

DIETA: DIETA BIOENERGETICA CON I CIBI ANTISTANCHEZZA



1300 CALORIE

Togliti di dosso l'inverno, come se ti liberassi da una coperta pesante che ti grava sulle spalle e dai un nuovo ritmo alla tua vita. Più leggero e regolare, in altre parole più sano. Come sosteneva lo psicoterapeuta Alexander Lowen, per mantenere il proprio equilibrio psichico occorre che anche il corpo "funzioni" alla perfezione. La bioenergetica è proprio quella scienza che, attraverso gli studi di Lowen, per prima ha esplorato le connessioni tra corpo e mente. Segui anche tu, facendo tanto movimento per eliminare la rigidità e la "pigrizia muscolare". Non basta: agisci anche sui meccanismi interni, e "pulisci" l'organismo per depurarlo e iniziare una nuova primavera. Punta sull'essenziale. Inserisci nella dieta di tutti i giorni cibi freschi, scegliendo soprattutto quelli tipici della stagione, che sono naturalmente ricchi di nutrienti e ti danno tanta energia. Preparali con cotture leggere, che lascino intatto il loro prezioso corredo di vitamine e minerali. Fai, inoltre, il pieno di insalate amare, che sono utili alla diuresi e danno regolarità all'intestino. E ancora, mangia il finocchio, disintossicante e amico della digestione; lo yogurt, che ripristina la flora batterica intestinale; il crescione, depurativo del sangue. Infine, bevi tanta acqua! Almeno due litri al giorno. Prepara tutti i piatti della dieta all'ultimo momento, usando cibi appena comprati. Saranno ancora più ricchi di nutrienti.

GIORNO 1

prima colazione

un decotto disintossicante con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)
spremuta d'arancia (150 ml, 35 cal)
4 biscotti secchi (20 g, 83 cal)

spuntino mattina

Uno yogurt magro alla frutta (125 g, 59 cal)

pranzo

insalata di pollo con 150 g di petto di pollo, 200 g di lattuga, 100 g di sedano, 150 g di cetrioli e 150 g di finocchi (243 cal)
mezza mela con succo di limone (75 g, 28 cal)

spuntino pomeriggio

Una spremuta fresca di agrumi (200 ml, 70 cal)

cena

mezze penne ai calamari con 50 g di pasta, 100 g di zucchine, 1 spicchio d'aglio, 50 g di calamaretti, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 cucchiaino d'olio (45 cal)
insalata di rucola (200 g) con 100 g di pomodori (73 cal)
una banana (150 g, 97 cal)

GIORNO 2

prima colazione

un tè verde con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

due fette di pane integrale (30 g, 67 cal)

marmellata alla frutta (20 g, 44 cal)

spuntino mattina

Uno yogurt magro alla frutta (125 g, 59 cal)

pranzo

insalata con 200 g di polpo, 200 g di carciofi, 100 g di crescione e succo di limone (217 cal)

due fettine d'ananas fresco (200 g, 80 cal)

spuntino pomeriggio

Una spremuta fresca di agrumi (200 ml, 70 cal)

cena

riso pilaf vegetariano con 50 g di riso, 100 g di verdure, 20 g di peperone rosso, 1/2 litro di brodo vegetale (226 cal)

300 g di asparagi al vapore con un uovo in camicia (142 cal)

un'arancia affettata con mezzo cucchiaino di zucchero (61 cal)

GIORNO 3

prima colazione

un decotto disintossicante con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

spremuta d'arancia (150 ml, 35 cal)

4 biscotti secchi (20 g, 83 cal)

spuntino mattina

Uno yogurt magro alla frutta (125 g, 59 cal)

pranzo

bresaola (80 g) con 100 g di pompelmo, 100 g di rucola e basilico (174 cal)

una fettina di crostata con la marmellata (80 g, 271 cal)

spuntino pomeriggio

Una spremuta fresca di agrumi (200 ml, 70 cal)

cena

cuscus al pesce con 40 g di cuscus, 50 g di filetti di trota salmonata, 50 g di cavolini di Bruxelles, 1 cucchiaino d'olio d'oliva, il succo di 1 limone, 1 cucchiaino di menta, basilico e prezzemolo (201 cal)

