

# *Sopravvivere all'Estate*

Consigli per una **sana e corretta alimentazione**  
all'insegna del **gusto**, del **pratico** e del **buonumore**



a cura della **dr.ssa**  
**Rosa Giovanna Pinizzotto**  
Biologa nutrizionista





Fa' che il cibo sia la tua medicina  
e che la medicina sia il tuo cibo

Ippocrate

# *Introduzione*

Dopo la primavera, la stagione del risveglio, dei primi gelati e degli originali piatti freddi, arriva l'estate, che ci offre la possibilità di farci cullare dal sole, regalandoci una pausa sia dal lavoro che dalla linea.

E' possibile conciliare il relax e l'attenzione per la salute, a partire proprio dalla tavola?

Come possiamo rispettare i criteri di una sana e corretta alimentazione, concederci il lusso di pietanze prelibate, all'insegna della convivialità e del buonumore?

Questa breve e pratica guida si pone l'obiettivo di elargire semplici consigli per sopravvivere all'estate, senza mettere su chili di troppo né favorire piccoli disturbi intestinali, dettati da un'alimentazione squilibrata e non adatta alla stagione.

Tra le pagine di questo libro non troverete diete rigide e malsane, piatti poco appaganti per la vista ed il palato, ma bensì un insieme di suggerimenti che possano trasformare i vostri giorni di ferie in momenti per prendersi cura di se stessi, a partire proprio dall'alimentazione!

Il rapporto con il cibo è il riflesso del rapporto con noi stessi e spesso, nei momenti di estrema gioia, come quelli di sconforto o di tristezza, il valore affettivo conferito al cibo risulta enfatizzato.

L'estate non è esente da questa logica e spesso il concetto di relax si traduce in un

“lasciarsi andare a tavola” così come nella vita.

Questo però non è “Amarsi”!

Pertanto bisogna partire dalla seguente riflessione: la scelta di prendersi una pausa e di cercare ristoro dalla routine lavorativa risponde all’amor proprio e al rispetto della propria Salute ed è in questa chiave che dobbiamo vedere l’alimentazione, come un mezzo per giungere al “volersi bene” e a custodire la propria salute, piuttosto che come un fine a cui mirare per riempire un vuoto affettivo.

La necessità di rivedere la propria alimentazione con l’aiuto di un esperto del settore è l’inizio di un percorso di educazione alimentare che, esattamente come le vacanze, le pause lavorative e i momentanei allontanamenti dagli impegni di famiglia, fa parte di un profondo Amore per se stessi.

# *1. Lo Stile di vita a tavola*

## *Alimentazione uguale Prevenzione in tutte le Stagioni*

Il mercato delle diete si arricchisce ogni giorno di più.

Entrando in una libreria possiamo scegliere una vasta gamma di libri che propongono una dieta all'ultima moda, con la promessa di farci perdere 4 o 5 chili in una settimana.

Tutti noi coltiviamo il desiderio di perdere peso in tempi brevi e con poche rinunce, ma ciò non è scientificamente possibile né tantomeno salutare.

Siamo sempre più attenti all'estetica del nostro corpo, ma non ci curiamo della salute e dimentichiamo il passaggio fondamentale:

nutrizione e salute viaggiano sullo stesso binario!

Eppure bastano poche e semplici regole, che si possono attuare anche se la nostra vita, sempre piena di impegni, non ci permette di dedicare troppo tempo alla cucina.

Prima di tutto bisogna convincersi che "dieta" non è sinonimo di "fare la fame", ma bensì uno stile di vita a tavola, che bisogna perseguire nella vita, senza rinunciare ai pranzi di famiglia o alle cene con gli amici.

Un altro aspetto importante è dedicare il giusto tempo alla nostra alimentazione: si comincia con una buona colazione, passando per gli spuntini e le merende a base di frutta, per arrivare ai pasti principali.

Saltare uno di questi momenti ci porta ad alterare i nostri ritmi biologici e causa quel senso di vuoto allo stomaco che ci porta a mangiare voracemente tutto quello che

troviamo in cucina.

