

2 agosto

SABATO

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Minestrone freddo con parmigiano
Insalata di pomodori e basilico

Melanzane arrosto

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Coscette di pollo al limone
Insalata di indivia e rucchetta

Zucchine gratinate

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

RICETTA

❖ LE TERME ❖

Il nostro paese è ricco di stazioni termali che ci offrono la possibilità di ritrovare salute e bellezza in modo del tutto naturale. Ma quali disturbi possono trarre giovamento dalle terme?

I fanghi caldi sono l'ideale per problemi reumatici o di artrosi. I fanghi possono essere usati anche contro l'acne, la pelle impura, la psoriasi.

Le acque, usate per le cosiddette <<cure idropiniche>> e cioè la somministrazione dell'acqua come bibita, a seconda della stazione termale che scegliamo, potranno giovare a problemi di stipsi, ulcera, gastrite, calcoli renali, ipertensione. Quando l'acqua è invece usata sotto forma di idromassaggio, potranno trarne vantaggio tutti i problemi di cattiva circolazione venosa delle gambe: varici, gonfiori, cellulite.



DENTRO L'ALIMENTO

❖ POMODORI ❖

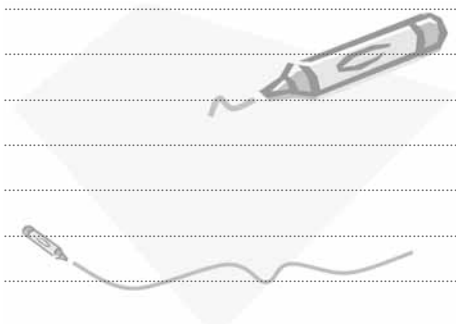
Lo sapevate che i pomodori sono una delle più ricche fonti di vitamine e di sali minerali? Sono infatti ricchi di vitamina A, C, potassio e calcio, che possiamo sfruttare soprattutto consumandoli crudi. Il loro valore calorico è bassissimo: 100 grammi di pomodoro apportano solo 19 calorie, dal momento che questo ortaggio è formato per il 95% di acqua. Il pomodoro svolge un'importante funzione nei nostri pasti, poiché favorisce la digestione degli amici contenuti nella pasta e nel riso: per questo motivo il sugo di pomodoro ben si abbina a questi carboidrati. Cercate però di fare in modo che la salsa, sia cruda che cotta, sia preparata fresca e che l'olio di oliva sia aggiunto a crudo: manterremo così intatti i nutrienti contenuti nell'ortaggio.



APPUNTI



APPUNTI



RICETTA

❖ INVOLTINI DI PEPERONI AL TALEGGIO ❖

⌚: circa 40 minuti

Dosi per 4 persone: preparate un trito di foglie di basilico e 4-5 noci fresche. Lavate 4 peperoni gialli grossi e spessi, poneteli su di una piastra bollente, o sotto il grill del forno, e arrostiteli. Privateli della pelle, del picciolo, dei semi e tagliateli in larghe falde. Ponete su di esse un bastoncino di taleggio e spolverizzate con il trito di basilico. Arrotolate e disponete gli involtini in una pirofila leggermente unta. Passate in forno già caldo per 20 minuti, sfornate, spolverizzate con prezzemolo, irrorate con olio extravergine d'oliva e servite caldo o anche tiepido.

LE COTOLETTE IMPANATE E FRITTE:

❖ E SE MANCANO LE UOVA? ❖

Per impanare una fetta di carne e preparare una gustosa cotoletta, è buona regola, prima di friggerla, infarinarla, passarla nell'uovo sbattuto, ed infine nel pangrattato. Può accadere però di non avere a disposizione le uova, o di non volerle usare per questa preparazione.



Ecco dunque un piccolo segreto che vi consentirà di ottenere comunque un ottimo risultato:

preparate una pastella mettendo in un piatto fondo 2 cucchiái di farina ammorbidita con alcuni cucchiái di acqua fredda. Dopo aver aggiunto un pizzico di sale, immergetevi le fette di carne che desiderate friggere, ad una ad una, facendo aderire bene la pastella. Passatele poi nel pangrattato, e friggete in abbondante olio caldo. Ricordate sempre di asciugare bene le cotolette con una carta assorbente.

COTTURA DEGLI ALIMENTI

DOMENICA

3
agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Linguine piccanti al pomodoro
Insalata di lattuga e sedano

Fagiolini al limone

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Panzanella con pomodori e cipolle

Involtini di peperoni al taleggio*

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

4

LUNEDÌ
agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti secchi, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Zuppa di fagioli fredda

Melanzane gratinate al prezzemolo

Insalata mista

❖ SPUNTINO

Gelato alla frutta

❖ CENA

Teglia di cozze e patate

Insalata di indivia e pomodori

❖ DOPO CENA

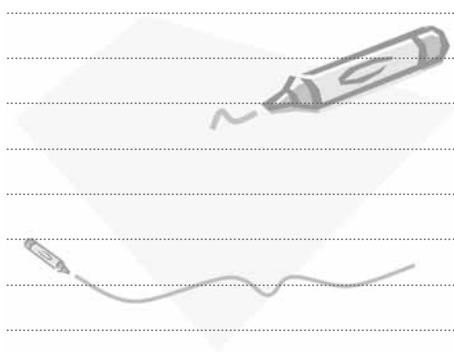
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



MEDICINA DOLCE

CHE COSA SONO LO YIN E LO YANG:

❖ UNA VISIONE ORIENTALE ❖

Secondo la tradizione cinese, tutti gli esseri viventi (animali, vegetali o minerali) e i fenomeni della natura sono governati da 2 forze contrapposte: lo Yin e lo Yang. Così lo Yin è la forza dell'espansione e viene associato al principio femminile, alla luna, all'acqua, al freddo, alla frutta e alle verdure che crescono rapidamente e si riempiono di acqua, alle droghe e all'alcool che dilatano i sensi. Lo Yang è la forza della contrazione e viene associata all'elemento maschile, al sole, al fuoco e al calore, alle radici, al sale e alla carne. Le malattie secondo la medicina cinese sono espressione di uno squilibrio fra queste 2 forze e per curarle bisognerà riportare l'equilibrio usando l'agopuntura, lo shiatzu, la respirazione e i cibi Yang o Yin.

❖ SURGELARE LE PESCHE ❖

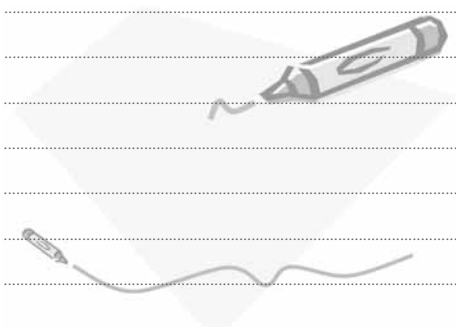
Le pesche ideali per il surgelamento sono quelle con polpa gialla e compatta e poco acquosa, ben mature e saporite. Dopo averle sbucciate, si dividono a metà e si toglie il nocciolo. Quindi, per evitare che scuriscano, si prepara uno sciroppo portando 4 etti di zucchero sciolti in un litro di acqua ad ebollizione. Spento il fuoco, si fa raffreddare lo sciroppo e vi si immergono completamente le pesche, avendo cura che siano perfettamente coperte di sciroppo, e che il tutto non arrivi al bordo del contenitore, di vetro o di plastica che sia (perché gelando aumenta di volume e può spaccare il contenitore). Messe così nel freezer, le pesche si conservano fino a 12 mesi. Scongelatole lasciandole nello stesso barattolo.



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



APPUNTI



CONSIGLI DIETETICI

❖ IL MAL DI TESTA DA <<CALO>> DEGLI ZUCCHERI ❖

Se i nostri pasti sono poveri di carboidrati oppure se questi sono mal distribuiti nel corso della giornata, la glicemia (cioè il livello di zucchero nel sangue) si abbassa ed ecco che il cervello, privo dell'energia necessaria, reagisce attraverso il mal di testa. Questa cefalea da ipoglicemia (dovuta cioè ad un basso contenuto di zuccheri nel sangue), spesso associata a senso di debolezza, è il tipico disturbo che può insorgere tra un pasto e l'altro, a metà mattinata o a fine pomeriggio, quando abbiamo un <<calo degli zuccheri>>. Per prevenirlo, dovremo abituarci a fare, sia la mattina che il pomeriggio, un piccolo spuntino a base di carboidrati.

