un frutto saporito e gustoso: gratifica e fa bene.



Evita di mangiare mentre fai altro: davanti alla tv, alla scrivania, al telefono.



Riduci il sale ed eliminalo dove è possibile, aggiungendo ai cibi aromi a piacere e peperoncino.



A cena mangia preferibilmente una zuppa, un passato o una minestra di verdura (tutti piatti ricchi di fibre, minerali e vitamine).

Bevi sempre un bicchiere d'acqua tiepida (se vuoi con qualche goccia di limone) tutte le mattine a colazione, mentre prima di ogni pasto (pranzo merenda e cena) è importante bere 1 o 2 bicchieri d'acqua. Inizia ogni pasto con le verdure.



Non abbinare nello stesso pasto riso, pasta o con altri cereali, la pizza, il pane, le patate e la polenta. Questi cibi si sostituiscono tra loro.

Prima di sederti a tavola, fai cinque inspirazioni lente a bocca chiusa e cinque espirazioni lente a bocca aperta. Ti aiuterà a mangiare più lentamente masticando bene.



Scegli gli spaghetti più sottili e la pasta piccola: a parità di peso sono più voluminose e appagano l'occhio.



Cuoci i cibi preferibilmente senza grassi: a vapore, ai ferri, bolliti, al forno, con pomodoro. Usa pentole antiaderenti o a pressione, e il microonde oltre al forno elettrico.



Utilizza solo olio extravergine d'oliva. Evita burro, margarina, lardo e frittiture. Per condire usare limone e aceto (di mele o balsamico).



Abituati alla pasta integrale: ha più fibre e sazia di più con meno calorie.



Cammina per 40 minuti di buon passo a giorni alterni; dopo i primi 20 minuti inizierai a bruciare calorie.



Mangia la frutta prima o lontano dai pasti, soprattutto se hai problemi di digestione lenta o aerofagia.

Tieni presente che ogni schema alimentare è solo un esempio, dal momento che una dieta personalizzata deve essere elaborata da uno specialista, sulla base delle condizioni fisiche e delle esigenze del singolo soggetto.



Usa il piattino da frutta e riempilo con piccole porzioni delle varie portate: sarai più soddisfatta.

Mangia piano, mastica lentamente e assapora ogni boccone di cibo: ti sazierai prima e con maggiore soddisfazione.



Bevi spesso, per un totale di 1 litro e mezzo o 2 al giorno.



Per le carni, preferisci cotture semplici con pochi grassi, per sfruttare al meglio quelli contenuti nel prodotto utilizzato.



Spaghetti al pesto di maggiorana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti, **60 g** di mandorle sgusciate e sbucciate, **40 g** di capperi, **40 g** di maggiorana, **4** pomodorini essiccati, **30 ml** di olio extravergine d'oliva, sale.

PREPARAZIONE Pesta in un mortaio le mandorle, i capperi, le foglie di maggiorana pulite. Se non si possiedi un mortaio, utilizza un frullatore. Taglia a striscioline molto sottili i pomodorini essiccati e aggiungili alla salsa frullata in una ciotola. Unisci l'olio e mescola. Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata; mentre cuociono versa nella ciotola con il pesto 4 cucchiaini d'acqua di cottura e mescola. scola la pasta, versala in una terrina, aggiungi la salsa, mescola e servi in tavola.



Pollo al sesamo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g di petto di pollo, **50 g** di burro, **6** grani di pepe nero, **1** bicchiere di vino bianco, **2** cucchiaini di semi di sesamo, sale q.b.

PREPARAZIONE Taglia a bastoncini il petto di pollo, infarinati e falli rosolare con il burro. Toglili dalla padella e al loro posto metti i grani di pepe nero tritati, il vino bianco, i semi di sesamo, sale e fai scaldare tutto a fiamma vivace. Servi il pollo su un letto di insalata.



ricette gustose e light

Cartoccio di verdure alla piastra

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di piccoli pomodori, **100 g** di zucchine, **200 g** di falde di peperoni colorati, **100 g** di cipollotti freschi o **1** cipolla, **30 g** di olive taggiasche, **2** spicchi d'aglio, **2** pizzichi d'origano, **2** cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale q.b.