Bere almeno 1,5 L di acqua al giorno non è un consiglio ma una regola: siamo fatti per il 60% di acqua e dobbiamo assicurare questo apporto quotidiano, per non incorrere in disturbi di disidratazione o ritenzione idrica.

Infine variare le nostre scelte alimentari tutti i giorni ci permette di non cadere nell'abitudine e nella noia del dover mangiare sempre i soliti cibi, nel rispetto della stagionalità di frutta e verdura.

Unitamente ad una sana alimentazione è fondamentale associare un po di attività fisica: basta una camminata di circa quaranta minuti al giorno per risvegliare il nostro metabolismo da un lungo letargo.

Ricordiamoci che fa parte di uno stile di vita non eccedere: a tavola non bisogna abusare di un particolare cibo, ma mangiarlo nella giusta quantità.

Ad esempio, è ormai noto a tutti che l'eccesso di carboidrati provoca un aumento dell'accumulo dei grassi, così come uso e abuso di carne rossa sono associati a un aumento di malattie cardiovascolari e tumori del colon – retto.

Pertanto, se riteniamo di non essere in grado di controllarci a tavola, abbiamo bisogno di qualcuno che ci indirizzi verso uno stile alimentare più salutare e se pensiamo che non ne valga la pena, ricordiamoci che la salute è la porta della felicità.

A seguire troverete la testimonianza di una mia paziente che, con il mio aiuto e con la sua costanza, ha perso in un anno 29 Kg.

*“Ho iniziato la mia esperienza presso lo studio della dottoressa Pinizzotto il 9 Gennaio 2014. Scelsi personalmente e incoraggiata dalla mia famiglia, di iniziare questo percorso in cui mi fu subito chiaro che non avrei dovuto imparare a mangiare di meno ma “due volte meglio”.*

*L’atteggiamento con cui molto spesso ci poniamo di fronte al nostro nuovo stile di vita a tavola è di condanna e di biasimo verso noi stessi. Questo certamente spiega la motivazione della presenza sul Web di tante diete fai-da-te che promettono risultati visibili in poco tempo, la cui applicazione consiste nel praticare il digiuno assoluto, oppure l’utilizzo di qualsiasi scorciatoia quali compresse brucia grasso o riduci fame e molto altro ancora.*

*Io, nelle mie possibilità, ho cercato di abbracciare e di fare mio il più possibile, con alti e bassi, questo nuovo stile di vita. L’autoregolazione a mio avviso, è molto importante affinché i risultati acquisiti non vengano vanificati nel tempo.*

*I chili da perdere erano davvero molti, ma venni subito incoraggiata dalla positività della dottoressa, che oggi chiamo con immenso affetto la “mia” nutrizionista.*

*I primi successi non tardarono ad arrivare e con essi il conseguente miglioramento della mia quotidianità.*

*Alle persone che mi chiedono ancora adesso cosa abbia significato per me perdere 29 KG rispondo con orgoglio “TI CAMBIA IL RESPIRO”. Questa semplice frase racchiude tutto il mio pensiero: ero tornata semplicemente ad amare la vita, me stessa... Ebbene ero tornata di nuovo a rispettarmi. Giocare con mio figlio non rappresentava più una fatica insormontabile, uscire per una passeggiata con il*

*mio compagno non faceva più nascere in me quel senso forte di disagio. Ripresi a truccarmi a vestirmi bene e a curare la mia persona.*

*La vita aveva assunto un aspetto nuovo, nascosto fino a poco tempo prima, aveva assunto un odore, un PROFUMO DIVERSO, MIGLIORE.*

*Oggi proseguo con determinazione il mio percorso alimentare puntando a perdere i pochi chili rimasti, unendo a quest'ultimo anche il piacere e lo svago dell'attività sportiva.*

*Il mio augurio a chi si sta affacciando al tipo di percorso da me iniziato più di un anno fa è di non mollare e di tenere duro.*

*A coloro i quali invece risultano ancora essere titubanti se intraprendere o meno questa strada, il mio consiglio è: cercate una guida che sposi la vostra causa e che vi insegni cosa voglia dire mangiare bene.*

*Non assumete atteggiamenti autoflagellanti, non ha senso.!*

*Ritrovate il rispetto per voi stessi, tornate ad amarvi perché non è mai troppo tardi per ricominciare.”*

Federica, 25 anni

## *2. Il Richiamo della credenza*

Il pranzo o la cena sono appena terminati, ma il nostro appetito non vuole saperne di andare a riposo e mentre la nostra fame si è invece placata, la voglia di stuzzicare qualcosa, assaporare un cioccolatino, mordere un bel panino, non vuole andare via!

