



## FITNESS

### ❖ L'ABBIGLIAMENTO IN PALESTRA ❖

Nei negozi sportivi vi è grande scelta di body da ginnastica, di tute sportive, di scarpe ecc. Quando però scegliete il vostro abbigliamento sportivo, ricordatevi di non farvi guidare nella scelta solo dai colori o dalla moda: l'abbigliamento per lo sport infatti deve essere comodo, mai troppo aderente. Sono sconsigliati anche pantaloncini e maglietta, che rendono i movimenti meno liberi.

La tuta da ginnastica è l'ideale per fare footing o per recarsi in palestra e spogliarsi rapidamente, ma non per fare ginnastica, vi impaccerebbe: quindi, scegliete un body; misuratelo e controllate che non sia né troppo largo né troppo stretto e che le bretelle siano della giusta lunghezza. Per quanto riguarda il reggiseno l'ideale per lo sport è quello con la bretella centrale sulla schiena che vi permetterà di lasciare le braccia più libere, senza avere le antipatiche bretelle che cadono dalle spalle durante i movimenti. Scegliete le scarpe secondo lo sport che volete praticare: ognuno richiede un tipo particolare di scarpa.



## APPUNTI



### ❖ LATTUGA ❖

La lattuga è un prezioso alleato della nostra bellezza. Ha proprietà depurative e disintossicanti ed inoltre apporta la vitamina H o biotina, molto utile per chi soffre di pelle grassa, impura o di acne, poiché riduce la produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee. Questa verdura contiene modeste quantità di vitamina A e di calcio; è però ricca di fibre e di acqua, utilissime per il buon funzionamento del nostro intestino.

100 grammi di lattuga contengono solo 20 calorie: per questo motivo, sia cruda che cotta, è un alimento base delle diete ipocaloriche. Ma le sue "virtù" non finiscono qui: infatti è ottima, sotto forma di decotto, per chi soffre di insonnia.

## DENTRO L'ALIMENTO

# febbraio

## VENERDÌ

# 7

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Tè o caffè d'orzo con yogurt, pane e miele, un frutto

Latte, fette biscottate, marmellata, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

### ❖ PRANZO

Quadrucchi in brodo

Insalata di carote

Cicoria con aglio e

peperoncino

### ❖ SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco

con frutta di stagione

### ❖ CENA

Insalata di pollo lesso con

cuori di sedano

Insalata mista

Bietolona al limone

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio e un frutto



Oggi ho speso

# 2 febbraio

SABATO

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

### ❖ PRANZO

Zuppa di funghi e farro\*  
Insalata di indivia riccia  
Spinaci al parmigiano

### ❖ SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco con frutta di stagione

### ❖ CENA

Uova strapazzate con erbe aromatiche  
Insalata di radicchio  
Broccoletti con aglio e peperoncino

### ❖ DOPO CENA

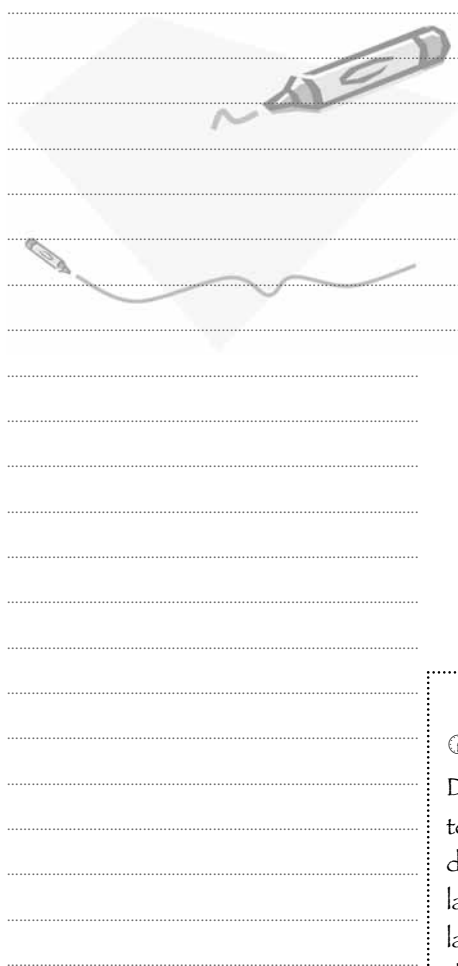
Infuso di tiglio e un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



