

DIETA: DIETA SUPERVELOCE PER GAMBE SNELLE E TONICHE



1300 CALORIE

Che bello se, come a Superman, anche a te bastasse una cabina telefonica per uscirne trasformata in supereroe! Ripartiresti con poteri inimmaginabili e assolveresti qualunque compito in tempo zero. L'obiettivo? Prima di salvare il mondo, potresti dare un'aggiustatina alla tua vita. Ti basterebbe dormire due ore, e in meno che non si dica avresti la casa pulita, il frigo pieno, i bambini vestiti e un marito felice. Con un solo balzo arriveresti in ufficio; sarebbe uno scherzo anche completare il lavoro e mettere in tavola la cena. Il tutto con un sorriso a 36 denti bianchissimi stampato sul viso. A pensarci bene, tutte le donne fanno un po' di concorrenza a Superman e Batman, perché ognuna di noi ha tante vite, che deve conciliare tra di loro, senza però rinunciare alla cura di se stessa. Non ti scoraggiare però: arriva aiuto. Comincia dalla dieta semplificata: se la seguirai per due settimane perderai tre chili mangiando piatti buonissimi, tutti pronti in dieci minuti. Non solo, grazie agli alimenti anticellulite potrai sconfiggere la pelle a buccia d'arancia e ritrovare i contorni perfetti. Punta su proteine e acidi grassi se vuoi eliminare il gonfiore e salvaguardare l'elasticità delle cellule. Le membrane cellulari sono, infatti, costituite proprio da tali sostanze. Se la loro composizione non è in equilibrio, i liquidi contenuti nelle cellule possono fuoriuscire provocando l'effetto "buccia d'arancia". Se le membrane sono elastiche, invece, contengono bene i liquidi e lasciano la pelle tesa. Devi quindi calibrare l'apporto di prodotti animali, ricchi di proteine e lipidi: se esageri, i troppi grassi compromettono la circolazione, peggiorando la cellulite. Se non ne mangi abbastanza, le membrane perdono elasticità. La soluzione? Segui la nostra dieta, ricca di cibi scelti ad hoc.

GIORNO 1

prima colazione

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

2 fette biscottate (20 g) con 20 g di marmellata (129 cal)

spuntino mattina

A metà mattinata ti è concesso un bicchierone di spremuta di arance, pompelmi o mista (150 ml, 39 calorie)

pranzo

fesa di tacchino ai ferri con erbe aromatiche e succo di limone (160 g, 160 cal)

insalata di lattuga, finocchi e carote (300 g, 55 cal)

200 g di ananas (80 cal)

spuntino pomeriggio

A metà pomeriggio puoi mangiare una mela (150 g, 64 calorie)

cena

linguine con le sarde con 100 g di linguine, 4 sarde, 100 g di verza, 1 spicchio d'aglio, una bustina di zafferano, 1 cucchiaino d'olio (335 cal)

insalata di finocchi (200 g, 18 cal)

ciliegie (200 g, 76 cal)

GIORNO 2

prima colazione

un tè verde con un cucchiaino di zucchero (20 cal)

25 g di muesli (91 cal)

1 bicchiere di latte parzialmente scremato (46 cal)

spuntino mattina

A metà mattinata ti è concesso un bicchierone di spremuta di arance, pompelmi o mista (150 ml, 39 calorie)

pranzo

insalata di rucola e cipolla (200 g, 35 cal)

hamburger in padella (150 g, 150 cal)

un'arancia (150 g, 51 cal)

spuntino pomeriggio

A metà pomeriggio puoi mangiare una mela (150 g, 64 calorie)

cena

fusilli ai peperoni con 50 g di pasta, 200 g dicaponata di peperoni pronta, 1 filetto d'acciuga, 1 cucchiaino di pinoli, 1

cucchiaino di olio d'oliva (290 cal)

insalata di carote e songino (250 g, 95 cal)

macedonia di fragole e mele (200 g, 70 cal)

GIORNO 3

prima colazione

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

2 fette biscottate (20 g) con 20 g di marmellata (129 cal)

spuntino mattina

A metà mattinata ti è concesso un bicchierone di spremuta di arance, pompelmi o mista (150 ml, 39 calorie)

pranzo

penne al tonno con 60 g di pasta, 50 g di tonno sott'olio sgocciolato, 70 g di pelati e 50 g di cipolla (343 cal)

1 albicocca (100 g, 28 cal)

spuntino pomeriggio

A metà pomeriggio puoi mangiare una mela (150 g, 64 calorie)

cena

risotto a cottura rapida con le zucchine con 50 g di riso, 50 g di cipolla e 100 g di zucchine a julienne (204 cal)

insalata di fagioli con 90 g di fagioli di Spagna precotti, 1 cipolla di Tropea, 100 g di pomodorini, 20 g di rucola, 1/2 bicchiere

di aceto di vino rosso, 1 cucchiaino di olio d'oliva (121 cal)

