

## DIETA: DIETA DEL FINOCCHIO

### I MENÙ PER ELIMINARE LE TOSSINE



1300 CALORIE

Se la tua linea è appesantita è soprattutto una questione di acqua. I due chili in più che ti impensieriscono in genere sono dovuti a una maggiore ritenzione di liquidi nei tessuti. Gli zuccheri e il sale hanno la proprietà di trattenere acqua. Quindi, più zuccheri e sale mangi (e conta anche quelli nascosti negli alimenti, non solo le zollette messe nel caffè o il sale aggiunto per condire l'insalata), più liquidi pesano sulla bilancia. Che cosa fare allora? Se non te la senti di seguire un regime dietetico, cerca almeno di eliminare i cibi conditi o elaborati e i dessert, e taglia le porzioni. Così eviterai che a questo paio di chili, costituiti essenzialmente da acqua, se ne aggiungano altri di grasso, difficili da perdere. Se invece hai voglia di impegnarti di più, e di dare davvero una mano al tuo organismo perché riesca, in poco tempo, a smaltire l'eccesso di calorie incamerato nelle ultime settimane, prova la dieta che ti proponiamo. Protagonista dei menu è il finocchio che ti dà una mano a tenere il peso sotto controllo anche una volta terminata la dieta perché è poverissimo di calorie (appena 9 ogni 100 g) e ricco di fibre. In questo ortaggio sono presenti soprattutto fibre insolubili (quelle che svegliano l'intestino pigro e ostacolano l'accumulo di tossine) e una parte di fibre solubili, che ci aiutano a sentirci subito sazie e rallentano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri. Il finocchio è inoltre un'ottima fonte di potassio, utile per regolarizzare la pressione sanguigna e per combattere la stanchezza psicologica e muscolare. Non è poi da trascurare nemmeno il suo contenuto di vitamina C. Attenta, però: se vuoi fare il pieno di questa sostanza, che viene in parte distrutta dal calore, devi mangiare i finocchi crudi. Pensi che siano fibrosi e indigesti? Sbagli. Provali in insalata o in pinzimonio; se compri quelli maschi (quelli più tondi), più carnosì e teneri, puoi gustarli anche senza l'aggiunta di condimenti: sono buonissimi e saporiti!

#### GIORNO 1

##### prima colazione

caffè d'orzo (senza zucchero, 0 cal)  
una tazza di latte (200 ml) con 30 g di cornflakes (200 cal)

##### spuntino mattina

Yogurt magro alla frutta (125 g, 45 cal)

##### pranzo

gnocchi di patate (150 g) con i pomodorini (220 cal)  
bresaola (60 g) col sedano (110 cal)  
finocchi in insalata (200 g, 18 cal)

##### spuntino pomeriggio

Centrifugato di finocchi (250 ml, 35 cal)

##### cena

passato di finocchi e patate (100 cal)  
hamburger al pepe nero (100 g, 218 cal)  
macedonia di mele verdi, arance e kiwi (200 g, 72 cal)

## GIORNO 2

### prima colazione

caffè d'orzo (senza zucchero, 0 cal)  
una tazza di latte (200 ml) con 30 g di cornflakes (200 cal)

### spuntino mattina

Yogurt magro alla frutta (125 g, 45 cal)

### pranzo

fusilli con finocchi e taleggio (265 cal)  
petto di pollo al prezzemolo (100 g, 100 cal)  
un kiwi (100 g, 44 cal)

### spuntino pomeriggio

Centrifugato di finocchi (250 ml, 35 cal)

### cena

minestrone di verdura con 200 g di verdure miste (100 cal)  
carne alla pizzaiola con 120 g di carne di manzo, 50 g di pomodori (160 cal)  
finocchi in umido (35 cal)

## GIORNO 3

### prima colazione

caffè d'orzo (senza zucchero, 0 cal)  
una tazza di latte (200 ml) con 30 g di cornflakes (200 cal)

### spuntino mattina

Yogurt magro alla frutta (125 g, 45 cal)

### pranzo

risotto ai finocchi (200 cal)  
fiocchi di latte (100 g, 115 cal)  
insalata di radicchio e rucola (200 g, 40 cal)

### spuntino pomeriggio

Centrifugato di finocchi (250 ml, 35 cal)

### cena

crema di verdure con 150 g di verdure miste con 20 g di crostini (115 cal)  
orata al cartoccio con finocchi con 200 g di pesce, 100 g di finocchi (210 cal)  
una mela verde (150 g, 57 cal)

## GIORNO 4

### prima colazione

caffè d'orzo (senza zucchero, 0 cal)  
una tazza di latte (200 ml) con 30 g di cornflakes (200 cal)

### spuntino mattina

Yogurt magro alla frutta (125 g, 45 cal)

### pranzo

penne al pomodoro con 50 g di pasta, 50 g di pomodorini (171 cal)  
insalata di finocchi, funghi e grana con 200 g di finocchi, 100 g di funghi, 50 g di grana (232 cal)  
un mandarino (100 g, 72 cal)

### spuntino pomeriggio

Centrifugato di finocchi (250 ml, 35 cal)

### cena

crema di cavolfiore e patate con 100 g di cavolfiore, 100 g di patate (110 cal)  
frittata di finocchi (60 g, 140 cal)  
insalata di lattuga (150 g, 28 cal)

## GIORNO 5

### prima colazione

caffè d'orzo (senza zucchero, 0 cal)  
una tazza di latte (200 ml) con 30 g di cornflakes (200 cal)

#### pranzo

spaghetti con le vongole con 50 g di pasta, 100 g di vongole già pulite (235 cal)  
finocchi al vino bianco (110 cal)  
insalata verde mista (200 g, 35 cal)

#### spuntino pomeriggio

Centrifugato di finocchi (250 ml, 35 cal)

#### cena

riso e prezzemolo (30 g, 110 cal)  
insalata di polpo e finocchi con 200 g di polpo, 100 g di finocchi (123 cal)  
una pera (200 g, 70 cal)

### GIORNO 6

#### prima colazione

caffè d'orzo (senza zucchero, 0 cal)  
una tazza di latte (200 ml) con 30 g di cornflakes (200 cal)

#### spuntino mattina

Yogurt magro alla frutta (125 g, 45 cal)

#### pranzo

spaghetti al radicchio con 50 g di pasta, 100 g di radicchio (175 cal)  
petto di pollo al limone (150 g, 150 cal)  
finocchi al burro (150 g, 52 cal)

#### spuntino pomeriggio

Centrifugato di finocchi (250 ml, 35 cal)

#### cena

crema di asparagi con 200 g di asparagi surgelati (48 cal)  
finocchi alla valdostana (224 cal)  
un' arancia (200 g, 68 cal)

### GIORNO 7

#### prima colazione

caffè d'orzo (senza zucchero, 0 cal)  
una tazza di latte (200 ml) con 30 g di cornflakes (200 cal)

#### spuntino mattina

Yogurt magro alla frutta (125 g, 45 cal)

#### pranzo

lasagne di finocchi con 2 lasagne fresche, 100 g di finocchi, 50 g di petto di pollo, timo, 4 pomodorini a ciliegia, 1 cucchiaio di olio (300 cal)  
broccoletti al vapore (100 g, 24 cal)  
una mela verde (150 g, 57 cal)

#### spuntino pomeriggio

Centrifugato di finocchi (250 ml, 35 cal)

#### cena

crema di pomodoro (150 g, 28 cal)  
mozzarella (125 g, 316 cal)  
finocchi gratinati con 150 g di finocchi, 20 g di formaggio (20 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).