## COTTURA DEGLI ALIMENTI

### ❖ COME PREPARARE UN BUON BRODO DI CARNE ❖

Il brodo di carne è una delle preparazioni fondamentali della cucina. Scegliete innanzitutto un taglio di carne adatto, come il collo, il petto, la spalla, lo stinco, o ancor meglio la punta della culatta o il piccione, che offrono anche un bollito saporito. Per ogni persona calcolate circa 100 grammi di carne e mezzo litro d'acqua fredda e già salata.

Aromatizzate con cipolla, sedano, carota e pomodoro. Ponete la pentola su fuoco moderato.

La temperatura salirà molto lentamente, permettendo in questa maniera alle sostanze nutritive e solubili della carne di passare gradatamente nel brodo, prima che il calore intenso faccia coagulare la carne. L'aggiunta iniziale del sale vi farà ottenere un brodo più limpido.

Continuate la cottura a fuoco moderato per il tempo necessario alla quantità di brodo. Calcolate che per 6 persone occorreranno circa 2 ore.

### ❖ ZUPPA DI FUNGHI E FARRO ❖

⌚: circa un'ora (più 8 ore di ammollo per il farro)

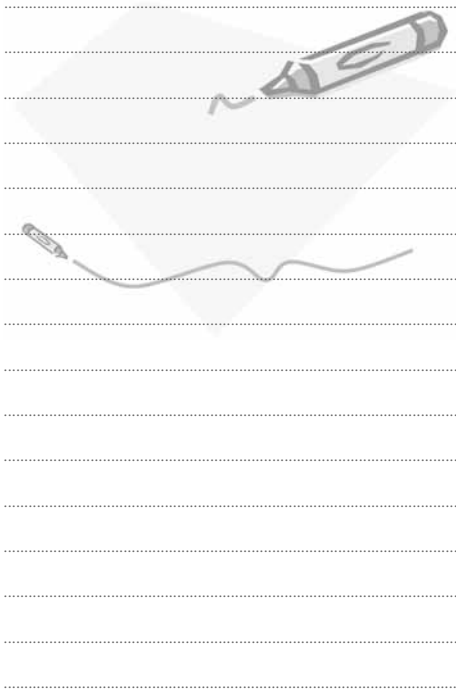
Dosi per 4 persone: versate 200 grammi di farro in una terrina; copriteli con acqua fredda e lasciateli ammorbidire per circa 8 ore. Mondate 400 grammi di funghi, lavateli sotto acqua corrente e affettateli. In una pentola di coccio, scaldate 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato, unite i funghi e insaporite. Bagnate con mezzo litro di brodo vegetale, versate il farro e salate. Coprite, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 40 minuti.

Spegnete la fiamma, profumate con prezzemolo tritato, spolverizzate con grana grattugiato e irrorate con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo. Servite caldo.

## RICETTA



## APPUNTI



### ❖ IL PANE: COME CONSERVARLO ❖

La durata di conservazione del pane dipende dal tipo e dagli ingredienti usati. Il modo ideale per conservarlo è in un contenitore di legno aerato, per un paio di giorni. Se volete potete surgelarlo nel freezer per molti mesi (fino a un anno, se privo di grassi), purché bene avvolto in sacchetti di polietilene. Una volta scongelato e scaldato qualche minuto nel forno, potrete mangiarlo croccante come appena sfornato. Non tenetelo in frigorifero: infatti tra 0 e 4 gradi, temperature corrispondenti a quelle di un frigo, il pane diviene rafferma più rapidamente.

Soprattutto nelle stagioni caldo-umide fate molta attenzione alle muffe, che possono essere verdi, bianche o, più raramente, rosse.

## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

## MEDICINA DOLCE

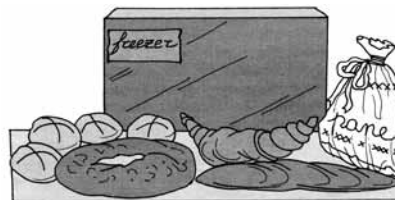
### ❖ L'INFLUENZA ❖

Chi più chi meno, ogni inverno, ciascuno di noi viene colpito da un episodio influenzale, così fastidioso nei suoi sintomi. È una malattia virale provocata da virus e non da batteri. In genere si supera bene, ma potremo aiutarci in modo semplice per alleviare i disturbi.

Per esempio è buona abitudine bere prima di coricarsi un bicchiere di latte caldo con un cucchiaino di miele e un po' di cannella, oppure un infuso con una tisana composta da timo, eucalipto, lavanda, alloro in parti uguali.

Bevete molto succo di limone, meglio ancora se integrato con vitamina C naturale in compresse 2 volte al giorno. Utilissima è la propoli, sia quella in estratto di glicerina che quella alcolica; ne prenderete 20 gocce 4 volte al giorno in un po' di acqua.

Per coloro che si ammalano spesso, l'ideale è prepararsi all'inverno cominciando alcuni mesi prima ad assumere la propoli e l'estratto di echinacea in gocce: un cucchiaino di ciascuno, 2 volte al giorno.



# 3 febbraio

DOMENICA

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

### ❖ PRANZO

Conchiglie con pomodoro e olive  
Insalata di cappuccina e rughetta

### ❖ SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco con frutta di stagione

### ❖ CENA

Trota al cartoccio  
Insalata mista  
Carciofi con aglio e prezzemolo

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio e un frutto



Oggi ho speso

# 4 LUNEDÌ febbraio

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

### ❖ PRANZO

Zuppa di lenticchie e crostini  
Insalata di lattuga  
Rape rosse con aglio e aceto di mele

### ❖ SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco con frutta di stagione

### ❖ CENA

Fegato con cipolle  
Insalata di gallinella  
Patate bollite al prezzemolo

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta



Oggi ho speso



## APPUNTI

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

## CONSIGLI DIETETICI

### ❖ SE AVETE BEVUTO TROPPO ❖

Se la sera prima avete bevuto troppo (alcolici, s'intende!) e vi svegliate "rintontite", confuse e prive di forze, cercate, il giorno dopo, di mettere a riposo l'organismo ed in particolare il fegato. Innanzitutto bisogna sfatare la credenza che il miglior modo di far passare una "sbornia" sia quello di iniziare la mattina con una bevanda alcolica. È molto più salutare, invece, bere tanta acqua pura, a digiuno, e prepararsi una buona tisana depurativa a base di verbena e malva. Durante la giornata evitate cibi grassi o fritturre: optate invece per pasta o riso, conditi molto semplicemente, verdure cotte o crude, brodi vegetali o passati di verdura. Ottimi, a scopo depurativo, anche i centrifugati di frutta o di verdura.

### ❖ MASCHERA PER PELLE SECCA ❖

Le zucchine hanno proprietà lenitive, emollienti e disarrossanti. Sono quindi ideali per una buona "maschera di bellezza" idratante, particolarmente indicata per la cute secca e fragile, soprattutto quando si ha la sensazione della pelle "che tira". Lavate una zuccina, pulitela bene sotto l'acqua corrente, tagliatela a pezzi e centrifugatela insieme a 3 cucchiaini di panna liquida. Applicate quindi il composto sul viso e lasciatelo agire per una decina di minuti.