Io l'ho ribattezzato "il richiamo della credenza": è quel desiderio smisurato di continuare all'infinito il nostro lauto pasto, mentre i nostri sensi di colpa ci dicono che stiamo sbagliando.

Questo importante aspetto del nostro stile di vita a tavola, ovvero la voracità con cui ci accostiamo al cibo, non fa parte della fame, ma è una delle tante sfaccettature dell'appetito.

Qualcuno ne soffre dopo il pranzo e non può fare a meno di mordere un frutto, nonostante sia consapevole che la frutta non va assunta dopo il pasto, poiché induce fermentazione e rallenta il processo digestivo.

C'è chi, al contrario, ne soffre al pomeriggio e dopo cena, i momenti in cui ci si butta sul dolce, come i biscotti, il cioccolato o un buon gelato.

Il "richiamo della credenza" è anche uno dei tanti aspetti della disoccupazione, del forzato tempo libero e delle pause infinite, una pessima conseguenza dei problemi del nostro secolo e dell'attuale società, ma è anche un "difetto" che si intensifica nei cambi stagione e soprattutto in estate e in inverno.

Combattere questo piccolo grande disturbo richiede un grande lavoro psicologico, una rinuncia forzata da parte della nostra volontà, che cerca in tutti i modi di colmare

l'affetto mancante e i vuoti, riversando nel cibo tutto ciò che non riesce a buttar fuori in altro modo.

Asserire al richiamo della credenza significa assicurarsi di rifare l'errore ancora una volta: se infatti avremo ceduto al nostro istinto una volta, lo faremo ancora.

Per combattere questo problema è bene affidarsi ad uno specialista, iniziare un percorso di educazione alimentare unitamente ad una nemmeno durante la stagione estiva.

### *3. Il Gusto e la Convivialità*

Quando una pietanza viene riposta sulla tavola, il primo impatto è sicuramente olfattivo e visivo e appagare questi due sensi è il primo aspetto su cui lavorare!

L'estate è l'allegria dei colori, la vivacità delle sfumature ed è anche la stagione che offre gli ortaggi più saporiti: pensiamo ad un primo piatto con zucchine, peperoni e melanzane, bello da vedere e buono da gustare!

L'inverno è ormai alle spalle e la verdura cotta, dai colori monotoni e scuri, lascia spazio ad un arcobaleno di sfumature che possiamo ritrovare negli scaffali del nostro fruttivendolo di fiducia o al supermercato.

L'attenuarsi dell'afa nelle ore serali favorisce l'incontro con gli amici, l'occasione per ritrovarsi intorno ad un aperitivo e stuzzicare tanti piccoli snack dolci e salati accompagnati da un bel bicchiere di vino.

Una passeggiata a metà pomeriggio diventa poi l'occasione per un buon gelato, da condividere con la famiglia, dai più grandi ai più piccoli.

Gusto e convivialità sono due aspetti dell'alimentazione importanti e inseparabili: l'occhio vuole la sua parte, il palato deve essere soddisfatto e il cibo deve essere condiviso.

La condivisione conferisce al cibo un valore aggiunto e spesso ne risalta il sapore, ancor più che il reale valore.

Non c'è stagione più amata dell'estate per stare insieme alle persone che amiamo,

dove l'aspetto della condivisione e della convivialità trova il tempo e il modo per essere soddisfatto.

In nome della convivialità si può anche abusare di un particolare cibo o si può far finta che il suo sapore sia migliore di quello che realmente è oppure si può smorzare il proprio appetito e fermare la fame, perché si ha vergogna di chiedere il "bis".