❖ LA DEPILAZIONE DELL'INGUINE ❖

Quando si deve indossare il costume, si ripropone il problema dei peli superflui all'inguine. Che fare? Si può optare tra 3 metodi.

1) La crema depilatoria: è pratica e veloce. Si stende con una spatolina e con la stessa, dopo alcuni minuti, si asportano i peli. Sciacquate con cura per evitare irritazioni. 2) La ceretta al miele: è più duratura, anche se un po' fastidiosa. Potrete eseguirla da sole o dall'estetista. 3)



Più costosa, ma definitiva, è invece l'elettrocoagulazione, che dev'essere iniziata però prima dell'estate, perché il trattamento richiede da 1 a 2 mesi.

BELLEZZA

agosto
MARTEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti secchi, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Insalata di riso integrale con pomodori

Insalata di finocchi e olive

Zucchine trifolate

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Pizza al pomodoro, mozzarella e prosciutto

Insalata mista

❖ DOPO CENA

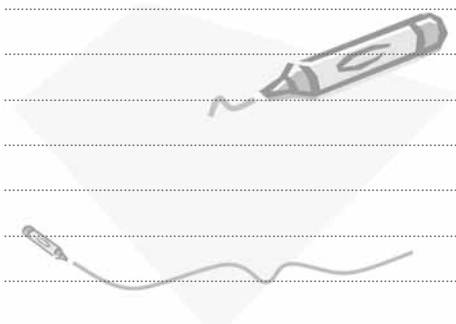
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ IL MELONE ❖

Esistono numerose qualità di meloni, differenti tra loro per la forma (ovale o rotonda), il gusto, il colore della polpa (giallo arancio le qualità estive, bianco-giallino quelle invernali), e la conformazione della buccia (liscia o rugosa). Nell'acquistare un melone è molto difficile capirne il livello di maturazione: potreste riconoscerlo dall'aspetto del picciolo che si trova ad un'estremità del frutto. Più il picciolo è circondato da leggere <<crepe>> rispetto alla buccia, e quindi si stacca con facilità, più il melone è maturo. Attenzione ai frutti che presentano ammaccature. Inoltre il melone maschio è più saporito, e si riconosce da una piccola macchia nera sull'estremità opposta al picciolo.

❖ GERME DI GRANO: UN INTEGRATORE NATURALE ❖

Per germe di grano s'intende l'embrione della pianta, racchiuso dentro il chicco, prima della germinazione; rappresenta una preziosa riserva di alimenti nutritivi come poche altre cose in natura; un vero e proprio cofanetto della salute. È ricco in ferro, calcio, fosforo, potassio e magnesio, ben dotato in zinco (il primo tra i vegetali) e sono presenti buone quantità di vitamina E e vitamine del gruppo B. Si trova confezionato in sacchetti, venduto nelle erboristerie e in qualche negozio di alimentari. È un alimento adatto a tutti, in particolare alle persone anziane. Non va mai cotto, perciò lo userete crudo sulle insalate, minestre e pastasciutte, conservandolo poi in un luogo fresco e asciutto.



NATURA IN CUCINA

agosto

Giovedì

7

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo, biscotti,
yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Insalata di pasta con cap-
peri e olive nere
Insalata di cappuccina e
finocchi

Peperoni all'olio

❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

❖ CENA

Uova in camicia
Teglia di verdure: patate,
melanzane e zucchine
Insalata di cetrioli e sedani

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

8

VENERDÌ
agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo, biscotti,
yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Minestrone tiepido
all'aglio*
Insalata di pomodori e
ruchetta
Teglia di peperoni e funghi

❖ SPUNTINO

Gelato di frutta

❖ CENA

Hamburger di tacchino
Insalata mista
Pomodori gratinati

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



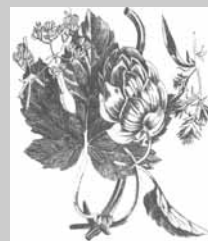
APPUNTI

A large sheet of lined paper with a pencil icon at the top left and a pencil drawing a wavy line across the middle.

ERBORISTERIA

❖ LUPPOLO ❖

Lo sapevate che quel sapore amaro particolare che distingue la birra è dovuto al luppolo? È una pianta molto comune, rampicante, alta fino a 6 metri, che cresce nei luoghi umidi di tutta l'Europa centrale. Si usano i fiori femminili che si raccolgono a formare un cono di color verde. Molto usato come estratto nell'industria della birra, lo è altrettanto in erboristeria. Contiene un ormone vegetale che aiuta le donne nella lattazione (ricordiamoci di quel detto popolare che dice <<la birra fa latte!>>) e nelle mestruazioni scarse o dolorose.



Lo consiglio come rimedio negli stati ansiosi, nelle insonnie e nelle palpitazioni, così come consiglio agli uomini di non abusarne perché ad alte dosi ha un'azione sedativa sulla sfera sessuale.

❖ MINESTRONE TIEPIDO ALL'AGLIO ❖

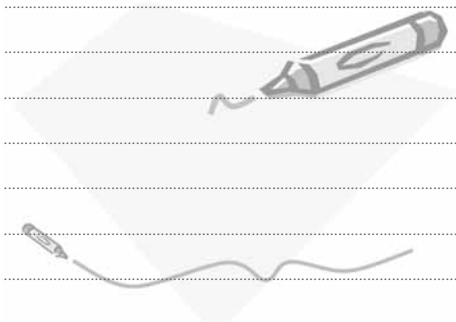
⌚: circa 2 ore

Dosi per 4 persone: mondate, lavate e tagliate a pezzi 2 carote, 2 patate, una costa di sedano con le foglie, 4 zucchine e un mazzetto di bietole. Versate tutto in una pentola di coccio, unite 100 grammi di fagioli borlotti freschi e un pomodoro spezzettato. Salate e portate a cottura. Pestate finemente 2 spicchi d'aglio con un mazzetto di basilico e un pezzetto di peperoncino e diluite con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Frullate metà del minestrone e riversate il ricavato nella pentola, facendo ribollire per qualche minuto. Lasciate intiepidire, irrorate con la salsa all'aglio e servite nello stesso recipiente di cottura.

RICETTA



APPUNTI



FITNESS

❖ LA CELLULITE: QUALE ATTIVITÀ FISICA? ❖

Un'attività fisica costante è il miglior modo per prevenire la cellulite. Quando però questa si è già formata, l'attività fisica può rappresentare anche una vera e propria <<cura>>, soprattutto se la si sceglie con intelligenza. Vediamo allora quali sono gli sport più efficaci.

1) Il nuoto: favorisce la tonicità muscolare e attraverso il massaggio dell'acqua stimola la circolazione venosa e linfatica, riducendo i gonfiori. 2) Il body-building: riarmonizza il corpo in caso di <<fianchi larghi-spalle strette>>, sviluppando queste ultime. 3) La ginnastica a corpo libero: attiva la circolazione e rinforza la muscolatura. Cercate di dedicarvi a queste attività almeno 2-3 ore la settimana.



❖ MELANZANE ❖

Esistono molte specie di melanzane, di colore e forma diverse, ma tutte con lo stesso valore nutrizionale. La melanzana è molto ricca di fibre: svolge quindi una valida azione lassativa ed è l'ideale per chi soffre di stipsi; questa verdura stimola anche la produzione di bile: è indicata quindi per chi ha problemi di digestione lenta. Questo ortaggio, infine, è molto indicato nelle diete dimagranti, purché sia cotto sulla griglia senza olio: fornisce appena 16 calorie ogni 100 grammi. Le foglie delle melanzane non vanno gettate via perché possono essere utilizzate sotto forma di impacchi per le scottature.