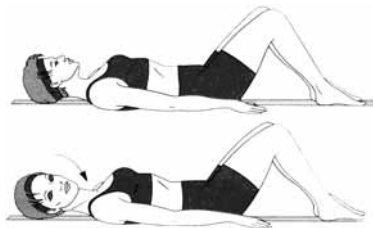
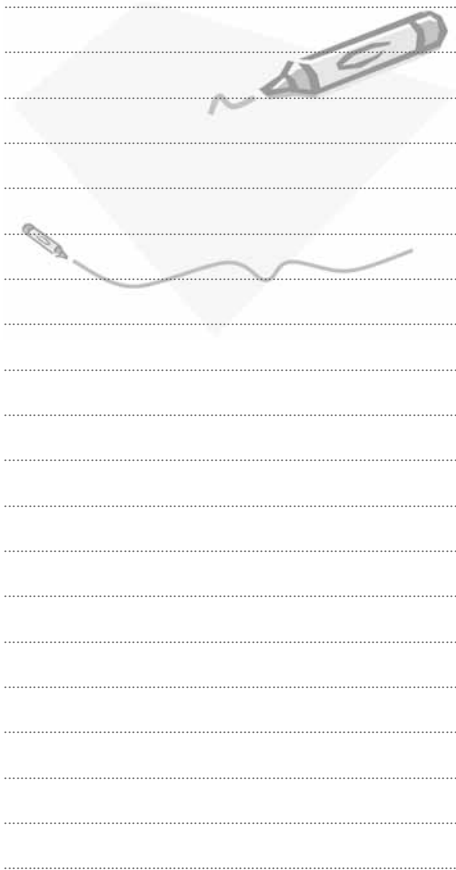
Trascorso questo tempo asportatelo con acqua tiepida e tamponate delicatamente la pelle con un batuffolo imbevuto con acqua di rose. Sentirete la pelle di nuovo morbida ed elastica.

## BELLEZZA





## APPUNTI



## GINNASTICA

### ❖ PER IL COLLO-1 ❖

La muscolatura del collo ammortizza e sostiene tutto il peso del corpo, esercitando una importante influenza sulla statica e sulla dinamica della colonna.

Nel tempo però le fibre muscolari perdono di elasticità: possiamo combatterne la rigidità stimolando i muscoli e i legamenti con alcuni esercizi.

1) Stendetevi sul pavimento, dopo averlo coperto con un tappetino o con una coperta, posizionatevi con le braccia lungo il corpo e le gambe leggermente piegate.

2) Ruotate la testa a sinistra, facendo in modo di avvicinare il mento alla spalla: cercate di rimanere in questa posizione qualche secondo. Ripetete poi l'esercizio dall'altro lato, ruotando la testa verso destra.

### ❖ GNOCCHETTI DI SPINACI AL POMODORO ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: lavate 800 grammi di patate e lessatele con la buccia. Mondate 400 grammi di spinaci, scottateli con l'acqua rimasta dall'ultimo lavaggio e tritateli finemente. Pelate le patate e riducetele in puré. Sulla spianatoia impastate le patate con: spinaci, 200 grammi di farina, un uovo e un pizzico di sale. Ricavate rotolini della grossezza di un dito e tagliateli in gnocchetti di 2 centimetri. In una padella, scaldate 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, con una cipolla affettata, unite 400 grammi di polpa di pomodoro. Salate e addensate la salsa. Lessate gli gnocchetti, conditeli con la salsa e il basilico, spolverizzate con il parmigiano.

## RICETTA

febbraio  
MARTEDÌ

5

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Tè con yogurt, pane e miele, un frutto  
Latte, fette biscottate, marmellata, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

### ❖ PRANZO

Gnocchetti di spinaci al pomodoro\*  
Insalata di finocchi e olive nere

Zucca gratinata

### ❖ SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco con frutta di stagione

### ❖ CENA

Passato di verdura  
Latticini: ricotta, mozzarella, stracchino

Insalata di spinaci e funghi crudi

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta



Oggi ho speso

# 6

Mercoledì  
febbraio

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

### ❖ PRANZO

Pendette integrali al tonno  
Insalata di indivia riccia  
Cavolfiore all'aceto di mele

### ❖ SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco con frutta di stagione

### ❖ CENA

Spezzatino di coniglio alla cacciatora  
Insalata di lattuga  
Patate al forno con rosmarino