D'estate si sperimentano nuove pietanze, si gioca con i colori dei cibi che la natura ci offre e si prepara la tavola con arte e con attenzione, al fine di rendere più confortevole l'ambiente per i nostri ospiti e più accogliente la mensa attorno a cui ci si siede.

Con particolare riguardo nei confronti della salute, il mio invito è quello di puntare su piatti gustosi, ma genuini, sia per pasti con pochi intimi sia per grandi cene per parenti e per amici.

Non serve riempire la tavola fino allo stremo, preparare piatti molto conditi e ricchi di grassi: al gusto serve poco per appagarsi e ancor meno serve per conquistare la fiducia di coloro con cui ci sediamo a tavola.

Anche un primo a base di pasta fredda con pomodorini pachino, foglie di basilico e dadini di mozzarella risulta invitante, fresco e leggero e appagante per i nostri ospiti ed è in linea con la Dieta Mediterranea, intramontabile alleata della salute.

Stare insieme agli altri non significa esagerare nelle pietanze da preparare, affinché possano alzarsi da tavola quasi inermi, per la quantità di cibo che hanno assunto, ma condividere ciò che è giusto e ciò che appaga il gusto, allo stesso modo in cui

ci si prende cura della salute.

Non dimentichiamo inoltre che è fortemente sconsigliato abusare di piatti super conditi nelle giornate di caldo e si suggerisce invece un pasto leggero, arricchito dalla frutta.

Prepariamo delle colorate macedonie di pesca, fragola, anguria e di tutta la frutta di stagione: chiudere il pasto in questo modo aiuta a rinfrescarsi dall'afa di agosto. Non va bene esagerare per più sere consecutive in una settimana: bisogna imparare a regolarsi sulla quantità e la qualità del cibo e anche questo rientra nell'Amor proprio!

## *4. La praticità nel piatto*

Possiamo dirlo: l'estate e l'afa non ci danno "voglia e desiderio" di preparare nuove pietanze, soprattutto se bisogna impiegare molto tempo in cucina!

Meglio puntare sulla praticità e creare piatti freddi, ma fantasiosi, che richiedano poco tempo e poco impegno.

Le insalatone sono sempre un piatto veloce e salutare, fresco e genuino, da preparare in pochissimo tempo, appagando il palato e rimanendo leggeri.

Pensiamo ad un'insalata di pomodori e mozzarella: la classica e intramontabile caprese, leggera e fresca, bella da vedere, si gusta con gli occhi e con il palato.

Non dimentichiamo le foglie di basilico e un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo: quel tocco in più di sapore e di gusto!

Possiamo poi scegliere un'insalatona di mais, carote, rucola, finocchi e uova sode: non è più tempo di frittate, scegliere le uova sode e unirle alle verdure crude le rende ancor più buone.

Condiamo sempre a crudo con olio e sale.

Se invece non vogliamo rinunciare alla carne bianca, possiamo preparare una buona insalata di pollo, con foglie di lattuga, carote e zucchine crude alla julienne e pomodorini pachino. Rinunciamo alla maionese e condiamo con olio e limone!

Il pesce è uno degli alimenti più leggeri, salutari e gustosi, da preferire di gran lunga

alla carne, soprattutto d'estate: via libera a insalate di mare, purché con poco olio e aceto o insalate di tonno e pomodorini pachino, da condire con origano, sale e olio.

Accompagniamo infine i nostri piatti con una buona bruschetta all'olio d'oliva o al pomodoro, in linea con la Dieta Mediterranea, ad oggi patrimonio dell'Unesco e sicurezza di una sana e longeva vita!

## *5. Il Buonumore a Tavola*

Non possiamo dimenticare la nostra salute mentale: se una pietanza proprio non è di nostro gradimento, non dobbiamo forzarci di fare qualcosa che non ci appaghi! Allo stesso modo questo non vuol dire lasciarsi andare a inutili tentazioni, che non promuovono la nostra salute fisica e mentale, ma la distruggono, bensì educarci al mangiar bene, con il sorriso!