DENTRO L'ALIMENTO

agosto

SPUNTINO

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo, biscotti,
yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Penne integrali all'arrabbiata
Insalata di lattuga e cetrioli
Zucchine trifolate

❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

❖ CENA

Trance di pesce spada al
limone
Insalata di pomodori al
basilico

Finocchi gratinati

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

10 DOMENICA agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo, biscotti,
yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Gnocchi di patate con
melanzane
Insalata di finocchi e
cetrioli
Bietolina al limone

❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

❖ CENA

Pizza con prosciutto e fichi
Insalata tricolore*

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

A large graphic of a pencil writing on a notepad, with a faint grid pattern in the background.

COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ IL POLLO ARROSTO ❖

È un piatto molto saporito e gustoso, ma a volte un po' grasso. Per renderlo più leggero e digeribile, è consigliabile cuocerlo senza la pelle, che sicuramente è molto buona soprattutto se croccante, ma molto poco digeribile e grassa.

Inoltre il condimento nel quale il pollo si arrostisce diventa molto denso e grasso. Per evitare tutti questi inconvenienti è consigliabile arrostitirlo, intero o a pezzi, dopo averlo spellato, salato ed



avolto in fogli di alluminio appena spennellati di olio d'oliva, nel forno preriscaldato e caldissimo. Dopo circa 20-30 minuti, a seconda della grandezza del pollo, si toglie la stagnola e si termina la cottura per qualche minuto per farlo leggermente rosolare e dorare, o nel forno o sul fuoco. È sempre consigliabile mangiare il pollo arrosto appena cotto.

❖ INSALATA TRICOLORE ❖

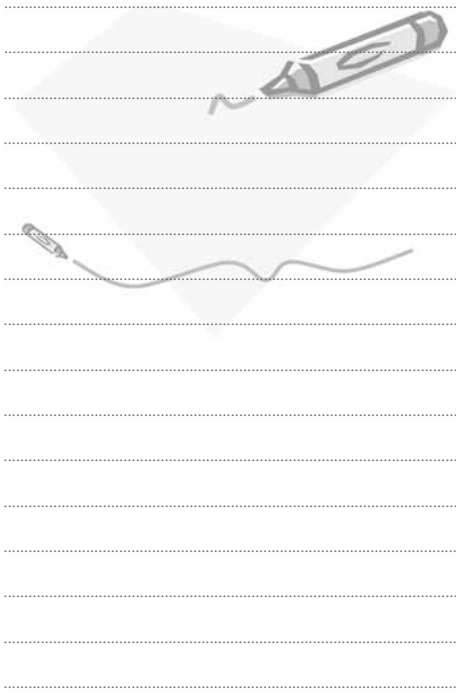
⌚: circa 20 minuti

Dosi per 4 persone: spuntate 300 grammi di fagiolini, lessateli e scolateli al dente. Lavate e tagliate a dadini 4 pomodori maturi. In una piccola padella antiaderente, tostate 2 cucchiaini di pinoli. Riunite, in un'insalatiera, gli ortaggi, aggiungete foglie di basilico intero ed i pinoli. Salate, condite con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e mescolate. Disponete sulla superficie 200 grammi di ricotta a fettine e mescolate solo alla presenza dei commensali.

RICETTA



APPUNTI



MEDICINA DOLCE

❖ IL GROUNDING, UN ESERCIZIO PER <<RADICARSI>> ❖

Questo esercizio semplice ed efficace fu ideato da Alexander Lowen padre della bioenergetica. Seguitemi attentamente: divaricate le gambe di 20 centimetri. Piegate leggermente le ginocchia e portate il bacino in avanti. In questa posizione la vostra schiena si sarà raddrizzata. Ora piegatevi lentamente in avanti e scendete fino a portare le mani fra i piedi. Le ginocchia saranno piegate, la testa abbandonata in giù, il collo rilassato. Con i vostri piedi aderenti al suolo immaginate che dalla pianta partano delle radici che vi tengono ben aderenti alla terra. Ora raddrizzate lentamente le ginocchia sempre tenendo le mani al pavimento. Sentirete la schiena e la parte posteriore delle gambe <<tirare>> un po' dolente. Rimanete in questa posizione alcuni minuti poi ritornate in posizione verticale sempre lentamente. Questo esercizio aiuta coloro che nella vita <<non hanno i piedi per terra>>, ma soprattutto decontrae i muscoli paravertebrali della schiena che sono sempre contratti e fonte di dolori.

❖ SURGELARE I PEPERONI ❖

I peperoni non hanno una struttura adatta alla surgelazione a crudo, perché essendo molto ricchi di acqua tendono a formare del ghiaccio all'interno della polpa e, al momento dello scongelamento, a diventare flaccidi e acquosi.



Il sistema migliore quindi per surgelarli è il seguente: scegliete dei peperoni molto carnosì, arrostiteli appena nel forno, quel tanto che vi consenta di spellarli, togliete le coste bianche ed i semi, e tamponateli delicatamente con una salvietta per asciugarli. Metteteli nel freezer su un vassoio con un foglio di alluminio steso sul fondo.

Quando saranno induriti, metteteli in vaschette di alluminio coperte da un foglio di alluminio o di polietilene, oppure in sacchetti di polietilene ben chiusi. Durata 10 mesi.

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

11

LUNEDÌ

agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo, biscotti, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Insalata di ceci e pomodori con crostini
Misticanza di verdure cotte al limone

❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

❖ CENA

Zuppa di pesce
Patate lesse al timo
Insalata mista

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

12 agosto

MARTEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo, biscotti,
yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Tortiglioni al tonno e olive verdi
Insalata di indivia e rucetta
Zucchine gratinate con
prezzemolo

❖ SPUNTINO

Gelato di frutta

❖ CENA

Pollo al cartoccio
Insalata di lattuga e cipolline
Pomodori gratinati con
maggiorana

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

A series of horizontal dotted lines for taking notes, with a faint illustration of a hand holding a pen writing on a notepad in the background.

BELLEZZA

❖ IL MASCARA ❖

Il mascara rende lo sguardo più profondo ed è quindi un necessario complemento di un buon maquillage, anche se non bisogna eccedere nell'applicarlo perché se il viso è stanco può <<invecchiare>>:

Il modo migliore di applicarlo è passarlo una prima volta

dalla radice alla punta delle ciglia e poi una seconda volta solo sulle punte: si crea così un effetto naturale con le ciglia all'insù. Subito dopo averlo applicato è necessario passare uno spazzolino a spirale asciutto, in modo da togliere quello in eccesso. Così le ciglia



rimangono curve e ben staccate le une dalle altre. Se andate al mare ricordatevi che esistono i mascara resistenti all'acqua (waterproof).

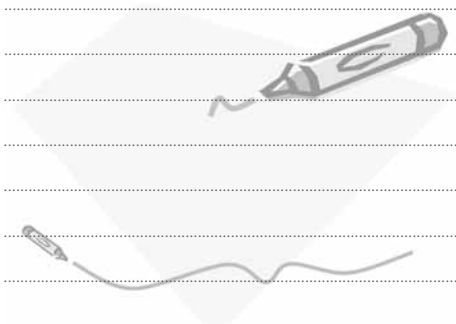
❖ IL COLESTEROLO-3 ❖

Per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue, è utile consumare pesce almeno 2 volte la settimana, regolarmente. Il pesce è ricco di particolari grassi, chiamati acidi grassi poliinsaturi della serie <<omega 3>>, che hanno la proprietà di abbassare il tasso del colesterolo e dei trigliceridi, opponendosi alla formazione di placche aterosclerotiche. Quindi 2 porzioni di pesce la settimana possono essere un ottimo modo per mantenere in buona salute e giovani le arterie, ed in particolare le coronarie (le arterie del cuore), prevenendo trombosi e infarto. Ottimo a questo scopo ogni tipo di pesce, ma in particolare il pesce azzurro (acciuga, sgombro, sardine) e la trota.