### ❖ DOPO CENA

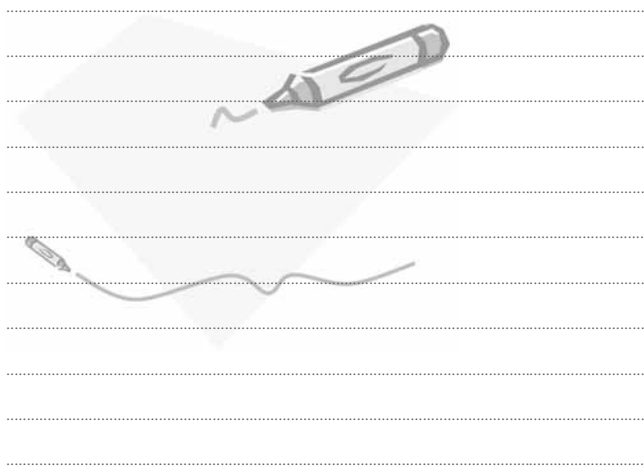
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



### ❖ ACQUISTARE I SURGELATI ❖

Nel fare la spesa è consigliabile acquistare i surgelati per ultimi e, soprattutto nella stagione calda, o se il tragitto fino a casa è molto lungo, trasportarli nell'apposito sacchetto termico. Su ogni confezione è sempre riportata la denominazione "surgelato", e la data entro cui consumare il prodotto affinché le caratteristiche originali rimangano inalterate. Una curiosità: i piselli, gli spinaci, le carote surgelate vi sembra abbiano un colore più intenso? Effetto della "scottatura" cui sono sottoposti prima di essere portati a -18 gradi. Questo procedimento, bloccando gli enzimi, mantiene inalterate le sostanze nutritive, e "fissa" il colore naturale, verde o arancione.

## LA BORSA DELLA SPESA



## NATURA IN CUCINA

### COME PREPARARE

#### ❖ IL TOFU IN CASA VOSTRA ❖

Per avere il tofu sempre fresco potrete fare come le massaie giapponesi che lo preparano nella loro cucina.

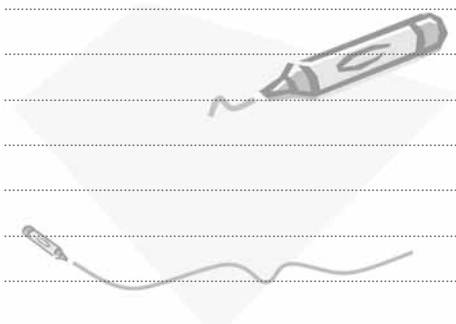
Lasciate in ammollo per 15-18 ore un chilogrammo di soia, avendo cura di cambiare l'acqua un paio di volte. Schiacciate i semi con l'aiuto di un mortaio, aggiungete un mezzo litro di acqua bollente e mettete il tutto sul fuoco rimescolando, portate a bollore per 3 volte interrompendo l'ebollizione con l'aggiunta di acqua fredda.

Lasciate raffreddare e filtrate con l'aiuto di un telo di cotone, riscaldare il liquido ottenuto a 70-80 gradi e aggiungete il succo di mezzo limone; a questo punto avverrà la coagulazione e il tofu comincerà a separarsi dal liquido come una massa biancastra,

Estraete delicatamente il tofu ancora impregnato di liquido e mettetelo a sgocciolare in uno scolapasta di plastica. Avrete così preparato con le vostre mani un alimento pregiato tutto da scoprire.



## APPUNTI



### ❖ RISOTTO AI FINOCCHI ❖

⌚: circa mezz'ora

Dosi per 4 persone: mondate 2 bei finocchi carnosì, lavateli e affettateli sottilmente. A questo punto, in un tegame, scaldate 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva con una cipollina affettata ed i finocchi.

Lasciate rosolare per qualche minuto, quindi versate 350 grammi di riso Arborio.

