

DIETA: DIETA DEL PANE

FA PERDERE UNA TAGLIA SENZA PATIRE LA FAME



1300 CALORIE

Prima arriva la crosta croccante, poi i denti affondano nella mollica, morbida e soda allo stesso tempo. Mastichi, e il suo gusto è semplice e pieno, la sensazione di sazietà arriva in un attimo. È il pane, il primo dei tuoi pensieri ogni volta che hai fame. La sua ricetta di base è semplicissima, e risale a migliaia di anni fa: farina, acqua e lievito, in alcuni casi un pizzico di sale. Questi pochi ingredienti si possono abbinare e cuocere in moltissime forme diverse. Il pane è un mattone fondamentale di questa dieta. Infatti, la nostra alimentazione quotidiana dovrebbe essere composta al 60 per cento da carboidrati, che forniscono energia all'organismo. Il pane ne contiene moltissimi sotto forma di amido, una catena di zuccheri a lento assorbimento. La composizione del pane varia a seconda dell'ingrediente principale utilizzato nella preparazione. La più classica e apprezzata ricetta prevede l'uso di farina di grano, l'ideale per la panificazione. Questa farina può essere più o meno raffinata; di conseguenza, il pane può essere bianco o integrale. Se valutiamo il pane come fonte energetica, dobbiamo preferire quello bianco. Infatti, apporta circa 55 g di amido ogni 100 g, contro i 48 g del pane integrale (ma è anche più calorico: dà 275 calorie all'etto contro 254). Per il resto, è più ricco il pane integrale, perché durante la raffinazione viene eliminata la parte esterna dei chicchi, dove sono concentrati molti nutrienti. Soprattutto la fibra e le vitamine del gruppo B. La prima è preziosa per regolare l'intestino e l'assorbimento di grassi e zuccheri. Le seconde sono necessarie per il sistema nervoso e i muscoli. Il pane bianco è più digeribile dell'integrale, in più, il pane scuro contiene acido ossalico e acido fitico, due sostanze che possono ostacolare l'assorbimento di calcio e ferro. Ecco tanti buoni motivi per alternare pane bianco e integrale.

GIORNO 1

prima colazione

un caffè d'orzo con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

4 biscotti secchi (30 g, 125 cal)

spuntino mattina

Una spremuta

pranzo

bresaola con la rucola con 70 g di bresaola e 30 g di rucola (105 cal)

patate bollite e prezzemolo (100 g, 85 cal)

insalata verde mista (100 g, 19 cal)

spuntino pomeriggio

Un'arancia

cena

bavette al pane con 50 g pasta, 1 cipollotto, la mollica di 1 fetta di pane casereccio (fresco), 1 cucchiaino di olio (140 cal)

salmone alla piastra con trito di salvia (150 g, 277 cal)

insalata di finocchi con aceto balsamico (200 g, 18 cal)

GIORNO 2

prima colazione

un tè al limone con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

uno yogurt magro (125 ml, 45 cal)

cornflakes (20 g, 72 cal)

spuntino mattina

Una spremuta

pranzo

fesa di tacchino ai ferri con erbe aromatiche (150 g, 160 cal)

insalata verde mista e mais con 100 g di insalata e 50 g di mais (62 cal)

una mela (200 g, 86 cal)

spuntino pomeriggio

Un'arancia

cena

minestrone di verdure miste (200 g, 100 cal)

panzanella con 50 g di pane casereccio, 1 cipolla rossa di Tropea, 2 pomodori, sedano, finocchio, 50 g di tonno al naturale, 6 capperi dissalati, menta e basilico, aceto, 1 cucchiaino di olio (290 cal)

spinaci al vapore (200 g, 62 cal)

