



Fa perdere i chili di troppo e rinforza le difese immunitarie il menu del Fonteverde Tuscan Resort & Spa di San Casciano dei Bagni. I piatti, dai sapori di stagione, apportano preziosi antiossidanti e migliorano l'umore, la salute e la bellezza



COME
PERDERE
1 TAGLIA
IN 7 GIORNI
CON

la dieta d'autunno

di Paola Vacchini



Diva in linea

Frutta secca, agrumi, uva, broccoli e cavoli aggiungono sapore alla dieta che prepara all'inverno. Gli autori sono lo chef Salvatore Quarto e la dietista Alesia Piazzai del Fonteverde Tuscan Resort & Spa di San Casciano dei Bagni (SI): propongono un menu che, oltre a far perdere i chili di troppo (fino a una taglia in sette giorni), arricchisce l'organismo di preziosi antiossidanti che rinforzano il sistema immunitario e prevengono i malanni di stagione. Gli alimenti consigliati sono poi ricchi di sostanze per migliorare l'umore e contrastare lo stress. Prima di iniziare la dieta sentite il medico.



Lunedì Colazione

● Tè verde (una tazza) con un cucchiaino di miele e succo di limone ● Tre fette biscottate integrali.

Spuntino

● Uva bianca o nera (150 g).

Pranzo

● Fusilli integrali con fiori di broccolo e pinoli tostiti

Ingredienti per una persona: ● 70 g fusilli integrali ● 100 g fiori di broccolo ● 30 g cipolla affettata ● 5 g pinoli tostiti ● 5 g olio extravergine di oliva.

Esecuzione: Lavare i fiori di broccolo, immergerli in acqua salata in ebollizione, aggiungere i fusilli, cuocere al dente. Scolare e passare in padella con le fette di cipolla precedentemente grigliate, i pinoli tostiti e l'olio; servire.

● Carote crude 120 g ● Un bicchiere (200 ml) di spremuta d'arancia.

Merenda

● Un bicchiere (200 ml) di centrifugato di finocchio e mela.

Cena

● Passato di legumi (secchi 40 g) e verdure con riso (30 g) ● Spinaci al limone (150 g) ● Un'arancia da 250 g.

Martedì Colazione

● Un vasetto di yogurt magro ● Fiochi d'avena (30 g).

Spuntino

● Uva bianca o nera (150 g).

Pranzo

● Pasta integrale (70 g) con carciofi al prezzemolo ● Finocchi crudi 300 g ● Un bicchiere (200 ml) di spremuta d'arancia.

Merenda

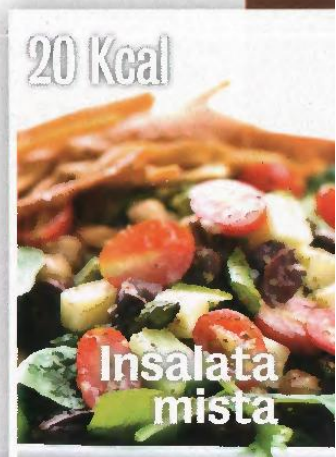
● Una mela (150 g).

Cena

● Petto di pollo ai ferri con pompelmo rosa e cavolfiore al curry

Ingredienti per una persona: ● 150 g petto di pollo ● ½ pom- ➤

STOP AL RAF-FREDDORE A tavola si possono prevenire i malanni invernali. Il segreto è un menu ricco di frutta e verdura di stagione che contengono vitamine e antiossidanti. La frutta secca, poi, è ricca di grassi insaturi e polinsaturi, che hanno un'azione protettiva per l'organismo.





◀◀
 pelmo rosa affettato • Sale e pepe macinato al momento • 200 g cavolfiore • 3 g olio extravergine di oliva • 2 olive nere tritate • Un pizzico di curry • Succo di limone e pompelmo rosa.

Esecuzione: Salare e pepare il petto di pollo, ricoprire con le fette di pompelmo, marinare per 30 minuti circa. Eliminare il pompelmo e grigliare. Grattugiare a crudo il cavolfiore, precedentemente lavato, raccoglierlo in una ciotola, aggiungere l'olio, le olive, il curry, condire con il succo di agrumi, e regolare di sale. Affettare il petto di pollo e servirlo con il cavolfiore marinato.

• Una fetta media (30 g) di pane integrale • Kiwi (200 g).