Bagnate con brodo vegetale e, un mestolo alla volta, portate a cottura.

Spegnete il fuoco, mantecate con 30 grammi di burro e parmigiano grattugiato.

Spolverizzate con abbondante prezzemolo e servite subito.

## RICETTA

## ERBORISTERIA

### ❖ IPERICO (ERBA "SCACCIA DIAVOLI") ❖

È chiamato "l'erba di San Giovanni": la tradizione vuole che i suoi fiorellini siano raccolti il 24 giugno, giorno di San Giovanni.

Tutti dovremmo tenere in casa un vasetto di olio di iperico. Questo olio di colore rosso scuro è infatti un rimedio molto efficace nelle scottature sia da fonte di calore che da sole. Ciascuno può raccogliere i capolini fioriti dell'iperico, riempire un vaso e coprirli con olio di oliva. Lasceremo il vaso al sole per almeno 40 giorni. Otterremo così il nostro utilissimo olio di iperico. Un cucchiaio di fiori in una tazza di acqua bollente, invece, è assai utile per calmare l'ansia e l'irrequietezza e, come dicono i testi antichi, per "scacciare tutti i diavoli".



# febbraio 7

GIOVEDÌ

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

### ❖ PRANZO

Risotto ai finocchi\*  
Insalata di carote grattugiate  
Cavolo verza con aglio e peperoncino

### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa con frutta di stagione

### ❖ CENA

Zuppa di verdura  
Nasello al pomodoro e prezzemolo  
Insalata di cappuccina

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta



Oggi ho speso

# 8 febbraio

Venerdì

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

### ❖ PRANZO

Zuppa di ceci e maltagliati  
Insalata di indivia  
Cicoria con aglio e peperoncino

### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta

### ❖ CENA

Uova strapazzate con pomodoro e cipolla  
Teglia di patate e funghi  
Insalata mista

### ❖ DOPO CENA

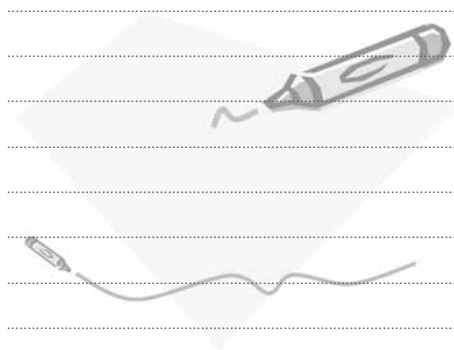
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



## FITNESS

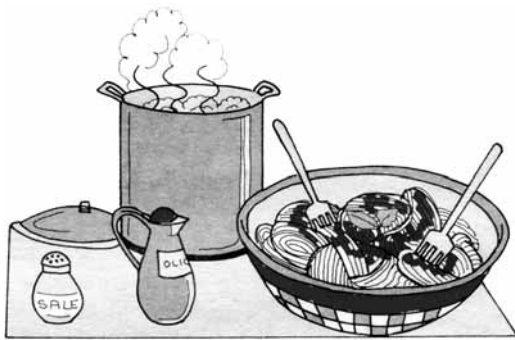
### ❖ SUDARE FA BENE ❖

Quando pratichiamo un'intensa attività fisica sudiamo abbondantemente. Ma perché sudare fa bene? Con il movimento o il calore, i vasi sanguigni si dilatano, spingendo verso la superficie cutanea una maggior quantità di sangue. Questo processo, insieme alla temperatura della pelle, <<attiva>> le ghiandole sudoripare. Avremo così una fluidificazione del sebo, che, mescolandosi al sudore, viene eliminato con grande facilità. Risultato: un'ottima detersione della pelle, che diventerà liscia e levigata. Ma il sudore ci aiuta anche a eliminare, sempre attraverso la cute, le tossine, ossia i prodotti <<di scarto>> accumulati nel sangue, aiutandoci quindi anche a depurare l'intero organismo.