A differenza di quanto possiamo pensare o credere: sono molte le alternative a tavola e non dobbiamo obbligarci a mangiare il pesce, se non lo abbiamo mai mangiato o se un giorno non è di nostro gradimento, ma orientiamoci verso altre scelte salutari.

Il sorriso a tavola è il primo e forse più importante aspetto che ci spinge a mangiar sano, con gusto e con voglia di continuare ad aver cura di noi stessi e della nostra Salute.

I colori sono importanti: con i colori nutriamo la vista e ci predisponiamo al cambiamento, all'allegria e al buonumore, anche se la giornata non è stata molto semplice.

Immaginiamo di tornare a casa e trovare la classica fettina di pollo ai ferri con contorno di insalata verde: certo questo piatto non appaga il nostro umore!

Privilegiamo invece un piatto coloratissimo: un cous cous di melanzane e pomodorini oppure dei pomodori ripieni con riso e basilico, insalata di riso con piselli e carote,

involtini di bresaola con un velo di formaggio magro, tutti piatti pratici, veloci e soprattutto colorati!

Anche il gelato può essere assunto una o due volte a settimana, preferendo un prodotto artigianale, magari alla frutta piuttosto che alle creme.

Ricordiamoci che il termine dieta non è sinonimo di “fare la fame” o di “digiunare” né di “punizione”.

Ho coniato il termine “stile di vita a tavola” per indicare semplicemente un modo sano di mangiare, bello da condividere, che non costringa a rinunce forzate, ma bensì ci assicuri la Salute, nei limiti di ciò che ci è concesso, senza mai dimenticare che la Salute è sempre e solo la porta della felicità.

## *6. Suggestimenti per sopravvivere alla stagione estiva*

Lo scopo di questa breve guida è quello di suggerire consigli per custodire la propria forma fisica, nel pieno rispetto della Salute, anche e soprattutto durante la Stagione Estiva, simbolo di convivialità, allegria e freschezza.

“Sopravvivere all'estate” non è dunque un modo per vincere una battaglia, come la rincorsa ai chili di troppo che per qualcuno dura da una vita, ma è l'alternativa concreta e valida per perseguire il giusto stile alimentare durante questa stagione. Il periodo estivo, come quello invernale, richiede un'attenzione particolare, poiché ci prepara ad accogliere una stagione con temperature più estreme rispetto a quelle a cui siamo abituati.

Il mio primo consiglio è quello di assumere prima di colazione un bicchiere di acqua tiepida con il succo di mezzo limone: questo rimedio completamente naturale e molto antico, mantiene una buona funzionalità intestinale, ha un'azione antiossidante e brucia grassi, diuretica e preventiva, in quanto la Vitamina C presente nel limone rafforza il nostro sistema immunitario, contrastando gli agenti ossidanti che si annidano silenziosamente nel nostro corpo.

La quantità di acqua da assumere dovrà essere aumentata ad almeno 2L, per far fronte all'aumento delle temperature ed evitare i cali di pressione e la disidratazione. Oltre all'acqua si consigliano anche succhi di frutta o centrifughe di frutta e di ortaggi, che ci permettono di fare un'abbondante scorta di vitamine e di sali minerali, indispensabili per reintegrare le perdite fisiologiche e preservare il nostro sistema immunitario.

E' molto importante, nei giorni di caldo torrido e intenso, limitare il consumo di piatti

troppo grassi o troppo conditi e preferire piatti di verdura cruda, quali insalate, piatti freddi a base di carboidrati complessi, come insalate di pasta o di riso.

A tal scopo il mio invito è quello di aumentare il consumo di cibi integrali e limitare quello di alimenti troppo raffinati e lavorati.

L'integrale ha un contenuto maggiore di fibre, vitamine e minerali, in contrapposizione a tutto ciò che è raffinato e industrializzato, preserva delle caratteristiche superiori, proprio perché è più intatto e più integro, dunque più vicino alle materie prime originarie.

Il consumo giornaliero di prodotti integrali, dal pane alla pasta o al riso, contribuisce a migliorare e a preservare la funzionalità cardiaca, riducendo il rischio di diabete e di tumori dell'intestino.