CONSIGLI DIETETICI



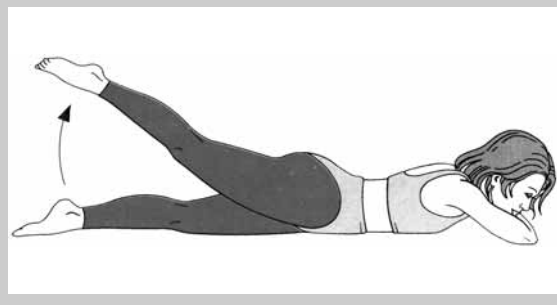
APPUNTI



GINNASTICA

❖ PER LE GAMBE-4 ❖

Questo esercizio vi sarà utile per rafforzare tutta la muscolatura della gamba. Distendetevi a terra con le gambe unite e le mani sotto il mento. Slanciate la gamba destra verso l'alto e riportatela a terra. Eseguite questo movimento 10 volte con la gamba destra, fate una pausa e ripetete l'esercizio con la sinistra.



❖ TORTIGLIONI ALLA PIZZAIOLA ❖

⌚: circa mezz'ora

Dosi per 4 persone: lavate 500 grammi di pomodori maturi e un peperone verde. Pelate i pomodori, eliminate il picciolo ed i semi del peperone e riducete tutto a dadini. Tagliate a pezzetti 250 grammi di mozzarella e 4 filetti di alici sott'olio. Strofinare con uno spicchio d'aglio l'interno di una ciotola e riunitevi tutti gli ingredienti. Salate, irrorate con 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva e spolverizzate con origano fresco. Cuocete 350 grammi di tortiglioni in abbondante acqua salata, scolateli al dente, e passateli sotto l'acqua fredda per fermare la cottura. Versateli nella ciotola con i pomodori. Rigate più volte, lasciate insaporire qualche minuto e servite.

RICETTA

13

Merccoledì

agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo, biscotti, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Tortiglioni alla pizzaiola*
Insalata mista
Fagiolini all'olio

❖ SPUNTINO

Gelato di frutta

❖ CENA

Parmigiana di melanzane
Insalata di lattuga e ravanelli

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

14

Giovedì
agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, un frutto
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Insalata di riso con capperi
Peperoni e pomodori

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ CENA

Parmigiana di zucchini
Insalata mista

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

A large sheet of lined paper with a pencil icon at the top right and a pencil drawing a wavy line across the page.

LA BORSA DELLA SPESA

❖ COMPERARE L'ANANAS ❖

È possibile trovarlo in commercio tutto l'anno, ma i mesi della raccolta vanno da aprile a giugno. Riconoscere un ananas maturo non è facile: annusate innanzitutto l'aroma, che deve essere caratteristico ed intenso; le foglie sulla sommità devono apparire fresche, e non imbrunite; la pelle esterna, di un bel colore arancio carico, deve presentare una leggera separazione dei cosiddetti <<occhi>>, i quali non dovranno mai essere affossati o appuntiti. Se avete acquistato un ananas molto maturo, consumatelo quanto prima, altrimenti conservatelo in frigo. Ricordate che è un grande amico del nostro organismo perché contiene molta vitamina A e C.

❖ I GERMOGLI, ALIMENTO VITALE ❖

Il germoglio è il seme che si rivitalizza per fare nascere la nuova pianta; questo comporta tutta una serie di trasformazioni biologiche che lo arricchiscono da un punto di vista nutrizionale. Le proteine, rispetto al seme allo stato secco, quasi raddoppiano e sono rese in una forma più digeribile, mentre c'è una moltiplicazione di sali minerali, tutti in forma più attiva e utilizzabili dall'organismo. La vitamina C, che è presente in minime



quantità nei semi, diventa apprezzabile nei semi germinati. I germogli rappresentano una vera forza della natura, un concentrato di energia e vitalità di cui il vostro organismo non potrà che esservi grato.

NATURA IN CUCINA



APPUNTI

ERBORISTERIA

❖ CARCIOFO ❖

È una pianta medicinale tra le più usate in tutte le culture. Noi mangiamo volentieri i suoi frutti che oltre ad essere gustosi costituiscono anche un buon aiuto per il fegato. La concentrazione maggiore della cinarina, il principio attivo amaro più importante, è contenuta nelle foglie culinari, quelle grandi, vicino alla terra.



La cinarina e l'acido caffeico hanno un'azione coleretica, cioè stimolano la produzione di bile, un'azione epatoprotettrice e diuretica. Il decotto delle foglie, dal sapore amarissimo, lo raccomando ai sofferenti di fegato, ai reumatici, a coloro che tendono al diabete, e a chi vuole in primavera disintossicare il proprio organismo. Ricordate sempre che se il fegato funziona bene potremo evitare molti disturbi.

❖ CROSTATA DI CREMA ALLA MACEDONIA ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: impastate 130 grammi di farina con un uovo e un tuorlo, unite 50 grammi di burro a pezzetti, 50 grammi di zucchero ed un pizzico di sale. Ponete la pasta, coperta, in frigorifero. Per la crema: montate 4 tuorli con 4 cucchiaini di zucchero, unite 4 cucchiaini di farina e, infine, mezzo litro di latte caldo con un baccello di vaniglia. A fuoco basso, addensate la crema. Foderate con la pasta una tortiera dai bordi bassi, punzecchiatela e passate in forno, caldo, per circa 20 minuti. Ricoprite la pasta di crema, e decorate con frutta (3 pesche e 4 susine affettate, acini d'uva nera e bianca, 4 fichi bianchi tagliati a spicchi).

RICETTA

agosto 15
VENERDI

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, un frutto
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Sedani, cetrioli, carote, finocchi in pinzimonio
Pasta alle melanzane
Zucchine, peperoni e cipolle ripieni

❖ SPUNTINO

Tè, crostata di crema alla macedonia*

❖ CENA

Insalata di coniglio con olive
Insalata di pomodori e basilico

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

16

SABATO
agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, un frutto
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Gnocchetti sardi con peperoni
Insalata di cappuccina e rucchetta
Pomodori gratinati

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ CENA

Alici in tortiera
Insalata mista con ravanelli
Zucchine gratinate

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

A large sheet of lined paper with a pencil icon at the top right and a pencil drawing a wavy line across the middle.

FITNESS

❖ PASSEGGIATA AL MARE ❖

Una passeggiata al mare è un modo piacevole per unire una deliziosa giornata, magari in compagnia degli amici, con i benefici vantaggi che il mare, può fornirci. Lo iodio contenuto nell'aria marina ci aiuta a bruciare i grassi, stimolando la tiroide e quindi attivando il metabolismo. Per questo motivo, passeggiare lungo il mare può essere un ottimo aiuto per chi ha un metabolismo lento o per coloro che stanno seguendo una dieta dimagrante. Camminare nell'acqua è un movimento che, se praticato a ritmo sostenuto per circa 15 minuti, è molto utile per riattivare attraverso l'idromassaggio la circolazione delle gambe. Camminare a piedi nudi sulla sabbia, infine, è utilissimo per tonificare i muscoli dei piedi e delle gambe, ma anche per ritrovare un po' di sprint.



❖ ZUCCA ❖

La zucca è uno degli ortaggi più ricchi in fibre e in beta-carotene, la vitamina che protegge la pelle e la mucosa e che favorisce la tintarella. Il beta-carotene è anche una vitamina preziosa nella prevenzione dei tumori: la zucca, quindi, andrebbe consumata più spesso, sia bollita come contorno, che nei brodi vegetali o di carne, a cui tra l'altro aggiunge uno squisito aroma. Se consumata cruda, tagliata sottile nelle insalate, fornisce anche vitamina C, preziosa alleata contro le infezioni. È digeribilissima e ipocalorica: contiene solo 19 calorie per 100 grammi. La zucca per tutte queste caratteristiche è ideale per le diete ipocaloriche.

DENTRO L'ALIMENTO



APPUNTI

Area for notes with horizontal dotted lines and a faint background illustration of a pencil and a pen.

COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ LA ROSOLATURA DELLE CARNI IN TEGAME ❖

Per tutte le carni spezzate cotte in tegame, di pollo, coniglio, bue, maiale, sia cotte in bianco o a spezzatino col pomodoro, si devono seguire alcune regole importanti per ottenere una rosolatura ideale. Mettete i pezzi da cuocere in un tegame largo e basso,



scoperto e a temperatura caldissima senza condimento, e tutti su un unico strato, in modo da procedere con una rosolatura omogenea per

tutti i pezzi di carne. Questi non vanno mai bucati, per non far uscire il liquido interno della carne e con esso le sostanze nutritive; quindi è preferibile usare una posata di legno.

