

Ecco un esempio di schema settimanale. Se vuoi perdere peso ti

SALVATEMPO

consigliamo di rispettare le porzioni indicate qui sotto

LUNEDÌ

Caffè o tè con 3-4 biscotti secchi integrali

PRANZO

Frittatina insaporita alle erbette Insalata mista Pane di kamut

CENAPasta integrale condită con ceci e zucchine con i loro fiori

Sì ai ceci sottovuoto

Oggi non trovi solo i

legumi in scatola come

alternativa a quelli

freschi, decisamente

lunghi da preparare.

Prova quelli sottovuoto

cotti al vapore: subito

pronti, mantengono

meglio sapore

e qualità nutritive.

MARTEDI

1 tazza di latte parzialmente scremato con una porzione di cereali

PRANZO Bresaola

Rucola Pane ai cinque cereali

CENA

Riso con asparagi e parmigiano Mix di verdure grigliate

Sceali bene la

bresaola

Se vuoi portare in tavola

un prodotto di qualità

preferisci la bresagla

ottenuta dalla punta

d'anca (è specificato

sulla confezione).

Sempre molto magra, è

particolarmente tenera e

dolce, migliore di quella

che si ottiene dagli altri

tagli di manzo.

MERCOLEDÌ

1 Yogurt magro, anche alla frutta. con una porzione di cereali

PRANZO

Insalata di pollo con mix di verdure grigliate Pane integrale

Couscous con gamberetti, bietole sedano e finocchio

Bietole in busta,

Per risparmiare tempo puoi acquistare le bietole già pulite confezionate in busta. Se le trovi bio. però, è meglio perché hanno un contenuto di nitrati (che possono trasformarsi in poco salutari nitriti) più basso.

ma bio

Il pane di segale a fette è pratico ma una volta aperta la confezione tende a diventare raffermo. Congela quello che non usi: dura anche 6 mesi e quando ti serve lo scongeli in un attimo. Basta passarlo al microonde al minimo della potenza.

La ripetizione degli stessi alimenti nello stesso giorno o in giorni consecutivi è voluta per rendere più veloce la preparazione e spendere meno tempo

GIOVEDÌ

Caffè o tè

con 3 fette biscottate spalmate con un velo di marmellata

PRANZO

Insalata di spinaci freschi e mozzarella Pane di segale

Tagliata di tonno

fresco al sesamo Pane di segale Songino e pomodorini

Congela il pane

Bulgur? Precotto

la ricetta di Fiorenzo Molto diffuso in Medio misto di pesce in padella Oriente, è un grano frantumato. Quello PER 4 PERSONE: 500 q di coda di integrale crudo è ottimo, rospo, 8-10 gamberetti, 16 vongole, ma quello precotto è 1 cucchiaio di aceto di miele, 33 q decisamente più veloce di pomodori tipo Pachino, aglio, da portare in tavola prezzemolo, 300 q di patate e mantiene bene novelle, 30 g di olio evo, sale e il suo gusto. peperoncino. Tempo di



VENERDÌ COLAZIONE

1 tazza di latte parzialmente scremato con 3-4 biscotti secchi integrali

PRANZO

Bulgur con fagiolini, pomodorini, carote e foglie di basilico

CENA

Arista di maiale alle spezie Mix di verdure al vapore Pane ai semi di girasole

SABATO

Yogurt magro. anche alla frutta, con 3 fette biscottate ai cereali spalmate con un velo di marmellata

PRANZO

Riso basmati con prosciutto cotto e misticanza di verdure

Misto di pesce

in padella Mix di verdure grigliate Pane ai semi di girasole

preparazione:

20 minuti + pulizia vongole

Metti le vongole in una ciotola

d'acqua con una manciata di sale

grosso per farle spurgare. Sciacqua e ripeti l'operazione. In

una padella a bordi alti fai

insaporire l'olio con aglio e

peperoncino, poi aggiungi un po'

di acqua e l'aceto di miele, porta

a bollore e metti i pomodorini

tagliati a metà e le patate, poi la

coda di rospo, i gamberi, le vongole e un po' di prezzemolo

intero. Regola di sale e cuoci per

circa 15 minuti coperto. Servi il

pesce caldo

con il suo sugo di cottura

DOMENICA

COLAZIONE

Caffè o tè con 3-4 biscotti secchi integrali

PRANZO Riso venere con fave cicoria e

pecorino Mix di verdure grigliate

CENA

Insalata mista con feta greca e crostini di pane abbrustoliti

la ricetta di Fiorenzo

riso venere con fave.

cicoria e pecorino PER 4 PERSONE: 280 g di riso nero venere, 300 q di fave fresche pulite, 250 g di cicoria. 3-4 cipollotti freschi, 40 a di pecorino romano. menta fresca, 40 g di olio evo, sale e pepe nero. Tempo di preparazione:

20 minuti

Cuoci il riso nel doppio del suo peso in acqua salata (circa 18 min., vedi sulla confezione). Nel frattempo sbollenta le fave qualche minuto, poi

mettile in padella con l'olio e il cipollotto tagliato sottile, fai cuocere qualche minuto. quindi aggiungi la cicoria tagliuzzata. Prosegui la cottura, regola di sale e pepe. poi unisci il riso, mescola e servi quarnendo con pecorino grattugiato o tagliato a lamelle e menta fresca.

PER "LEI"

Latte parzialmente scremato: 150 g Yogurt magro, anche alla frutta: 125-150 q Prodotto da forno o cereali: 30 q Cereali: 70-80 g - Carne: 120 g Pesce: 150 g - Formaggi freschi: 100 g Formaggi stagionati: 50 g Legumi secchi: 60 g - Legumi freschi, surgelati o in scatola: 140 g - Salumi magri o privati del grasso visibile: 60 g Uova: 2 (max 1 volta alla settimana) Olio extravergine di oliva: 4 cucchiaini da tè Frutta fresca di stagione: 400 g Verdura: libera e in abbondanza

PER "LUI"

Latte parzialmente scremato: 200 d Yogurt magro, anche alla frutta: 200 g Prodotto da forno o cereali: 40 g Cereali: 100-120 g - Carne: 150 g Pesce: 200 g - Formaggi freschi: 100 g Formaggi stagionati: 70 g Legumi secchi: 80 g - Legumi freschi, surgelati o in scatola: 200 g Salumi magri o privati del grasso visibile: 70 g Uova: 2 (max 1 volta alla settimana) Olio extravergine di oliva: 6 cucchiaini da tè Frutta fresca di stagione 400 g Verdura libera e in abbondanza

www.starhene.it 41