Mercoledì Colazione

• Tè verde (una tazza) con un cucchiaino di miele e succo di limone • Uva bianca o nera (150 g).

Spuntino

• Tre noci secche.

Pranzo

• Un piatto di insalata mista con lattuga, indivia, carote e tonno (50 g) • Due fette medie (60 g) di pane integrale • Un bicchiere

(200 ml) di spremuta d'arancia.

Merenda

• Un bicchiere di centrifugato di finocchio e pera.

Cena

• Filetto di sogliola alle mandorle su purea di carote allo zenzero e patate all'erba cipollina

Ingredienti per una persona: • 170 g filetto di sogliola (senza pelle) • 5 g mandorle a fette

Per la crema di carote: • 80 g carote • 10 g cipollotto • 80 g acqua • q.b. sale marino integrale • q.b. zenzero grattugiato

Per le patate all'erba cipollina: • 80 g patata affettata • 2 steli di erba cipollina • 5 g olio extravergine di oliva

Esecuzione: Per preparare la crema, tagliare a cubetti le carote pelate, cuocerle con l'acqua e il cipollotto tritato; quando avrà raggiunto una consistenza morbida, aggiungere a proprio gusto lo zenzero grattugiato; frullare e regolare di sale. Bollire le patate in acqua leggermente salata e acidulata con qualche goccia di limone, scolare e condire con erba cipollina tritata e l'olio. Disporre il filetto di sogliola in teglia su carta da forno, salare e distribuirvi sopra le mandorle a lamelle; cuocere in forno a 180 °C. Disporre la crema di carote nel piatto, le patate al centro, e adagiarvi sopra la sogliola.

• Una pera (250 g).

Giovedì Colazione

• Tè verde (una tazza) con un cucchiaino di miele e succo di limone • Due fette biscottate integrali con 1 kiwi.

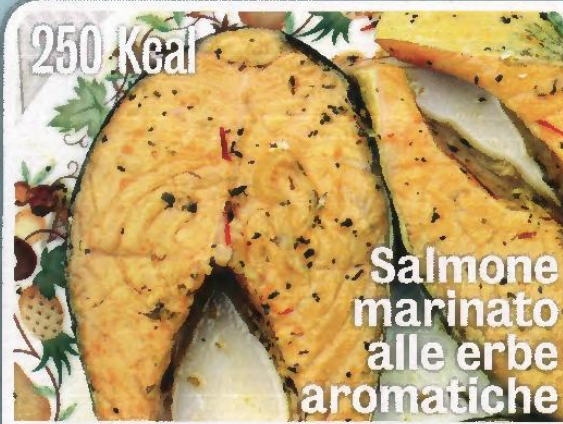
Spuntino

• Tre noci secche.

Pranzo

• Minestra di verdure (cavolo, carote, sedano 150 g) con due fette (60 g) di pane integrale tostato • Pinimonio di sedano (200 g) con mezzo bicchiere di yogurt magro • Una mela (150 g).





Merenda

- Uva bianca o nera (150 g).

Cena

- **Salmone marinato alle erbe aromatiche con sedano croccante e cuore di carciofo**

Ingredienti per una persona: • 80 gr salmone tagliato a cubetti • 10 g succo di limone • 5 g olio extravergine di oliva • q.b. di erbe fresche tritate (maggiorana, aneto, erba cipollina) • sale marino integrale • 80 gr cuore di sedano tagliato a cubettini • 1 carciofo (200 g).

Esecuzione: Sbollentare per 1 minuto il sedano, raffreddarlo in acqua corrente. Unire gli ingredienti e lasciare marinare qualche ora in frigorifero. Mondare il carciofo eliminando il gambo e le foglie esterne più dure, bollirlo in acqua salata e acidulata con il limone, raffreddare.

Aprire i petali del carciofo come se fosse un fiore, allargare il centro e disporre all'interno l'insalata di salmone marinato e sedano.

- Una fetta media (30 g) di pane integrale
- Una mela (150 g).

Venerdì Colazione

- Un vasetto di yogurt magro
- Fiocchi d'avena (30 g).

Spuntino

- Uva bianca o nera (150 g).