Rosolate i pezzi girandoli solo una volta, quando cioè un lato è ben dorato. A questo punto condite e continuate la cottura. Quando aggiungete vino, acqua o altri liquidi, controllate che siano caldi per non bloccare la cottura della carne.

❖ INSALATA CON MAIONESE ALLO YOGURT ❖

⌚: circa 20 minuti

Dosì per 4 persone: lessate 4 patate e 4 carote. Lasciatele raffreddare e affettatele. Lavate 4 pomodori da insalata e tagliateli a spicchi. Lessate 4 uova, sgusciatele e separate gli albumi dai tuorli. Ponete questi ultimi nel frullatore insieme con un vasetto di yogurt compatto e un pizzico di sale. Frullate alla massima velocità per un minuto, versate in una ciotolina e amalgamate con un pizzico di peperoncino e foglie di prezzemolo finemente tritate. Riunite gli ortaggi in una insalatiera, aggiungete gli albumi tritati, irrorate il tutto con la maionese e mescolate.

RICETTA

DOMENICA
17
agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti secchi, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Minestrone freddo con riso
Insalata di cetrioli e finocchi
Peperoni all'origano

❖ SPUNTINO

Fetta di cocomero

❖ CENA

Latticini: mozzarella, stracchino, formaggelle fresche
Insalata con maionese allo yogurt*

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

18

LUNEDÌ

agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto
Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Farfalle al tonno e capperi
Insalata di indivia riccia e cappuccina
Fagiolini con aglio e menta

❖ SPUNTINO

Fetta di cocomero

❖ CENA

Polpettine fredde di tacchino
Insalata mista
Pomodori in padella all'origano

❖ DOPO CENA

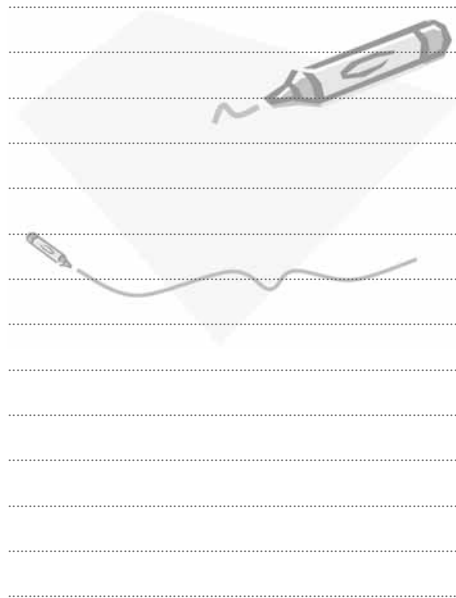
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



MEDICINA DOLCE

COME AIUTARE LA VISTA

❖ CON INTEGRATORI E VITAMINE ❖

Durante la prima guerra mondiale i piloti degli aerei che volavano di notte impararono che la marmellata di mirtillo aiutava la visione notturna. Il succo di mirtillo concentrato, da prendere un cucchiaino in acqua 3 volte al dì per lunghi periodi, contiene vitamina A, C, E, F, oltre a molti oligominerali. Il centrifugato di carota, ottenuto da 3 etti di carota centrifugata, vi darà l'apporto di circa 30 milligrammi di beta-carotene, il precursore della vitamina A, tanto importante per gli occhi. Potrete trovare il beta-carotene anche nelle verdure verdi a foglia larga, molto ricche inoltre di magnesio, calcio e sali minerali. Il lievito di birra, ricco di vitamine del gruppo B, aiuterà il fegato, la pelle e gli occhi. Prendetene una compressa 3 volte al giorno per almeno 2 mesi.



❖ SURGELARE LE ALBICOCHE ❖

Le albicocche si possono surgelare intere, tagliate a metà, o nello sciroppo.

Intere: dopo aver pulito delicatamente ed asciugato delle albicocche mature con polpa soda e saporita, mettetele nel freezer chiuse ermeticamente in sacchetti di polietilene (durano fino a 6 mesi).

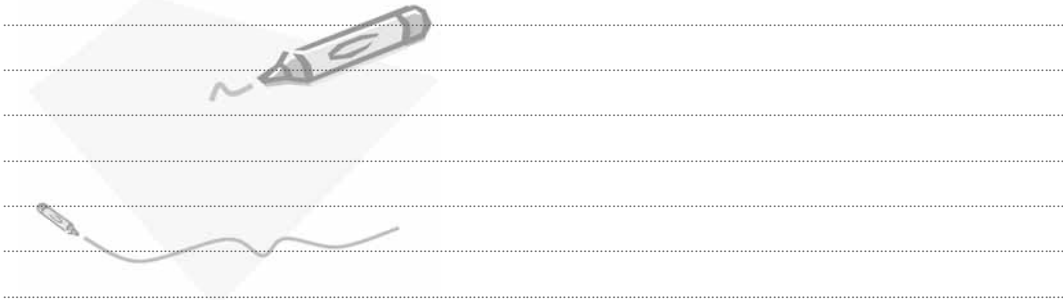
Tagliate a metà: si dividono in 2, si toglie il nocciolo, si surgelano in un contenitore di alluminio (durata fino a 8 mesi).

Nello sciroppo: si tagliano a spicchi o a metà e si immergono nello sciroppo freddo, avendo cura di non riempire il contenitore, di vetro, di plastica o di alluminio, fino all'orlo, per evitare che surgelando si spacchi, per l'aumento di volume dello sciroppo. Lo sciroppo si prepara portando un litro di acqua con 4 etti di zucchero ad ebollizione, spegnendo e facendo raffreddare bene. Così durano 12 mesi.

**CONSERVAZIONE
DEGLI ALIMENTI**



APPUNTI



BELLEZZA

❖ CIGLIA ❖

Se le vostre ciglia vi sembrano un po' rade, potete infoltirle o incolando dei piccoli gruppi di setole artificiali tra le vostre oppure applicando l'intera ciglia finta sul bordo della palpebra. Qualunque sia il sistema che preferite, intingete la base con l'apposita colla, inclusa nella confezione: quindi applicatele con l'aiuto di una pinzetta sul margine della palpebra. Per toglierle è necessario il latte detergente. Dopo un risciacquo con acqua, le ciglia finte possono essere riutilizzate. Se invece volete un trucco più duraturo, potete farvi tatuare sulla palpebra superiore una leggera linea scura, come quella dell'eye-liner. Si tratta del cosiddetto trucco permanente, un trattamento molto semplice che viene eseguito nei centri di estetica.



❖ IL FEGATO-3 ❖

Se volete mettere a riposo il fegato e depurarlo, potrete seguire queste semplici regole. Per 1-2 giorni, potrete praticare un semi-digiuno, limitandovi ad assumere solo succhi di frutta o di verdure, oppure brodi vegetali. Un altro metodo può essere quello di mangiare per 1-2 giorni solo frutta fresca cruda.

A questo scopo sono molto adatte le mele, consumate con la buccia. Per proseguire la depurazione, per qualche giorno eliminate gli alcolici e gli alimenti di origine animale, sia per quanto riguarda le proteine (carne, pollame, pesce, uova, formaggi) che i condimenti (strutto, burro, panna). Optate invece per l'olio extravergine d'oliva. Orientatevi verso i cibi di origine vegetale: pasta, riso, legumi, verdure, frutta, che forniscono carboidrati, vitamine e minerali e non affaticano il fegato.