PREPARAZIONE Taglia i pomodori a spicchi; riduci a tocchetti tutte le altre verdure, condiscile con sale, aglio tritato e olio, poi chiudile in un cartoccio preparato al momento. Raccogli le verdure su un largo foglio di alluminio, aggiungi le olive e l'origano, poi copri con un secondo foglio sigillato a quello sottostante, piegandoli e formando uno spesso bordo leggermente arricciato. Appoggia il cartoccio sulla piastra ben calda per 12 minuti, poi giralo e tienilo per altrettanto tempo. Apri il cartoccio nel piatto di portata, mescola le verdure, aggiungi un pizzico di origano e servi subito in tavola.



Spezzatino di vitello al curry

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di spezzatino di vitello, **1** cipolla, **1** cucchiaio di olio extravergine d'oliva, **1** cucchiaio di curry, **1** cucchiaio di paprica dolce, **1** cucchiaio di concentrato di pomodoro, sale q.b.

PREPARAZIONE Taglia i bocconcini di carne a dadini di 2 cm di lato, eliminando eventuali parti grasse o pellicine. Sbuccia e affetta la cipolla e lasciala appassire nell'olio per 7-8 minuti a fiamma bassa, mescolando spesso. Miscela il curry con la paprica, in modo da ottenere un curry rosso, uniscilo alla cipolla e dopo una decina di secondi versa la carne e mescola, in modo da farla rosolare da tutti i lati. Dopo 2-3 minuti sala e bagna con il concentrato di pomodoro diluito in un bicchiere d'acqua. Copri con un coperchio e lascia cuocere per un'ora, o sino a quando la carne sarà tenera, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altra acqua se fosse necessaria. Per una preparazione più saporita puoi sostituire l'acqua con altrettanto brodo.

Polpette

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di carne magra, **60 g** di pane grattugiato (4 cucchiaini), **20 g** di formaggio grattugiato, **20 g** di ricotta vaccina, **320 g** di verza, **20 ml** di olio extravergine d'oliva, **1** albume, **1** grattata di noce moscata, sale, pepe o **1** grattata di zenzero q.b.

PREPARAZIONE Sbollenta 1 foglia di verza in acqua bollente per 5-10 minuti. A parte prepara in una ciotola la carne macinata con l'albume e 1 cucchiaino di grana. Mischia a parte la ricotta con il pangrattato e aggiungi il composto alla carne con una grattata di noce moscata e un pizzico di zenzero o pepe, sale q.b. Prepara le polpettine e avvolgile nella verza, fissandole con uno stuzzicadenti. Cuocile in una padella antiaderente coperta o su carta da forno bagnata e strizzata, dopo averla spennellata con poco olio. Servi le polpettine su foglia di verza sbollentata, decora con fettine di zenzero fresco e 2 noci tritate.



Crema di limone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 limoni grossi, **120 g** di zucchero, **50 g** di burro, **3** uova.

PREPARAZIONE Metti il burro in una piccola casseruola e fallo sciogliere a bagnomaria. Lava i limoni, grattugia solo la parte gialla e raccogli in una ciotola; unisci lo zucchero e mescola. Rompi le uova, mettile in una piccola casseruola, aggiungi lo zucchero con la buccia di limone e lavora bene gli ingredienti. Incorpora il succo di limone, il burro fuso lasciato intiepidire e mescola il tutto. Fai rapprendere la crema a bagnomaria, senza che l'acqua giunga alla soglia dell'ebollizione, continuando la cottura sino a ottenere un composto denso e cremoso. Servi la crema di limone in tazzine, oppure utilizzala per farcire una crostata.