Pranzo

- **Insalata di farro e len-**



ticchie con semi di zucca

Ingredienti per una persona:

- 30 g lenticchie • 30 g farro • 30 g cubetti di pomodoro privi di pelle e semi • 40 g sedano e carote a cubetti scottate in acqua bollente • 3 g succo di limone • 2 g semi di zucca • 5 g olio extravergine di oliva • q.b. di erbe fresche tritate (timo, cerfoglio, erba cipollina) • Sale marino integrale

Esecuzione: Bollire le lenticchie per 15 minuti circa, o più se necessario; scolare e raffreddare sotto acqua corrente. Cuocere il farro in acqua, scolare e raffreddare sotto acqua corrente. Assemblare gli ingredienti e regolare di sale. È preferibile preparare l'insalata qualche ora prima di gustarla.

- Cavolo verza (200 g) al pepe nero
- Un bicchiere (200 ml) di spremuta d'arancia.

Merenda

- Crudité di verdure (carote, finocchi e sedano 200 g).

Cena

- Omelette (2 uova) al forno con spinaci
- Indivia (porzione abbondante) con una noce
- Una fetta media (30 g) di pane integrale
- Kiwi (200 g).

Sabato Colazione

- Tè verde (una tazza) con un cucchiaino di miele e succo di limone
- 3 Fette biscottate integrali.

Spuntino

- Tre noci secche.

Pranzo

- Un piatto abbondante di insalata mista con finocchi e lattuga (120 g) arancia (100 g) e mandorle dolci a scaglie • Due fette medie (60 g) di pane integrale • Una mela (150 g).

Merenda

- Un bicchiere di centrifugato di arancia, finocchio e succo di limone.





Cena

● Medaglioni di vitello con mela verde e cavolo rosso

Ingredienti per una persona: ● 130 gr filetto di vitello (2 fette) ● 80 g mela tagliata a fiammifero ● 150 g cavolo rosso affettato finemente ● 5 g aceto di mele ● 5 g olio extravergine di oliva ● 3 g senape di dijon ● Semi di lino

Esecuzione: Condire il cavolo con l'olio, l'aceto, la senape, regolare di sale. Appassire i fiammiferi di mela in padella con coperchio, pochi minuti, raffreddare e aggiungere al cavolo. Grigliare i medaglioni di vitello e salare. Disporre al centro del piatto l'insalata di cavolo, adagiare i medaglioni, cospargere i semi di lino. ● Una fetta media (30 g) di pane integrale ● Uva bianca o nera (150 g).



268 Kcal
Medaglioni di vitello con mela verde e cavolo rosso

Domenica Colazione

● Un vasetto di yogurt magro con noce tritata (n.1) ● Una fetta biscottata integrale con miele (un cucchiaino).

Spuntino

● Kiwi (200 g).

Pranzo

● Risotto con zucca ed erba cipollina

Ingredienti per una persona: ● 70 g riso carnaroli ● 5 g olio extravergine di oliva ● 10 g scalogno tritato ● 20 g vino bianco ● 200 g buon brodo vegetale corretto di sale e filtrato ● 10 g parmigiano grattugiato ● 150 g zucca tagliata in tanti piccoli cubetti ● 2 steli di erba cipollina ● q.b. di sale marino integrale e pepe macinato.

Esecuzione: Appassire lo scalogno con l'olio, aggiungere il riso, tostare, quindi bagnare con il vino bianco e lasciare evaporare totalmente. Aggiungere la metà del brodo ed il successivo poco per volta, cuocere ancora per 8 minuti circa, aggiungere la zucca, cuocere ulteriori 5 minuti. Mantecare con il parmigiano grattugiato e l'erba cipollina tritata finemente.



360 Kcal
Risotto di zucca

● Pinzimonio di finocchio (200 g) con mezzo bicchiere di yogurt magro ● Un bicchiere (200 ml) di spremuta d'arancia.

Merenda

● Uva bianca o rossa (150 g).

Cena

● Crema di ceci (secchi crudi 40 g) con una fetta media (30 g) di pane integrale tostato ● Broccoli (200 g) scottati con semi di girasole ● Un'arancia (250 g).

Paola Vacchini

5 consigli sempre utili

● La quantità di olio extravergine d'oliva da utilizzare è un cucchiaino (5 g) per pietanza e porzione. ● Le bevande da preferire sono acqua oligominerale naturale o acqua con succo di limone. ● Possono essere utilizzate spezie ed odori (peperoncino, rosmarino, salvia, aglio, cipolla...) per insaporire le pietanze. ● La quantità di sale utilizzata va ridotta al minimo. ● Per tamponare la fame si possono sgranocchiare crudité di verdure. ●