GIORNO 4

prima colazione

un tè verde con un cucchiaino di zucchero (20 cal)

25 g di muesli (91 cal)

1 bicchiere di latte parzialmente scremato (46 cal)

spuntino mattina

A metà mattinata ti è concesso un bicchierone di spremuta di arance, pompelmi o mista (150 ml, 39 calorie)

pranzo

insalata di riso a cottura rapida con 40 g di riso e 60 g di condimento di verdura pronto

(220 cal)

prosciutto cotto alla griglia (60 g, 92 cal)

200 g di insalata di lattuga (35 cal)

spuntino pomeriggio

A metà pomeriggio puoi mangiare una mela (150 g, 64 calorie)

cena

cuscus alle verdure con 60 g di cuscus precotto, 100 g di pomodorini, 50 g di sedano, 50 g di carote, 50 g di cetrioli, 10 g di

olive verdi denocciolate, 1 cipollotto, 1 cucchiaino di menta, 1 cucchiaino di prezzemolo, il succo di un limone, 1 cucchiaino

d'olio d'oliva (240 cal)

sogliola ai ferri con erbe aromatiche e succo di limone (150 g, 124 cal)
un kiwi piccolo (60 g, 26 cal)

GIORNO 5

prima colazione

un caffè d'orzo con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)
2 fette biscottate (20 g) con 20 g di marmellata (129 cal)

spuntino mattina

A metà mattinata ti è concesso un bicchierone di spremuta di arance, pompelmi o mista (150 ml, 39 calorie)

pranzo

minestrone surgelato di verdure con 10 g di crostini integrali (150 g, 97 cal)
2 tommini in salsa verde con 60 g di tommini, prezzemolo, aglio, peperoncino e 1 cucchiaino d'olio (198 cal)
ciliegie (100 g, 38 cal)

spuntino pomeriggio

A metà pomeriggio puoi mangiare una mela (150 g, 64 calorie)

cena

risotto a cottura rapida con lo zafferano con 50 g di riso, 50 g di cipolla e 1 bustina di zafferano (218 cal)
carpaccio di pesce spada con 60 g di pesce spada affumicato, 50 g di insalata riccia, 1 cucchiaino di aceto balsamico, 1 cucchiaino di aceto di vino bianco, il succo di un limone, qualche foglia di timo fresco, 1 cucchiaino d'olio (120 cal)
spinaci surgelati saltati in padella (200 g, 62 cal)

GIORNO 6

prima colazione

un tè verde con un cucchiaino di zucchero (20 cal)
25 g di muesli (91 cal)
1 bicchiere di latte parzialmente scremato (46 cal)

spuntino mattina

A metà mattinata ti è concesso un bicchierone di spremuta di arance, pompelmi o mista (150 ml, 39 calorie)

pranzo

farfalle ai gamberetti con 60 g di pasta, 50 g di gamberetti surgelati, 100 g di zucchine, 1 cipollotto, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 cucchiaino d'olio (276 cal)
insalata di pomodoro e lattuga (200 g, 40 cal)
2 albicocche (200 g, 56 cal)

spuntino pomeriggio

A metà pomeriggio puoi mangiare una mela (150 g, 64 calorie)

cena

pinzimonio di verdure primaverili con 100 g di carote, 200 g di finocchi e 100 g di sedano (64 cal)
trancio di pizza margherita (90 g, 243 cal)
fragole al limone (200 g, 54 cal)

GIORNO 7

prima colazione

un caffè d'orzo con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)
2 fette biscottate (20 g) con 20 g di marmellata (129 cal)

spuntino mattina

A metà mattinata ti è concesso un bicchierone di spremuta di arance, pompelmi o mista (150 ml, 39 calorie)

pranzo

gnocchi al ragù di verdure con 300 g di gnocchi di patate, 1 carota, 1/2 cipolla, 1 pomodoro pelato, 1 cucchiaino di olio, sale, prezzemolo e rosmarino (315 cal)
una bistecca ai ferri (150 g, 153 cal)
200 g di insalata verde (35 cal)

spuntino pomeriggio

A metà pomeriggio puoi mangiare una mela (150 g, 64 calorie)

cena

melanzane al forno con 4 fette grandi di melanzane grigliate (anche surgelate), 1 pomodoro, 60 g di mozzarella, una presa di origano, 1 cucchiaino d'olio (204 cal)

un kiwi piccolo (60 g, 26 cal)

CONDIMENTI

Ogni giorno puoi contare anche su 4 cucchiaini di olio d'oliva (20 g, 180 cal), 2 cucchiaini di parmigiano (10 g, 39 cal). Ma quando nella ricetta è specificato l'uso di olio, o di parmigiano, devi sottrarli dal totale.