La presenza di un quantitativo maggiore di fibre permette di regolarizzare la funzionalità intestinale, aumentando il volume fecale e migliorando o annullando uno dei problemi più frequenti, ovvero la stipsi.

Infine ricordiamo di consumare frutta e verdura di stagione: la natura ci suggerisce ciò di cui abbiamo bisogno esattamente nella stagione in cui il nostro corpo ci fa richieste.

Nella stagione estiva aumentano le richieste di acqua, di vitamine e di minerali, che perdiamo in abbondanza con la sudorazione, a seconda dell'attività fisica compiuta e del grado di umidità dell'ambiente in cui ci troviamo.

Le fragole e le ciliegie, accomunate dalla loro intensa e rossa colorazione sono un ottimo rimedio: contengono acqua fino all'80% dell'alimento, contengono minerali

importanti come fosforo e magnesio e sono fonte di vitamina A, importante per la vista e per la pelle, esposta al sole più che in ogni altra stagione, vitamina C, antiossidante con azione rinforzante sul sistema immunitario e vitamina K, utile per le sue proprietà anticoagulanti.

## *7. L'importanza dell'Attività fisica*

Quando parliamo di “sana e robusta alimentazione”, citando una metafora di facile intuizione, non possiamo fare a meno di parlare dell'attività fisica, che completa il quadro di un corretto “stile di vita a tavola”.

L'attività fisica è un aspetto importante della vita di tutti i giorni e ci permette di raggiungere risultati duraturi di un corretto percorso di educazione alimentare, senza intaccare la massa muscolare ma, al contrario, rafforzandola e garantendo una migliore elasticità dei tessuti.

Una minima attività fisica quotidiana, da una sana camminata o corsa all'aria aperta , agli esercizi o agli sport più intensi in palestra, è una prerogativa necessaria per raggiungere un buono stato di salute.

La sua utilità si ripercuote sul nostro corpo e sulla nostra mente, soprattutto nel caso di sport all'aria aperta, che permettono anche di ritrovare il primordiale rapporto con la Natura e aiutano ad allentare le tensioni e lo stress della vita quotidiana.

Scegliere di andare a piedi, piuttosto che prendere la macchina oppure di posteggiare più lontano o di preferire le scale all'ascensore consente di ridurre gli sprechi, l'impatto ecologico, a salvaguardia dell'ambiente e della nostra salute.

Inoltre l'attività fisica accelera il metabolismo, consente di bruciare più calorie, consente di preservare la funzionalità cardiaca ed eliminare tossine.

# *I menù dell'Estate*

## **4 settimane**

per sopravvivere alla stagione estiva nel pieno

**benessere e rispetto** della **salute**

### **Colazione**

Uno yogurt magro (0.1% di grassi) con frutta fresca di stagione (fragole, pesche, ecc.) arricchito da una manciata di mandorle o noci.

In alternativa un bicchiere di latte parzialmente scremato o un bicchiere di latte di mandorla accompagnato da una fetta di pane tostato con un velo di marmellata ai mirtili o alle fragole.

### **Spuntino di ½ mattina**

Un frutto di stagione e una manciata di frutta secca, 2 noci o 4 mandorle

### **Merenda di ½ pomeriggio**

Un frutto e uno yogurt magro oppure una barretta al sesamo e un succo di frutta ai mirtili o al pompelmo

# *Settimana 1*

## **Lunedì**

Pranzo: Pasta fantasia vegetariana con zucchine, peperoni e melanzane

Cena: Frittata di zucchine con parmigiano e contorno di insalata di carote e finocchi

## **Martedì**

Pranzo: Riso piselli e carote

Cena: Trancio di Salmone al forno in crosta di patate e contorno di verdure grigliate

## **Mercoledì**

Pranzo: Patate lesse con polpo e prezzemolo

Cena: Arista al forno o alla piastra con contorno di peperoni accompagnato da una fetta di pane tostato