GIORNO 3

prima colazione

un caffè d'orzo con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

4 biscotti secchi (30 g, 125 cal)

spuntino mattina

Una spremuta

pranzo

pesce spada al forno con 180 g di pesce, 100 g di pomodorini, capperi, 4 olive nere (200 cal)

insalata di carote julienne (200 g, 70 cal)

spuntino pomeriggio

Un'arancia

cena

zuppa di fagioli e scarola con 100 g di fagioli cannellini cotti, 150 g di scarola, sedano, carota, cipolla, 1 pomodoro pelato, aglio, prezzemolo, 2 fette di pane raffermo, 1 cucchiaino di olio (286 cal)

broccoli al vapore (200 g, 54 cal)

due mandarini (200 g, 144 cal)

GIORNO 4

prima colazione

un tè al limone con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

uno yogurt magro (125 ml, 45 cal)

cornflakes (20 g, 72 cal)

spuntino mattina

Una spremuta

pranzo

spaghetti al pomodoro con 55 g di pasta, 100 g di pomodori, 50 g di cipolla (185 cal)

insalata con le uova con 100 g di insalata riccia e 2 piccole uova sode (160 cal)

radicchio alla piastra (300 g, 39 cal)

spuntino pomeriggio

Un'arancia

cena

passato di verdura (200 g, 100 cal)

involtini di peperoni con 1 peperone rosso, 15 g di mollica di pane, 50 g di ricotta, capperi dissalati, prezzemolo, 5 olive nere snocciolate, 1 cucchiaino d'olio (233 cal)

insalata di valeriana (100 g, 16 cal)

GIORNO 5

prima colazione

un caffè d'orzo con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

4 biscotti secchi (30 g, 125 cal)

spuntino mattina

Una spremuta

pranzo

bruschette al pomodoro con 50 g di pane, 100 g di pomodori, 20 g di rucola, aglio (167 cal)

insalata alla mozzarella con 200 g di insalata verde mista e 125 g di mozzarella (351 cal)

spuntino pomeriggio

Un'arancia

cena

involtini di alici con 100 g di alici, 1 fetta di pane raffermo, prezzemolo tritato, aglio e origano, 1/2 bicchiere di vino bianco, 5 capperi, 1 cucchiaino di parmigiano, 1 cucchiaino d'olio (162 cal)

insalata di lattuga (200 g, 38 cal)

una pera (150 g, 52 cal)

GIORNO 6

prima colazione

un tè al limone con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

uno yogurt magro (125 ml, 45 cal)

cornflakes (20 g, 72 cal)

spuntino mattina

Una spremuta

pranzo

spaghetti allo scoglio con 70 g di pasta, 6 cozze, 10 vongole, 4 gamberetti, aglio, 1 cucchiaio di prezzemolo (347 cal)

zucchine stufate con 200 g di zucchine, 50 g di cipolla (42 cal)

un kiwi (100 g, 44 cal)

spuntino pomeriggio

Un'arancia

cena

torta di carciofi con 100 g di pasta di pane, 100 g di cuori di carciofi, 50 g di cipolla, aglio, prezzemolo, 1 cucchiaino d'olio (232 cal)

insalata verde mista (150 g, 19 cal)

una mela (150 g, 65 cal)

GIORNO 7

prima colazione

un caffè d'orzo con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

4 biscotti secchi (30 g, 125 cal)

spuntino mattina

Una spremuta

pranzo

gnocchi al ragù di verdure con 250 g di gnocchi, 50 g di carota, 50 g di cipolla, 50 g di pomodori pelati (271 cal)

prosciutto cotto alla piastra (60 g, 127 cal)

insalata di lattuga (200 g, 38 cal)

spuntino pomeriggio

Un'arancia

cena

zuppa di fave con 50 g di fave secche, 150 g di cicoria, 2 pomodori secchi, 50 g di cipolla, 2 fette di pane raffermo, 1 cucchiaino d'olio (288 cal)

insalata verde mista con radicchio rosso (200 g, 35 cal)

CONDIMENTI

4 cucchiaini di olio d'oliva (20 g, 180 cal) e 2 cucchiaini di parmigiano (10 g, 39 cal)