

## VI PRESENTIAMO LA DIETA LIBERA DI STARBENE

Siediti a tavola con i nostri esperti. Imparerai a mangiare bene, perdendo peso in salute. E non sarai mai sola: l'appuntamento è ogni settimana

di Francesca Pietra

Che bello poter associare la parola dieta, in genere sinonimo di rinunce e dure regole, all'idea di libertà. È come se il piombo diventasse oro. Per realizzare questa alchimia così difficile abbiamo chiesto aiuto ai nostri migliori esperti. Prima fra tutti Carla Lertola, la superdietologa che da anni propone sulle pagine di *Starbene* il suo metodo dimagrante. Ma nel pool ci sono anche un tecnologo alimentare, una psicologa, un biologo-chef e una farmacista (nelle prossime pagine scoprirai i loro "identikit"). Da questo team multidisciplinare è nato un programma che permette di raggiungere il peso forma in salute mettendo in riga colesterolo, pressione alta, glicemia & Co. Ma

PROVATO, TESTATO. GARANTITO DALLA  
**dieta libera**  
**Starbene**



anche mantenendo giovane la pelle e tonici i tessuti. Eccone i cardini.

**sei libera di scegliere** Lo schema da seguire è molto semplice: bisogna consumare a ogni pasto un carboidrato (pane, pasta, riso, patate...), una fonte di proteine (carne, pesce, formaggio, legumi...) e tanta verdura. Ti piace la pasta? Puoi mangiarla. Adori il formaggio? Non è vietato. E se hai poco tempo puoi anche mangiare un panino, non sei obbligata a cucinare. Basta che il tuo sandwich sia farcito in modo semplice, per esempio con la bresaola o con il tonno. L'unica avvertenza è non unire più proteine (o più carboidrati) nello stesso pasto. «In questo modo non si rischia di esagerare con le calorie. Pensa per esempio alle insalatone proposte dai bar. Cadere nell'inganno è facile. All'apparenza sono leggere, in realtà sono preparate con uova, gamberetti, tonno, mozzarella... In genere sono molto più "energetiche" di un panino semplice, per esempio con rucola e salmone, accompagnato da un'insalata verde.

**sei libera di cucinare con fantasia** Qui entra in campo Fiorenzo Frumento, il nostro biologo-chef. Già abituato a lavorare in team con Carla Lertola (forse hai già letto qualche sua ricetta su *Starbene*) ti mostrerà come si può seguire un regime alimentare dimagrante mantenendo il piacere di preparare piatti gustosi, da condividere con la propria famiglia o con gli amici. Lui ti fornirà delle idee, degli spunti ma poi sarai tu, con la tua creatività e le tue tradizioni (perché rinunciare alle tagliatelle se questo è il tuo "piatto delle feste"?) a inventare i menu. E se hai delle ricette da proporre scrivici: le pubblicheremo su [starbene.it](http://starbene.it)

**sei libera dal pensiero fisso sul cibo** Un contributo cruciale al programma viene dalla psicoterapeuta Daniela Bavestrello. Quando è entrata nel pool di esperti è stata chiara: «Voglio aiutare le lettrici a dare alla dieta il giusto peso. Molte si pongono degli obiettivi irraggiungibili o pensano che la loro felicità possa dipendere dall'indossare la taglia 42. Altre, una volta dimagrite, faticano a identificarsi con la loro nuova immagine. Io voglio dare delle dritte per recuperare un



StockFood (2), Shutterstock, Getty, Mondadoripress



## QUANTO PUOI DIMAGRIRE

Sicuramente ti starai chiedendo se la *Dieta Libera* ti permette di eliminare i chili di troppo in tempo per la prova costume. Tieni conto che un regime equilibrato non ti fa perdere più di 3-4 chili in un mese, perché se si riduce troppo l'apporto calorico si rischia il temuto effetto yo-yo. Non solo: le diete troppo restrittive fanno dimagrire velocemente ma anche invecchiare con altrettanta rapidità!

rapporto positivo con il cibo, per sentirsi davvero bene, nel proprio corpo e con se stesse. Senza ossessioni.

**sei libera dai condizionamenti** Tra pubblicità mirabolanti e scandali alimentari fare la spesa è sempre più spesso fonte di incertezza e di stress. Ma grazie all'ingresso nell'équipe di Giorgio Donegani, tecnologo alimentare, saprai come portare a tavola il meglio di quello che trovi al super, al mercato o nei negozi bio.

**sei libera dalle pastiglie** La dieta di Starbene non raccomanda l'uso di farmaci o integratori. Un regime alimentare equilibrato, ricco di frutta e verdura di stagione non ha bisogno di "aiutini". A volte però una tisana può dare una mano a prendere sonno e a stare lontane dallo spiluccamento serale, un integratore di magnesio può essere prezioso se si è entrate in menopausa e ci si sente molto stanche e con tanta voglia di dolci. La farmacista del pool, Camilla Zambelli, è pronta a dare consigli e chiarimenti "su misura".