## **Giovedì**

Pranzo: Insalatona con pomodoro, mais, carote e zucchine alla julienne e fagioli cannellini accompagnato da un trancio di pizza bianca

Cena: Insalata caprese (pomodoro e mozzarella) accompagnata da una bruschetta all'olio d'oliva

## **Venerdì**

Pranzo: Cous cous con melanzane, pomodorini pachino e foglie di basilico

Cena: Orata all'acqua pazza e contorno di patate e verdure

## **Sabato**

Pranzo: Insalatona con rucola, pachino e tonno all'olio d'oliva ben sgocciolato

Cena: Una pizza con poca mozzarella

## **Domenica**

Pranzo: libero con moderazione

Cena: macedonia di frutta di stagione e yogurt magro

# *Settimana 2*

## **Lunedì**

Pranzo: Straccetti di pollo al curry e contorno di riso basmati aromatizzato all'arancia

Cena: Involtini di prosciutto cotto con rucola e filadelfia, pinzimonio di carote

## **Martedì**

Pranzo: Pasta con salmone e zucchine

Cena: Trota salmonata al forno con patate e zucchine

## **Mercoledì**

Pranzo: Pomodori ripieni di riso con foglie di menta e basilico

Cena: Petto di tacchino ai ferri e contorno di melanzane, zucchine e peperoni alla griglia accompagnato da una bruschetta all'olio d'oliva

## **Giovedì**

Pranzo: Pasta fredda con pomodorini pachino, rucola e scaglie di parmigiano

Cena: Frittata di asparagi e gamberetti e contorno di insalata verde accompagnato da una fetta di pane tostato

## **Venerdì**

Pranzo: Insalata di farro con zucchine, pomodorini e tonno

Cena: Calamari alla piastra e contorno di piselli e carote

## **Sabato**

Pranzo: Insalatona con fiocchi di latte, iceberg, lattuga, pomodoro e mais

Cena: Una pizza con poca mozzarella

## **Domenica**

Pranzo: Libero con moderazione

Cena: Insalata sfiziosa con pere, noci, rucola e carote arricchita da un cucchiaino di miele

# *Settimana 3*

## **Lunedì**

Pranzo: Riso e lenticchie

Cena: Polpette vegetali di ceci servite su un letto di rucola guarnite con aceto balsamico

## **Martedì**

Pranzo: Spaghetti alle vongole

Cena: Bresaola con rucola e limone accompagnata da una fetta di pane tostato

## **Mercoledì**

Pranzo: Riso al forno con melanzane e sugo di pomodoro

Cena: Merluzzo in padella con patate e contorno di verdure gratinate

## **Giovedì**

Pranzo: Gnocchi alla sorrentina (pomodoro e mozzarella)

Cena: spezzatino di vitello con piselli e funghi

## **Venerdì**

Pranzo: Insalatona con 2 uova sode, carote, mais e pomodoro accompagnato da un trancio di pizza bianca

Cena: Orata al cartoccio con patate e verdure grigliate

## **Sabato**

Pranzo: Melone e prosciutto crudo

Cena: Una pizza con poca mozzarella

## **Domenica**

Pranzo: Libero con moderazione

Cena: Insalata di finocchi e carote e una bruschetta all'olio d'oliva

# *Settimana 4*

## **Lunedì**

Pranzo: Fusilli melanzane, pomodorini pachino e alici

Cena: Carpaccio di salmone con rucola e limone accompagnato da una bruschetta all'olio d'oliva

## **Martedì**

Pranzo: Risotto con gamberetti e zucchine

Cena: Coda di rospo al forno con patate e verdure grigliate

## **Mercoledì**

Pranzo: Cous cous con ceci e carote

Cena: Straccetti di vitello alla pizzaiola, contorno di insalata accompagnato da una fetta di pane tostato

## **Giovedì**

Pranzo: Pasta al pesto di basilico

Cena: Sautè di cozze e vongole accompagnato da una bruschetta al pomodoro

## **Venerdì**

Pranzo: Ricotta con contorno di spinaci accompagnato da una bruschetta all'olio d'oliva

Cena: Bistecca di manzo e contorno di patate e insalata

## **Sabato**

Pranzo: Insalata di mare e contorno di verdure gratinate

Cena: Una pizza con poca mozzarella

## **Domenica**

Pranzo: Un primo a piacere

Cena: Insalata di rucola, carote e finocchi con pinoli e uvetta

## *Suggerimenti per la realizzazione del menù*

1 - La quantità dei carboidrati suggerita viaggia intorno ai 70-80g per la donna e un massimo di 100- 120 g per l'uomo. Non fossilizzatevi sull'utilizzo delle bilance, che non aiutano e non promuovono l'educazione alimentare. Pesate una volta soltanto e per le volte successive orientatevi con il piatto, avendo cura di non superare il bordo.

2 - Le verdure non hanno limitazioni in quantità e qualità e, come suggerito dalla piramide alimentare Mediterranea, vanno assunte tutti i giorni, avendo cura di variare sempre i colori e la tipologia, secondo quanto suggerito dalla Stagione.

3 - Per i secondi piatti, in particolare Carne e Pesce, orientatevi con i piatti piani da seconda portata, cercando di non superare la metà o i tre quarti.

4 - Non dimenticate di bere sempre non meno di 2L di acqua al giorno, l'equivalente di 6-7 bicchieri.

5 - Adoperate olio extravergine d'oliva, preferibilmente a crudo, senza superare i 2-3 cucchiai giornalieri.

6 - Libero uso di spezie per insaporire le pietanze.

7 - Attenzione ai metodi di preparazione dei cibi: preferite la cottura al vapore, che

preserva le proprietà nutritive dei vostri cibi e limitate i fritti e i soffritti a poche o rare volte al mese.

8 - Assumete un massimo di due gelati alla settimana e limitate fortemente i dolci e le paste molto farcite.

9 - Assumete centrifugati di mirtillo, uva rossa e ribes per aiutare la circolazione, la pelle esposta al sole e la vista.

10 - Assumete spesso Ananas che aiuta la digestione, detossifica e favorisce la diuresi.

11 - Limitate l'uso degli alcolici, soprattutto nelle ore più calde, ma preferite il Vino rosso che, per il suo contenuto in antiossidanti, polifenoli e resveratrolo, ha un'azione accertata nel favorire il corretto funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio.

12 -

Abbate cura della vostra flora intestinale: il "microbiota" è un organo importante e averne cura significa supportare non solo il sistema digerente, ma tutto l'organismo. Assumete almeno un o yogurt al giorno e aiutatevi con l'assunzione di probiotici.

“Sii custode del cibo con cui ti nutri,  
ci si alimenta dall'esterno ma ci si nutre dall'interno.

Persegui con costanza una buona educazione  
alimentare in ogni stagione.  
Condivi il cibo, rispetta le tradizioni, sorridi sempre.

Alimentazione è sinonimo di Prevenzione.

Essere custodi della propria Salute significa  
assicurarsi l'accesso alla porta della Felicità.”

Ringrazio mia madre Elvira, mio padre Francesco e mio fratello Antonio che con amore, rispetto, fiducia e pazienza mi hanno permesso di percorrere da sola la strada che sognavo.

Ringrazio le mie madrine Enza e Mimma, la mia famiglia americana, Frank, Nina, David e Kathie: tutti mi hanno dato più di quanto meritassi, ma soprattutto il bene e l'affetto disinteressato.

Ringrazio le mie amiche Valentina e Annalisa, dotate di un'anima nobile e di una sensibilità più unica che rara, una preziosa fortuna per questo mondo.

Ringrazio il Gruppo Fotografico Genzano, Stefano e Francesco in particolare, per la foto di copertina realizzata.

Ringrazio Dio, perché l'amore che ci metto per questo lavoro e la voglia di scrivere sono un suo dono prezioso, unito a quello di poter fare un lavoro che adoro.

Infine e ringrazio me stessa e tutte le persone che, con critica e sfiducia, direttamente o indirettamente, mi hanno spronato a ritornare a scrivere e poter così realizzare questo piccolo libro, che seppur breve è solo l'inizio.