CONSIGLI DIETETICI

19

MARTEDÌ

agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto
Tè, pan integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Spaghetti alla chitarra al pesto
Insalata di indivia e pomodori
Melanzane al funghetto

❖ SPUNTINO

Melone

❖ CENA

Crostini con mozzarella e prosciutto
Pomodori e rucchetta
Zucchine trifolate

❖ DOPO CENA

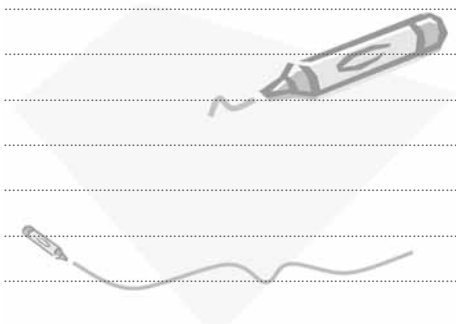
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA



IL RISO INTEGRALE,
TUTTA LA FORZA DEL
❖ CHICCO INTERO ❖

La raffinazione che si compie sul riso è un procedimento piuttosto drastico che priva il cereale di un grande numero di sostanze preziose come la crusca, le vitamine e i sali minerali; è perciò importante consumare il riso nella sua forma integrale. Particolare non trascurabile, il riso è molto efficace nelle diete dimagranti; infatti la sensazione di fame si appaga ingerendone una quantità di peso minore rispetto agli altri cereali. Se volete cuocere il riso integrale in poco tempo tenetelo a bagno per circa 6-7 ore, quindi cuocetelo in un litro e mezzo di acqua. A completo assorbimento del liquido il vostro riso sarà cotto, pronto per essere <<tirato>> con una qualsiasi base di verdura.

❖ I CAPPERI ❖

Uno dei <<sapori>> della cucina italiana che non dovrebbe mai mancare nella nostra dispensa è quello dei capperi. Il capperone, che comunemente compriamo in vasetti o bustine, sotto sale o sott'aceto, dalla forma tondeggianti più o meno grande (può raggiungere le dimensioni di un pisello, ma i più pregiati sono i più piccoli), è una gemma. Da esso nasce infatti un fiore che dà origine ad un frutto lungo e verde chiamato <<zucchettina>>, o <<frutto di capperone>>, anch'esso ottimo sott'aceto. I capperi sotto sale e sott'aceto vanno tenuti in un luogo fresco ed asciutto, e si prestano moltissimo ad arricchire antipasti, ripieni, piatti di pesce o carne, salse.

NATURA IN CUCINA

Giovedì
21
agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto
Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Teglia di melanzane ripiene di riso e patate

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ CENA

Formaggi: fontina, ricotta, taleggio
Insalata di lattuga e ravanelli
Peperoni e pomodori

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

22

VENERDÌ

agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto
Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Trenette al filetto di pomodoro
Insalata di gallinella
Finocchi in padella con prezzemolo

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ CENA

Palombo all'origano*
Patate bollite al prezzemolo
Insalata di lattuga e cipollina fresca

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

ERBORISTERIA

❖ TÈ ❖

L'albero del tè raggiunge altezze considerevoli. Venne probabilmente coltivato in Cina più di 3000 anni fa e da allora si è diffuso in tutto il mondo. Si usano soltanto le foglie giovani e, a seconda del processo di essiccazione usato, diverranno verdi scure oppure marroni o nere (tè nero). Le foglie contengono teina (un principio simile alla caffeina), teobromina e teofillina, sostanze in grado di stimolare il sistema nervoso centrale. Infatti l'infuso, a piccole dosi, è un buon tonico generale, vasodilatatore e leggermente diuretico. Non abusatene, poiché a dosi elevate risulta dannoso per il fegato, per i reni e per chi soffre di insonnia.

❖ PALOMBO ALL'ORIGANO ❖

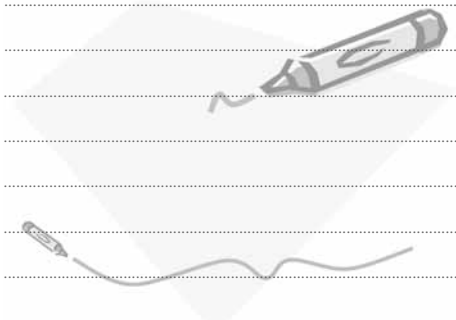
⌚: circa mezz'ora

Dosi per 4 persone: in un largo tegame di coccio, scaldate 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con una cipollina fresca affettata e una costa di sedano a dadini. Unite un pezzetto di peperoncino e 4 pomodori maturi spezzettati. Preparate 8 fette di palombo: salatele e infarinatele leggermente. Disponetele ben distanziate fra loro nel tegame di coccio. Salate, coprite e cuocete a fuoco moderato. A fine cottura, qualche minuto prima di spegnere il fuoco, unite 2 cucchiaini di capperi dissalati sotto l'acqua corrente e un pizzicone di origano. Servite caldo, nello stesso recipiente di cottura.

RICETTA



APPUNTI



DENTRO L'ALIMENTO

❖ CRESCIONE ❖

Il crescione è una delle insalate più stimolanti e ricche di proprietà nutritive. È un'ottima fonte di vitamina A, di vitamina E e C, ma anche di minerali quali calcio, ferro, rame, zinco e iodio. Contiene dei principi attivi amari che hanno potere digestivo: per questo motivo è particolarmente consigliato consumarlo all'inizio del pasto, soprattutto se si hanno problemi di fegato o di cattiva digestione. Il crescione è anche diuretico e depurativo, ed è un ottimo rimineralizzante. Lo si può trovare selvatico, vicino ai ruscelli o al mercato, venduto a mazzetti, nei mesi invernali.



❖ LE SABBIATURE ❖

La sabbia delle spiagge può essere molto utile come mezzo curativo per l'artrosi, che spesso inizia con qualche doloretto, per arrivare poi a vere e proprie deformazioni delle ossa e delle articolazioni. Come si fa la cura con la sabbia? Questa deve essere a temperatura molto alta, ma attenti a non scottarvi e a sottoporvi alle sabbiaiture con gradualità. Potete sotterrare nella sabbia solo un arto (la gamba o il braccio, ad esempio, o solo il piede o il polso), oppure tutto il corpo. In questo caso attenzione: l'applicazione non deve durare più di 15 minuti e si fa solo sotto sorveglianza medica nelle stazioni climatiche. La sabbiaitura agli arti invece, che potete fare da soli, può durare circa 20 minuti: inizialmente il calore è secco, poi il sudore forma un benefico strato caldo umido, simile a quello dei fanghi termali.

FITNESS

23

SABATO

agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto
Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Insalata di penne con olive e tonno
Insalata di pomodori e cuori di sedano
Fagiolini al limone

❖ SPUNTINO

Tè freddo al limone, frutta di stagione

❖ CENA

Nodini di maiale al marsala
Insalata di indivia
Zucchine trifolate

❖ DOPO CENA

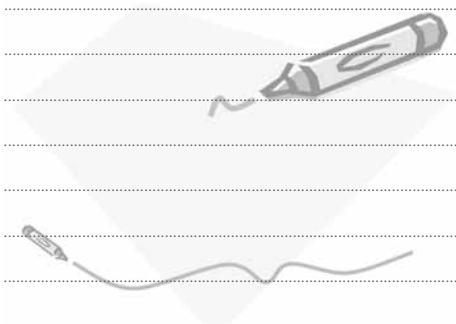
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



MEDICINA DOLCE

❖ CHE COS'È LO SHIATZU ❖

Ovvero come mantenere la salute premendo i punti vitali dell'organismo secondo gli orientali.

Significa appunto pressione delle dita, anche se in questo massaggio terapeutico vengono usati anche il palmo, le ginocchia e i gomiti. Il principio è quello dell'agopuntura, cioè di stimolare o rilassare dei punti specifici che si trovano lungo i meridiani energetici. Praticato in Giappone da centinaia di anni, invece di usare gli aghi utilizza le dita del terapeuta. È una buona tecnica di prevenzione per mantenere il corpo in salute. Chi la pratica ne sostiene la semplicità ed utilità in molti disturbi comuni dal mal di testa alla colite, dalla cervicale all'ansia ecc. ecc.

È sicuramente piacevole, rilassante e, come dicono gli orientali, riequilibra il <<Qi>>, l'energia vitale.

❖ CIPOLLINE SOTT'ACETO ❖

Per un chilogrammo di cipolline occorre un litro di aceto. Sbollentate le cipolline per 2 minuti in acqua leggermente salata. Spellatele e mettetele nuovamente a bollire immerse in mezzo litro di aceto, una foglia di alloro e poco sale. Fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco moderato. Scolatele e fatele asciugare. Intanto fate bollire l'altro litro di aceto per 5 minuti.

