

# DIETA DELLE STELLE

## COLAZIONE

Cappuccino o caffè d'orzo + 1 cucchiaino di fruttosio o miele di acacia con

- 1 brioche confezionata a scelta
- 1 brioche fresca o fetta di torta casalinga semplice (torta allo yogurt o alle mele)
- 2 fette biscottate con poca marmellata



SEGNARE 14 SCELTE TRA:

## SOLO A PRANZO

- **Pasta** (70gr) con sugo di pomodoro, in bianco (poco olio e parmigiano, senza burro), pesto, sugo di verdure, ragù, sugo di pesce
- oppure gnocchi di patate (130gr) al sugo di pomodoro e/o verdure
- Agnolotti o ravioli di magro in bianco
- Carbonara leggera\* (poi nella settimana evitare le uova a cena)
- Pasta condita con 2 cubetti di formaggio Philadelphia al salmone/alle erbe/al tartufo sciolti in poco latte
- Risotto (max.100gr) ai funghi, allo zafferano o alla zucca
- Pasta della domenica: con un sugo di vongole, di canocchie o misto mare



+ 1 caffè amaro o con ½ cucchiaino di fruttosio

## PRANZO E CENA

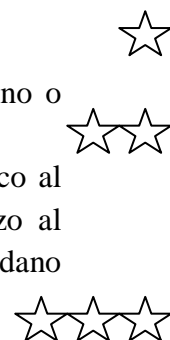
- **Polenta** (230gr da cotta) con verdure cotte e/o funghi



-----  
Un pacchetto di crackers di soia o integrali

+

- **Insalata** a scelta (es: songino, rucola, pomodorini, funghi champignon, sedano e finocchio tagliato a pezzetti sottili) con 100gr di gamberetti o 6 pz. di surimi e 2 noci
- Un piatto di salmone affumicato condito con filo d'olio e limone
- Un piatto di sarde quasi a beccafico\*
- Insalatona mista con scatoletta piccola di tonno sgocciolato oppure 2-3 filetti di tonno o sgombro fresco;
- **Pesce:** insalata di mare a volontà condita con olio, limone e poco sale; 1 pesce bianco al forno, alla griglia o al cartoccio; polipo con poche patate o altre verdure; merluzzo al vapore; 5-6 acciughe oppure 10 gamberi alla catalana\*; anelli di totano con capperi, sedano e pomodorini conditi con olio, sale, limone e prezzemolo\*



Contorno di verdure a scelta con

- ❖ 1 fettina di **carne** bianca su piastra, lessa o alla griglia con un pizzico di sale saporito o curry
- ❖ ½ pollo arrosto con contorno di verdure
- ❖ 1 fettina di carne rossa alla griglia oppure ricoperta di senape e cotta su padella antiaderente con pochissimo olio e vino bianco
- ❖ 1 hamburger (anche panino con 1 cucchiaino di maionese, insalata, pomodorini e cipolle in agrodolce) di carne rossa o bianca oppure alla soia



---

Solo se non ho già mangiato a pranzo la carbonara nella settimana:

- 2 **uova** sode oppure 1 frittata su padella antiaderente + pacchetto di crackers di soia e insalata o verdura cotta
- 3 fettine di rotolo di **frittata alla ricotta\*** con insalatina di stagione



---

Un pacchetto di crackers integrale o di soia

+

- Un piatto di **affettati**: prosciutto crudo, cotto, speck o bresaola e verdura;
- Un piatto abbondante di bresaola con humus\* (si possono fare degli involtini)
- Una piadina con 80gr di affettati tra prosciutto crudo o speck + verdura



- 
- **Fagioli**, cipolla e poco tonno oppure fagioli/ceci in insalata o con verdure cotte / fagioli all'uccelletto\* + crackers (facoltativi) oppure 2 piatti di minestrone con fagioli, senza cereali
  - Zuppa di **cereali** o minestra di fagioli
  - Insalata tiepida di **orzo/farro/grano** oppure di **riso rosso o venere** con zucchine, cipolle e pomodorini\*
  - Un piatto di lenticchie al sugo con verdure grigliate a scelta
  - Vellutata di verdure (vd. Ricetta con zucca, patate e porri) fino a 2 piatti colmi



**SPUNTINI (uno al mattino e uno al pomeriggio):** yogurt a scelta / 1 bicchiere scarso di latte con 1-2 cucchiaini di malto / un marocco o caffè d'orzo con cucchiaino di fruttosio con 1 biscotto secco (anche al cacao) / 2 fette biscottate con marmellata senza zucchero / 1 succo, 1 frutto o una spremuta con 2 biscotti secchi / 1 fetta piccola di torta casalinga allo yogurt o alle mele (1 volta nella giornata e solo al mattino)

**CONTORNI A SCELTA:** pomodori o pomodorini, carote, rucola, fagiolini, finocchi, insalata (songino, rucola, radicchio), melanzane, zucchine, funghi crudi o cotti, spinaci/erbette, cavolfiore o broccoli, zucca al forno, cardi crudi o cotti.

## **NOTE:**

**REGOLE DI BASE:** non mescolare mai legumi e cereali; evitare il più possibile patate, olive, frutta secca, dolci, salse, superalcolici, panna da cucina; cercare di bere almeno 1 litro di acqua (ok anche frizzante).

LEGUMI = ceci, fave, piselli, fagioli, lenticchie, soia

CEREALI = orzo, farro, grano, avena, kamut

## **CONCESSO 1 VOLTA AL MESE:**

1 piatto a scelta al pub (salamino, hamburger o wurstel) con contorno di patatine; se supero tale limite concesso solo l'hamburger di soia a casa nella settimana seguente



## **CON MODERAZIONE:**

Pane e focaccia, farinata, pizza (meglio 1-2 volte al mese) Margherita, alle verdure, melanzane grigliate o napoletana.



Dessert libero una volta alla settimana: in occasione di cena fuori oppure una cioccolata calda a casa come spuntino pomeridiano!



## **LIBERAMENTE:**

limone, aceto, spezie; caffè fino a 3 al giorno nel momento della giornata che si preferisce; bicchiere di latte scarso alla sera

Le ricette dei piatti contrassegnati con asterisco \* le trovate spiegate nel mio sito