

DIETA: DIETA DELL'INSALATA

LA DIETA TUTTA VERDE PER LA PELLE



1300 CALORIE

Il cuore di ogni "insalatona" sono le verdure a foglia verde, un vero toccasana per la salute; sono infatti composte al 90-95 per cento da acqua, mentre il rimanente 5-10 per cento è un vero concentrato di vitamine e sali minerali. Se vuoi sfruttare fino in fondo tutti i benefici delle tue insalate, però, devi seguire alcune regole ferree. Per cominciare, lava le verdure sotto il getto dell'acqua, senza lasciarle a bagno: altrimenti perderai quantità importanti di vitamine idrosolubili, come la C. Per lo stesso motivo, se dovrai affettarle, fallo proprio prima di portarle in tavola. Se seguirai queste regole, le verdure a foglia verde ti forniranno, innanzitutto, grandi quantità di antiossidanti. Inoltre, la vitamina C, di cui sono ricchi soprattutto rucola e crescione, è un prezioso alleato della pelle. Infatti, combatte l'invecchiamento precoce delle cellule e la formazione di rughe. Ma la vitamina C svolge anche un altro ruolo: ha un'azione leggermente schiarente, e quindi può prevenire un'abbronzatura irregolare in chi ha la predisposizione a macchiarsi al sole. Inoltre, la vitamina C stimola la produzione di collagene, il tessuto connettivo della pelle, rendendo la tua cute più tonica ed elastica. Anche la vitamina A, che è presente in grandi quantità nel tarassaco, serve alla tua epidermide: contribuisce alla costruzione delle cellule, e quindi anche al rinnovamento della pelle. Oltre alle verdure a foglia verde, altri ortaggi sono protagonisti delle tue insalate. Uno di questi è il pomodoro che fornisce molta vitamina A e anche licopene, un antiossidante (che diventa ancora più efficace se cotto) che ha un effetto emolliente sulla pelle. Anche le carote compaiono spesso sulla tavola di chi ama le insalate, con tutto il loro carico di carotenoidi (precursori della vitamina A).

GIORNO 1

prima colazione

tè verde con 1 cucchiaino di zucchero (20 cal)

biscotti integrali (30 g, 127 cal)

spuntino mattina

Spremuta di pompelmo (150 ml, 39 cal).

pranzo

penne, rucola e calamari con 50 g pasta, 100 g di calamari, 10 g di rucola, prezzemolo, aglio, 1 cucchiaino d'olio (292* cal)

insalata verde con cipollotti con 130 g di insalata novella, 20 g di tarassaco, 50 g di cipollotti (45 cal)

macedonia di fragole con 200 g di fragole, succo di limone (54 cal)

spuntino pomeriggio

Centrifugato di carote (150 ml, 44 cal).

cena

crema di zucchine e patate con 100 g di zucchine, 100 g di patata, 50 g di cipolla (127 cal)

bistecca ai ferri con 200 g di carne, erbe aromatiche (216 cal)

spinaci crudi con germogli di soia con 100 g di spinaci, 20 g di germogli di soia (41 cal)

GIORNO 2

prima colazione

tè verde con 1 cucchiaino di zucchero (20 cal)

biscotti integrali (30 g, 127 cal)

pranzo

rigatoni con i carciofi con 50 g di pasta, 150 g di carciofi, 50 g di cipolla, prezzemolo (222 cal)

insalata al salmone con 200 g di indivia, 55 g di salmone affumicato (142 cal)

un pompelmo (150 g, 39 cal)

spuntino pomeriggio

Centrifugato di carote (150 ml, 44 cal).

cena

riso al pomodoro con 50 g di riso, 100 g di pomodoro, 50 g di cipolla (193 cal)

merluzzo con pomodori e olive con 120 g di merluzzo, 40 g di pomodori, 10 g di olive nere, aglio, prezzemolo (119 cal)

insalata di lattuga (200 g, 28 cal)

spuntino mattina

Spremuta di pompelmo (150 ml, 39 cal).

GIORNO 3

prima colazione

tè verde con 1 cucchiaino di zucchero (20 cal)

biscotti integrali (30 g, 127 cal)

spuntino mattina

Spremuta di pompelmo (150 ml, 39 cal).

pranzo

bavette con cozze e zucchine con 50 g di pasta, 150 g di cozze, 100 g di zucchine, aglio, prezzemolo (284 cal)

insalata saporita con 200 g di lattuga, 2 carciofi, 1 cucchiaio di capperi, 2 cucchiari di mais, 50 g di pomodorini, erba cipollina, 1 cucchiaio di aceto balsamico, 1 cucchiaino d'olio (113* cal)

un kiwi (100 g, 44 cal)

spuntino pomeriggio

Centrifugato di carote (150 ml, 44 cal)

cena

minestrone tiepido di verdura (200 g, 100 cal)

involtini di zucchine con 90 g di ricotta, 200 g di zucchine, 60 g d'indivia, erba cipollina, 1 cucchiaino d'olio (168* cal)

insalata di rucola e pomodori con 100 g di rucola, 50 g di pomodori (36 cal)

GIORNO 4

prima colazione

tè verde con 1 cucchiaino di zucchero (20 cal)

biscotti integrali (30 g, 127 cal)

spuntino mattina

Spremuta di pompelmo (150 ml, 39 cal).

pranzo

riso e zucchine con 50 g di riso, 100 g di zucchine, 50 g di cipolla (197 cal)

insalata pasqualina (178* cal)

macedonia di mele verdi, fragole e kiwi (200 g, 72 cal)

spuntino pomeriggio

Centrifugato di carote (150 ml, 44 cal).

cena

bruschetta con 50 g di pane, 60 g di pomodoro, origano, basilico (114 cal)

pesce spada alla griglia con 140 g di pesce spada, erbe aromatiche, succo di limone (143 cal)

insalata di lattuga e pomodori (200 g, 34 cal)

GIORNO 5

prima colazione

tè verde con 1 cucchiaino di zucchero (20 cal)

biscotti integrali (30 g, 127 cal)

spuntino mattina

Spremuta di pompelmo (150 ml, 39 cal).

pranzo

spaghetti al pomodoro con 50 g di pasta, 200 g di pomodoro, 50 g di cipolla (225 cal)

insalata con mozzarelline con 100 g di insalata belga, 50 g di peperoni, 50 g di mozzarelline (156 cal)

una fetta di ananas fresco (200 g, 80 cal)

spuntino pomeriggio

Centrifugato di carote (150 ml, 44 cal).

cena

passato di asparagi con 200 g di asparagi, 50 g di cipolla (68 cal)

spiedini di pesce con 60 g di pesce spada, 50 g di nasello, 100 g di

pomodori, 50 g di peperoni (133 cal)

insalata di songino con 100 g di songino, 150 g di carota, 1 cucchiaino di olio, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di succo di zenzero (75* cal)

GIORNO 6

prima colazione

tè verde con 1 cucchiaino di zucchero (20 cal)

biscotti integrali (30 g, 127 cal)

spuntino mattina

Spremuta di pompelmo (150 ml, 39 cal).

pranzo

bucatini ai peperoni con 50 g di pasta, 100 g di peperoni, 100 g di pomodori, 50 g di cipolla (227 cal)

insalata di sgombero con 210 g d'insalata verde mista (lattuga, rucola, indivia, scarola, songino, crescione), 60 g di sgombero, 10 g di olive nere, 1 cucchiaino di olio (152* cal)

una pera (150 g, 55 cal)

spuntino pomeriggio

Centrifugato di carote (150 ml, 44 cal).

cena

patate al forno (150 g, 126 cal)

pollo al forno (150 g, 150 cal)

insalata di lattuga (200 g, 28 cal)

GIORNO 7

prima colazione

tè verde con 1 cucchiaino di zucchero (20 cal)

biscotti integrali (30 g, 127 cal)

spuntino mattina

Spremuta di pompelmo (150 ml, 39 cal).

pranzo

ravioli al pomodoro con 100 g di ravioli, 50 g di pomodoro, 50 g di cipolla (330 cal)

insalata colorata con 100 g di cicoria, 100 g di lattuga, 100 g di pomodoro, 50 g di cipollotto, 10 g di olive nere, 1 cucchiaio di succo di limone, erba cipollina, 1/2 cucchiaino di senape, 1 cucchiaino d'olio (86* cal)

una mela gialla (150 g, 55 cal)

spuntino pomeriggio

Centrifugato di carote (150 ml, 44 cal).

cena

passato di verdura (200 g, 100 cal)

prosciutto crudo (70 g, 101 cal)

puntarelle con le acciughe con 50 g di puntarelle, 2 acciughe sott'olio, 1 cucchiaino d'olio (68* cal)

CONDIMENTI

Ogni giorno puoi contare su 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (20 g, 180 cal) e 2 cucchiaini di parmigiano (10 g, 39 cal).