Fatelo raffreddare e versatelo nel barattolo nel quale avrete messo le cipolline e qualche foglia di alloro. Chiudete ermeticamente dopo aver aggiunto un velo d'olio che, rimanendo in superficie, garantirà una conservazione perfetta.

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

25

LUNEDÌ

agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto
Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Spaghetti alle cozze
Insalata di cetrioli e sedani
Bieta al pomodoro

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Insalata di sgombri lessi, pomodori e rucola
Fagiolini al limone

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

26

MARTEDI
agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto
Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Pasta e fagioli fredda
Insalata di lattuga e pomodori
Scarola lessa al limone

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Pizza pomodoro, mozzarella e alici
Insalata mista
Peperoni e melanzane arrostiti

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

A large sheet of lined paper with a pencil and a pen resting on it, intended for taking notes.

CONSIGLI DIETETICI

❖ L'INSONNIA DA CATTIVA DIGESTIONE ❖

Dormire male è il grande <<nemico>> del nostro benessere. Ma non c'è niente di peggio che aggiungere alla stanchezza una cena a base di cibi pesanti, troppo ricchi di grassi che, ancor più durante la notte, rallentano la digestione e ci fanno rimanere svegli e agitati. Qualche consiglio utile? Evitate la sera tutti i cibi che richiedono una digestione laboriosa: frittture, soffritti, sughi, ragù, salumi, formaggi grassi, brodi e minestre ricche di condimento, dolci con panna. Optate per cibi cucinati in modo molto semplice: carne, pollo o pesce, bolliti o alla griglia, oppure un primo piatto di pasta o riso condito <<a crudo>>, da accompagnare con abbondanti verdure cotte o crude. Evitate alcolici e caffè: ottimo a fine pasto un infuso di menta, digestivo e rilassante.

❖ LA DEPILAZIONE DEI <<BAFFETTI>> ❖

I baffetti tolgono <<charme>> anche al più bel sorriso: è quindi opportuno guardarsi spesso allo specchio (meglio se con quello che ingrandisce) per controllare che non siano visibili. Ma come eliminarli?

Se si tratta soltanto di una lieve peluria, è meglio decolorarla con le apposite creme decoloranti per il viso, a base di acqua ossigenata. Se la peluria è molto folta, optate per le creme depilatorie o, ancora meglio, per la ceretta al miele, che potrete eseguire da sole, a casa, o dall'estetista.

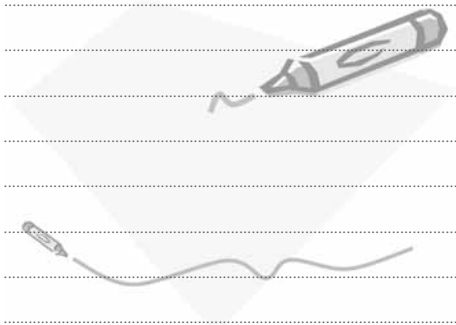
Infine, se i peli sono molto resistenti, potrete praticare dall'estetista l'elettrocoagulazione, che vi consentirà di distruggere il bulbo definitivamente.



BELLEZZA



APPUNTI



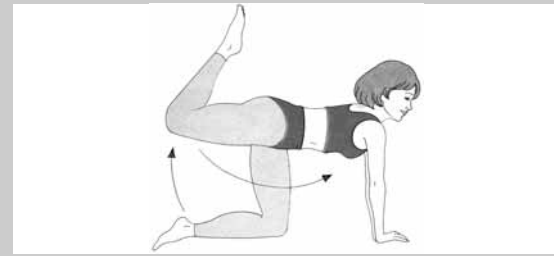
GINNASTICA

❖ PER I GLUTEI-4 ❖

Questo esercizio per i glutei vi potrà sembrare un po' più faticoso rispetto agli altri, ma non vi spaventate, perché poi ben presto vi accorgete dei risultati che vi ricompenseranno della fatica. Iniziate con ginocchia e mani a terra, la testa allineata con la schiena e lo sguardo rivolto al pavimento. Slanciate la gamba destra flessa dietro e quindi portatela al petto senza appoggiarla a terra.

Ripetete l'esercizio 8 volte alternando le gambe.

Mentre lo eseguite ricordate di non flettere la testa indietro poiché in questo caso la schiena potrebbe inarcarsi troppo durante lo slancio della gamba.



❖ TORTA AL FORMAGGIO DOLCE ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: impastate 250 grammi di farina con 2 uova, 100 grammi di burro, 70 grammi di zucchero e un pizzico di sale. Lavorate rapidamente la pasta, fatene una palla e lasciatela riposare, per mezz'ora in frigorifero. Preparate il ripieno: amalgamate 300 grammi di ricotta con 2 cucchiaini di miele vergine integrale, unite 2 cucchiaini di uvetta sultanina ammorbidita in acqua tiepida e sgocciolata e 2 cucchiaini di granella di nocciole. Con metà della pasta, foderate una teglia rotonda, disponetevi il ripieno di ricotta e ricoprite con l'altra metà della pasta. Passate in forno, già caldo, per circa 45 minuti. Spolverizzate di zucchero a velo e cannella e servite tiepido o anche fresco.

RICETTA

27
Mercoledì
agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali, miele, mela
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette integrali, mela

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Rigatoni con peperonata
Insalata di lattuga
Zucchine con aglio e menta

❖ SPUNTINO

Tè, fetta di torta al formaggio dolce*

❖ CENA

Pizza con pomodoro, mozzarella e olive nere
Insalata mista
Spinaci al limone

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

28

GIOVEDÌ
agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Maccheroncini con zucchini e basilico
Insalata di lattuga
Peperoni e pomodori

❖ SPUNTINO

Gelato alla frutta

❖ CENA

Sformato di patate con prosciutto e caciotta
Insalata mista
Zucchini trifolate

❖ DOPO CENA

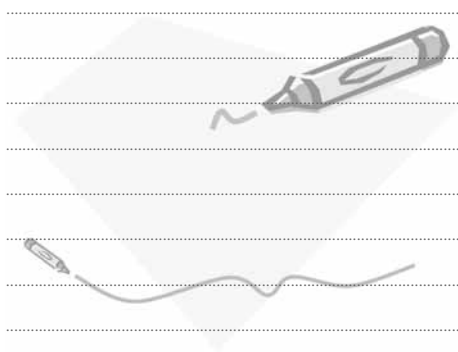
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

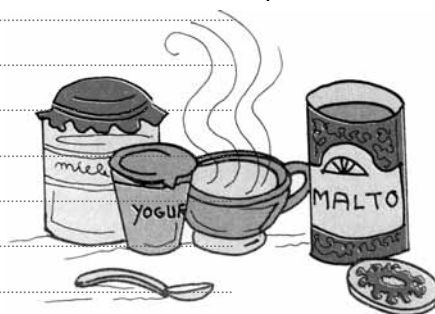
❖ LA PESCA NOCE O <<NETTARINA>> ❖

Le pesche noce sono una qualità particolare di pesche, con pasta bianca o gialla e buccia glabra, cioè non vellutata. Il loro gusto è molto simile a quello delle pesche, ma la polpa è più compatta. Maturano da giugno a settembre e tra le più diffuse si possono ricordare: la <<Armkings>>, a pasta gialla, matura a giugno, di media grandezza; la <<Stark redgold>>, a pasta gialla, molto grande, matura a fine luglio; la <<Fantasia>>, a pasta gialla, matura a fine agosto; la <<Snow queen>>, a pasta bianca, molto grande e succosa, matura a fine giugno.

❖ IL MALTO: IL CEREALE RESO PIÙ DIGERIBILE ❖

Che cos'è il malto? Il malto è un cereale il più delle volte orzo, che viene fatto germinare e poi dissecato. Durante la germinazione un enzima trasforma l'amido in uno zucchero semplice, questo rende l'alimento più digeribile facendogli prendere un sapore dolciastro.