200 g di insalata verde mista: lattuga, songino, rucola... (38 cal)

un kiwi (100 g, 44 cal)

GIORNO 4

prima colazione

un tè verde con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

due fette di pane integrale (30 g, 67 cal)

marmellata alla frutta (20 g, 44 cal)

spuntino mattina

Uno yogurt magro alla frutta (125 g, 59 cal)

pranzo

ricotta di mucca (200 g) con pomodorini e basilico (302 cal)

melanzane ai ferri (100 g, 18 cal)

una banana (150 g, 97 cal)

spuntino pomeriggio

Una spremuta fresca di agrumi (200 ml, 70 cal)

cena

involtini di vitello alla trevisana con 100 g di fesa di vitello, 200 g di trevisana, 10 g di farina, 1 cucchiaino d'olio, qualche foglia di salvia, 20 ml di vino bianco secco (181 cal)

insalata con spinaci freschi (150 g), cetrioli (100 g), pomodori (100 g), ravanelli (50 g), (82 cal)

una fetta d'ananas fresco (150 g, 60 cal)

GIORNO 5

prima colazione

un decotto disintossicante con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

spremuta d'arancia (150 ml, 35 cal)

4 biscotti secchi (20 g, 83 cal)

spuntino mattina

Uno yogurt magro alla frutta (125 g, 59 cal)

pranzo

insalata di farro e ceci con 30 g di farro, 50 g di ceci in scatola e 50 g di germogli di soia e menta (175 cal)

insalata di carote grattugiate (200 g, 70 cal)

40 g di grana (157 cal)

spuntino pomeriggio

Una spremuta fresca di agrumi (200 ml, 70 cal)

cena

hamburger di pesce con 100 g di filetto di salmone fresco, 1 uovo, 1 limone, 50 g di insalata riccia o lollo, 50 g di pomodorini, 1 rametto di rosmarino, 1 cucchiaino di aneto e dragoncello (o le erbe che preferisci), 1 cucchiaino d'olio (274 cal)

insalata di finocchi (200 g, 18 cal)

un kiwi (100 g, 44 cal)

GIORNO 6

prima colazione

un tè verde con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

due fette di pane integrale (30 g, 67 cal)

marmellata alla frutta (20 g, 44 cal)

spuntino mattina

Uno yogurt magro alla frutta (125 g, 59 cal)

pranzo

roast beef alle erbe (150 g, 178 cal)

verdure grigliate: peperoni (100 g), zucchine (100 g) e melanzane (100 g), (51 cal)

un'arancia affettata (150 g) con mezzo cucchiaino di zucchero (61 cal)

spuntino pomeriggio

Una spremuta fresca di agrumi (200 ml, 70 cal)

cena

riso con code di gamberi con 60 g di riso, 50 g di code di gamberi, 70 g di zucchine, 30 g di porri, 1/2 litro di brodo vegetale (264 cal)

insalata con 100 g di crescione, sedano (50 g) e ravanelli (50 g), (46 cal)

un sorbetto al limone (100 g, 132 cal)

GIORNO 7

prima colazione

un decotto disintossicante con mezzo cucchiaino di zucchero (10 cal)

spremuta d'arancia (150 ml, 35 cal)

4 biscotti secchi (20 g, 83 cal)

spuntino mattina

Uno yogurt magro alla frutta (125 g, 59 cal)

pranzo

penne alle melanzane con 70 g di pasta (256 cal), 30 g di melanzane (85 cal), 20 g di ricotta e basilico (370 cal)

insalata di rucola (50 g), pomodori (100 g), (31 cal)

macedonia di frutta (150 g, 60 cal)

spuntino pomeriggio

Una spremuta fresca di agrumi (200 ml, 70 cal)

cena

tacchino all'aceto balsamico con patate con 120 g di fesa di tacchino, 50 g di patate, 20 g di scalogno, 100 g di lattuga, 20 ml di vino bianco, aceto balsamico (208 cal)

insalata di finocchi (100 g) e sedano (50 g), (19 cal)
un pompelmo (150 g, 39 cal)

CONDIMENTI

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