## ECCO IL NOSTRO TEAM



**dott. Carla Lertola**  
dietologa, creatrice della *Dieta Libera*

In quasi trent'anni di esperienza ho visitato, fatto dimagrire e, soprattutto, insegnato a mangiare sano a migliaia di persone. Ogni mese ti racconterò la storia di una di loro su queste pagine, per mostrarti come il mio metodo sia in grado di adattarsi allo stile di vita e alle esigenze di chiunque.



**dott. Giorgio Donegani**  
tecnologo alimentare, direttore Scientifico di Food Education Italy

Ho collaborato a moltissimi programmi di educazione alimentare, anche come consulente del Ministero dell'istruzione. Da anni lavoro per *Starbene* testando (quindi anche assaggiando!) centinaia di prodotti in vendita al super. E ora porterò la mia esperienza all'interno della dieta libera.



**dott. Daniela Bavestrello**  
psicologa esperta di problemi dell'alimentazione

Molte lettrici già mi conoscono perché ho curato la rubrica "psicocibo" su *Starbene*. Continuerò a rivolgermi non solo a chi vuole dimagrire ma anche a tutte le donne e gli uomini che vogliono capire i messaggi nascosti dietro il desiderio di un cibo, il timore di cambiare abitudini e mille altri piccoli, grandi problemi con l'alimentazione.



**dott. Fiorenzo Frumento**  
biologo-chef

Sono un cuoco creativo ma tutto quello che realizzo ha una sola base: la dieta mediterranea, unica, irripetibile e nostra! Mi piace cucinare con i cibi a km zero della mia regione, la Liguria. A volte, però, utilizzo anche ingredienti della cucina etnica... ci sono alimenti, come la quinoa, buonissimi e davvero salutari.



**dott. Camilla Zambelli**  
farmacista

Sin dagli anni della laurea in farmacia mi ero appassionata ai temi legati all'alimentazione. Così ho deciso di fare il bis e sto per laurearmi in dietistica. Tra poco concluderò gli studi con un bel pacchetto in più di informazioni che non vedo l'ora di trasmettere alle lettrici di *Starbene*.

PROVATO. TESTATO. GARANTITO DALLA  
**dieta libera**  
**Starbene**

# IL MENU

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

## LUNEDÌ

### COLAZIONE

Caffè o tè  
con 3-4 biscotti  
secchi integrali

### PRANZO

Frittatina insaporita  
alle erbe  
Insalata mista  
Pane di kamut

### CENA

Pasta integrale  
condita  
con ceci e zucchine  
con i loro fiori

## MARTEDÌ

### COLAZIONE

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

## MERCOLEDÌ

### COLAZIONE

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

### PRANZO

Insalata di pollo con  
mix di verdure  
grigliate  
Pane integrale

### CENA

Couscous con  
gamberetti, bietole,  
sedano e finocchio

## GIOVEDÌ

### COLAZIONE

Caffè o tè  
con 3 fette biscottate  
spalmate  
con un velo di  
marmellata

### PRANZO

Insalata di spinaci  
freschi e mozzarella  
Pane di segale

### CENA

Tagliata di tonno  
fresco  
al sesamo  
Pane di segale  
Songino e  
pomodorini

### Si 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.

### Scegli bene la bresaola

Se vuoi portare in tavola un prodotto di qualità preferisci la bresaola 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.

### Bietole in busta, ma bio

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.

### Congela il pane

Il pane di segale a fette è pratico ma una volta aperta la confezione tende a diventare rafferma. 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

# SALVATEMPO

consigliamo di rispettare le porzioni indicate qui sotto

## 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

### COLAZIONE

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

### PRANZO

Riso basmati con prosciutto cotto e mistanza di verdure crude

### CENA

**Misto di pesce in padella**  
Mix di verdure grigliate  
Pane ai semi di girasole

## 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 g di fave fresche pulite, 250 g di cicoria, 3-4 cipollotti freschi, 40 g 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 guarnendo con pecorino grattugiato o tagliato a lamelle e menta fresca.

## PORZIONI

### PER "LEI"

Latte parzialmente scremato: 150 g  
Yogurt magro, anche alla frutta: 125-150 g  
Prodotto da forno o cereali: 30 g  
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 g  
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

### **Bulgur? Precotto**

Molto diffuso in Medio Oriente, è un grano frantumato. Quello integrale crudo è ottimo, ma quello precotto è decisamente più veloce da portare in tavola e mantiene bene il suo gusto.

la ricetta di Fiorenzo

### **misto di pesce in padella**

**PER 4 PERSONE: 500 g di coda di rospo, 8-10 gamberetti, 16 vongole, 1 cucchiaino di aceto di miele, 33 g di pomodori tipo Pachino, aglio, prezzemolo, 300 g di patate novelle, 30 g di olio evo, sale e peperoncino. Tempo di 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 bollire 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.