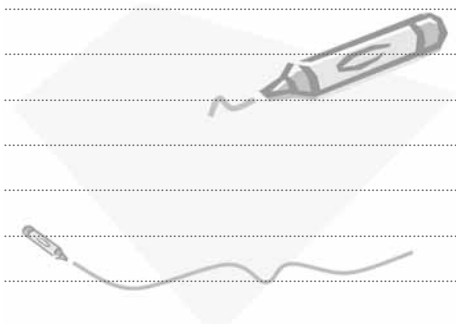
Non solo l'amido viene scomposto, anche le proteine sono rese in una forma più digeribile. Il malto è un buon ricostituente, prescritto anche dall'abate Kneipp come alimento di prima qualità per giovani e anziani. In commercio si trova la forma solubile del malto, che potrete sciogliere nel latte, per la prima colazione, oppure amalgamare con lo yogurt, per un sano peccato di gola.



NATURA IN CUCINA



APPUNTI



ERBORISTERIA

❖ ANGELICA ARCANGELICA ❖

Pianta maestosa alta fino a 2 metri, con foglie grandi e fiori bianchi riuniti in perfette ombrelle. Cresce in montagna oltre gli 800 metri

Si usa la radice dall'odore intenso e pungente. È molto usata dai medici cinesi che la consigliano per i cali di energia di tutto l'organismo.



Una specie di panacea.

Anche la nostra tradizione le attribuisce doti speciali.

Considerata il ginseng europeo, potremo farne bollire un cucchiaino per tazza d'acqua e otterremo un decotto utile nelle anoressie, nelle convalescenze e negli stati di affaticamento.

Ci aiuta nelle digestioni lente e nel meteorismo, nell'iperacidità gastrica e nei dolori mestruali.

❖ FOCACCIA DI CIPOLLE E OLIVE NERE ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: impastate 250 grammi di farina bianca con mezzo bicchiere di acqua tiepida dove avrete sciolto 20 grammi di lievito di birra, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Lasciate lievitare per mezz'ora. Nel frattempo, affettate finemente 4 cipolle e stufatele, in una padella antiaderente, con poco olio extravergine d'oliva e salvia. Lasciate raffreddare. In una ciotola, sgusciate 3 uova, sbattetele con una forchetta, salatele e mescolate con 100 grammi di formaggella fresca, cipolle e 100 grammi di olive nere tagliate a filetti. Foderate con metà della pasta una teglia rotonda, distribuite il ripieno e coprite con l'altra metà. Passate in forno già caldo per circa 40 minuti.

RICETTA

29

VENERDÌ

agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto

Tè o caffè d'orzo, fette biscottate, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Linguine al pomodoro

Insalata di indivia e crescione

Melanzane gratinate

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Focaccia di cipolle e olive nere*

Insalata di finocchi

Fagiolini al limone

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

30 SABATO agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Insalata di riso con olive
Peperoni arrostiti e maggiorana

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Trota al cartoccio con erbe aromatiche
Insalata mista
Patate bollite con erba cipollina

❖ DOPO CENA

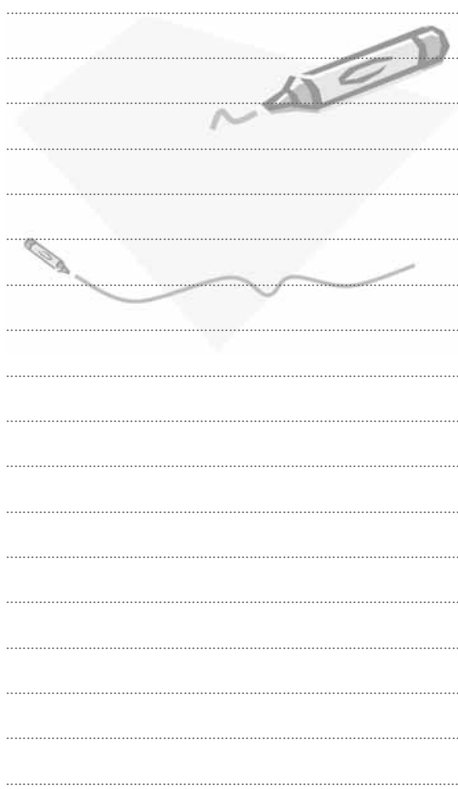
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



porzione di carboidrati complessi (pane, pasta, patate, biscotti, riso, crostata, cereali integrali): il loro assorbimento è lento e producono un'energia duratura.

E dopo? Ricordate anche che, durante l'esercizio fisico, si perdono acqua e sali minerali con il sudore: reintegrateli bevendo succhi di frutta (ottimi rimineralizzanti), tè zuccherato e acqua. Per garantire ai muscoli il giusto apporto proteico è necessario un pasto serale a base di carne o pesce o uova o latticini.

DENTRO L'ALIMENTO

❖ COCOMERO ❖

Il cocomero, o anguria, è uno dei frutti più diuretici che la natura ci offre, grazie al suo grandissimo contenuto di acqua. È invece piuttosto povero di altri nutrienti: contiene solo piccole quantità di calcio, di fosforo, di vitamina A, di vitamina C e di fibre. Può essere un po' indigesto se lo si consuma a fine pasto, mentre in genere non crea problemi se lo si consuma da solo, come spuntino. Il cocomero è molto dissetante, ma anche blandamente lassativo e depurativo per i reni. È indicatissimo per chi soffre di ritenzione idrica e per chi deve dimagrire: apporta soltanto 15 calorie per 100 grammi.

❖ ALIMENTI PRIMA DELLO SPORT ❖

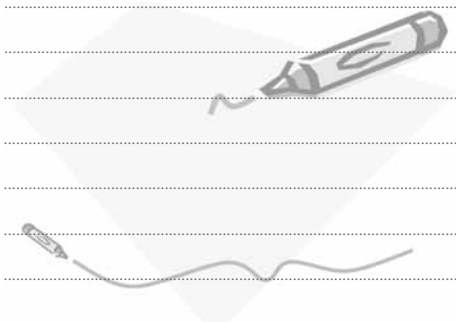
Circa 2-3 ore prima di praticare uno sport, qualsiasi esso sia, è consigliabile fare uno spuntino: vi servirà a sentirvi più carichi di energia e a ottenere un rendimento migliore. Ma cosa mangiare? Date la preferenza a un pasto leggero ed energetico che, pur non appesantendovi, vi fornisca il <<carburante>> giusto per ottenere una buona forma muscolare. In questo senso la scelta deve cadere su una piccola



FITNESS



APPUNTI



COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ LA FRIGGITRICE ❖

La friggitrice ha la caratteristica, durante la frittura, di regolare e mantenere, per mezzo di un termostato, la temperatura dell'olio sempre costante, e ad un massimo di 170 gradi, evitando tutti gli inconvenienti causati dal surriscaldamento dell'olio (fumo ed odore di fritto, deterioramento dell'olio e conseguente continuo ricambio con olio pulito).

La temperatura varierà a seconda dell'alimento da friggere: 160 gradi per mezzo chilo di cotolette, di patatine o di gamberetti; 170 gradi per melanzane, sardine o seppioline. L'olio indicato per la friggitrice è l'olio d'oliva o l'olio di arachide. Poiché nella friggitrice va inserito almeno un litro di olio, è utile sapere che, a differenza del fritto tradizionale, in questo caso si può riutilizzare l'olio una seconda volta, purché



si faccia attenzione a non <<sporcarlo>> con residui di farina o pangrattato e si abbia cura di filtrarlo, prima di riporlo in un luogo fresco e buio.

❖ INSALATA DI CONIGLIO ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: private delle ossa un coniglio arrosto, in modo da ottenere circa 600 grammi di carne. Preparate 200 grammi di puntarelle (per la preparazione vedere la ricetta dell'11 maggio). Pelate 2 pomodori maturi e sodi e tagliateli a dadini. In una ciotolina, ponete 4 filetti di alici spezzettate e uno spicchio d'aglio tritato. Mescolate con succo di limone e 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Riunite gli ingredienti in un'insalatiera e condite con la salsa 5 minuti prima di servire.

RICETTA

31

DOMENICA

agosto

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto
Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Pasta e fagoli freschi al basilico
Insalata di indivia
Zucchine al prezzemolo

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Insalata di coniglio*
Insalata di gallinella e ravanelli
Fagiolini al limone

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso