

Donna Moderna - Gennaio 2015

DM A CASA

e ora ci vuole la dieta detox

Se dopo le maratone natalizie ti senti appesantita, prova un regime depurante da spa. Punitivo? Niente affatto. Anzi gustosissimo

di FRANCESCA ROMANA MEZZADRI scrivi a dmacasa@mondadori.it



1. Polpette di ceci ai 3 semi

Per 4 persone 400 g di ceci secchi, 1 porro, semi di lino, di sesamo e di papavero, olio extravergine d'oliva, sale. Metti in ammollo i ceci per una notte. Sciacquali e lessali circa 2 ore in acqua salata. Scola e falli insaporire in una padella con il porro a fettine e un filo d'olio. Frulla per ottenere una purea densa e forma le polpette, passandole una alla volta in ognuno dei 3 semi. Inforna per 15 minuti a 220°.
Calorie per porzione 140

Parola d'ordine: remise en forme. Se vuoi affrontare carica di energia il resto dell'inverno, ti serve un regime alimentare che depuri l'organismo. Abbiamo chiesto al dottor Lucio Loreto, della direzione scientifica di Villa Paradiso e della Maison du Relax, beauty clinic a Gardone Riviera (Bs), una dieta detox di pochi giorni. Temi un regime triste? Cambierai idea. I piatti, ideati dagli chef delle due strutture (villaparadiso.com), Cristian Duca e Rolando Baruzzi, sono un trionfo di gusto. Cominciamo con alcuni consigli detox.

- **Drena** Bevi acqua oligominerale (almeno 2 litri al giorno), lontano dai pasti, fra le 9 e le 17.
- **Idrata** Ricorda che l'organismo utilizza anche l'acqua contenuta nei cibi (frutta e verdura).
- **Suddividi** Fai 4-5 piccoli pasti al giorno, di cui 3 (colazione, pranzo, cena) completi, e che abbiano la stessa quota di proteine e carboidrati.
- **Preferisci** Le carni bianche sono meglio delle rosse, il pesce con le lisce è meglio di molluschi e crostacei.
- **Privilegia** Sfrutta le proteine vegetali dei legumi.
- **Abbonda** Cereali sì, ma il più possibile integrali e ricchi di fibre, che aiutano a calmare l'appetito e tengono in esercizio l'intestino.
- **Cuoci** Lo chef suggerisce cotture rapide con pochi grassi (piastra, cartoccio, sale, vapore). Vai con spezie ed erbe, così limiti i condimenti e apporti oli essenziali e sostanze antiossidanti.

● 7 giorni per purificarti

LUNEDÌ

Colazione Macedonia di frutta, yogurt di capra, tisana di ortica.

Pranzo Insalata di **quinoa** con verdure e piselli, parmigiana light di melanzane grigliate.

Cena Minestra di orzo e fagioli borlotti con aceto balsamico e verdure al vapore.

MARTEDÌ

Colazione Yogurt con **mirtilli** e miele di castagno, 1 frutto, tisana di menta e melissa.

Pranzo Tagliatelle di mais con pomodoro e rucola, filetto di sogliola alle erbe aromatiche con insalata di valeriana e arancia.
Cena Rombo con patate e asparagi. Insalata con germogli (ravanella, alfa alfa, soia), semi di canapa e di papavero.

MERCOLEDÌ

Colazione Fette biscottate integrali, confettura senza zuccheri aggiunti, ricotta di pecora, tisana di finocchio e menta.

Pranzo Insalata di riso integrale con verdure e branzino al cartoccio.

Cena Minestra di cardi o carciofi.

● Polpette di ceci ai 3 semi. Insalata di finocchi con arance e bacche di **goli**.

GIOVEDÌ

Colazione 3-4 noci brasiliane, macedonia di frutta con semi di lino tritati, tisana di zenzero e limone.

Pranzo Tagliatelle con verdure, spinaci e cavolfiore crudo, ombrina al forno con salsa

Donna Moderna - Gennaio 2015

2. Mini hamburger con carciofi

Per 4 persone 600 g di polpa di vitello macinata, 8 carciofi, 1 arancia, olio extravergine d'oliva, senape, sale, pepe.
Pulisci i carciofi, affettali e saltali con poco olio. Condisci la carne con un po' di senape, qualche cucchiaino di arancia spremuta, sale, pepe e un poco olio. Forma 4 piccoli hamburger e cuocili in una padella per pochi istanti, sui due lati. Servili con i carciofi.
190 calorie per porzione



guacamole (**avocado***).
Cena Zuppa di farro e zucca con pescatrice. Insalata di fave, piselli e spinaci.

VENERDÌ

Colazione 1/2 **avocado*** centrifugato con zucchine, lamponi e banana, caffè di orzo e ginseng.
Pranzo Penne integrali di kamut con cipolla rossa, pomodorini e tonno.
Cavolfiore, broccoli e carote al vapore con melissa.
Cena Verdure e patate al vapore con olio e limone.
● **Mini hamburger** di vitello con carciofi

SABATO

Colazione Yogurt greco con semi di canapa e di chia, 1 frutto, tisana di verberna.
Pranzo
Gnocchi di farro e spinaci



3. Gnocchi di farro e spinaci con ragù di coniglio e asparagi

Per 4 persone 500 g di patate lessate, 75 g di farina di farro, 50 g di farina, 1 uovo, 150 g di polpa di coniglio, 50 g di asparagi, 1 pomodoro, 150 g di brodo, 150 g di spinaci, 1 cucchiaino di misto per soffritto, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.
Schiaccia le patate e impastale con le farine, gli spinaci tritati, l'uovo, sale e pepe. Ricava rotolini di 1 cm e ritaglia gli gnocchi. In una padella rosola la carne a cubetti insaporiti con sale e pepe. In una casseruola, fai appassire il soffritto con un po' di brodo. Unisci la carne, il pomodoro a dadini, poco brodo e cuoci 10 minuti. Scotta a vapore gli asparagi. Lessa gli gnocchi, scolali e saltali con il ragù. Servili con gli asparagi.
330 calorie per porzione

con ragù di coniglio e asparagi. Padellata di legumi al timo con salsa di soia.

CENA Pasta integrale con verdure e **broccoli***. Salmone e fagiolini al vapore con salsa di yogurt alle erbe. Verdure in pinzimonio con olio e limone.

DOMENICA

Colazione Limonata dolcificata con miele di manuka o castagno, 3-4 noci brasiliane.

● **Tortino di carote** al profumo di mandorle

Pranzo Minestrone di verdure fresche e miglio. Hummus di ceci. Filetto di San Pietro e zucchine grigliate.
Cena Trofie al pesto. Tonno fresco scottato con pomodorini e origano.

Come spuntino, consuma un frutto tre volte al giorno



4. Tortini di carote al profumo di mandorle

Per 4 persone 150 g di carote, 125 g di farina di mandorle, 50 g di amaretti sbriciolati, 150 g di latte di mandorla, 2 uova, scorza di arancia e di limone, zucchero a velo.
Scalda il forno a 170°. Sguscia le uova e separa tuorli e albumi. Grattugia le carote e uniscile al resto degli ingredienti, mettendo da parte gli albumi. Monta questi ultimi a neve e incorporali all'impasto. Dividilo in 4 stampini e inforna per circa 25 minuti. Fai raffreddare e spolverizza con lo zucchero a velo.
200 calorie per porzione

* I SUPERCIBI

Broccoli ricchi di sali minerali e vitamine, rinforzano il sistema immunitario, l'apparato gastro-intestinale e respiratorio.

Avocado è un vero scrigno di nutrienti salutari, dal potassio al magnesio. Contiene anche acido folico e acidi grassi Omega 3, che aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo nel sangue.

Mirtilli e goji sono ottimi antiossidanti, ricchi di vitamine e minerali. E aiutano la circolazione.

Quinoa priva di glutine, è famosa per il suo potere antiossidante.