### ❖ LATTE ❖

Raramente il latte viene consumato al di fuori della tradizionale colazione del mattino: è uno sbaglio! Il latte infatti è un alimento molto ricco dal punto di vista nutrizionale poiché contiene la vitamina B2, proteine e sali minerali; in particolare è ricchissimo di calcio (che ci aiuta a mantenere in <<buona salute>> le nostre ossa prevenendo l'osteoporosi) e di fosforo, indispensabile per la nostra memoria. Il latte inoltre contiene uno zucchero, il lattosio, che, facilitando l'assorbimento di calcio a livello intestinale, ne aumenta i benefici effetti. Ed ecco il suo contenuto calorico: 100 grammi di latte intero apportano 62 calorie; 100 grammi di latte totalmente scremato solo 37 calorie.

## DENTRO L'ALIMENTO



## COTTURA DEGLI ALIMENTI

### ❖ LA PASTA: COME BOLLIRLA A DOVERE ❖

1) Scegliete una pentola dai bordi alti (così i pezzi o i fili di pasta cuociono liberamente e non si incollano tra loro). 2) Calcolate circa 1 litro di acqua per ogni etto di pasta. 3) Tuffate la pasta nell'acqua solo quando il bollore è evidente. 4) Allargatela bene mescolando con un forchettone. 5) Coprite la pentola per permettere all'acqua di raggiungere nuovamente l'ebollizione. 6) Soltanto allora togliete il coperchio e continuate la cottura a fuoco lento, mescolando spesso. 7) Se si tratta di pasta fresca, aggiungete nell'acqua un cucchiaio di olio, per evitare che si incollino o si attacchi. 8) Poiché il tempo di cottura varia da pasta a pasta, e può dipendere dall'acqua o dalla pressione atmosferica, assaggiatela e capirete se è cotta al punto giusto. 9) Appena spento il fuoco, fermate la cottura con un bicchiere di acqua fredda. 10) Infine scolate rapidamente e condite subito.

### ❖ TORTA DI ALICI AL RADICCHIO ❖

⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: sviscerate 1 chilo di alici, eliminate la testa, apritele a libro e togliete la lisca. Lavatele e asciugatele con carta da cucina. Mondate un bel cespo di radicchio, lavatelo e scottate le foglie in acqua salata e spezzettatele. Spennellate con olio una pirofila, disponetevi metà delle foglie di radicchio e, sopra, metà delle alici. Salate leggermente e profumate con uno spicchio d'aglio tritato. Proseguite con un altro strato di verdura e poi di alici. Spolverizzate con pane grattugiato, irrorate con un filo di olio e mettete la teglia in forno preriscaldato per mezz'ora. Servite tiepido.



APPUNTI

RICETTA

SABATO  
febbraio

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Aranzia o kiwi

### ❖ PRANZO

Minestrone con riso  
Insalata di lattuga  
Carciofi con aglio e mentuccia

### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa  
con frutta di stagione

### ❖ CENA

Torta di alici al radicchio\*  
Insalata di finocchi  
Cicoria al pomodoro

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio e un frutto



Oggi ho speso





## APPUNTI

Area for notes with horizontal dotted lines. Includes a faint illustration of a pencil and a wavy line.

## CONSIGLI DIETETICI

### ❖ LA STIPSI-1 ❖

La causa principale della stitichezza è la cattiva alimentazione. Imparare a mangiare bene, scegliendo gli alimenti più adatti, diventa così il sistema più adeguato per sconfiggere il cosiddetto «intestino pigro». La causa principale è la scarsità di fibre nella nostra alimentazione, poiché sempre più siamo abituati a consumare cereali raffinati, come pane, pasta e riso bianchi e carne, cibi che si assorbono con facilità senza produrre le necessarie «scorie» indigeribili che stimolano la funzionalità dell'intestino. Le fibre degli alimenti, infatti, una volta giunte nell'intestino, assorbono acqua e aumentano di volume; in questo modo viene stimolata la peristalsi intestinale con una più efficace eliminazione delle feci.

### ❖ MASCHERA PER PELLE GRASSA ❖

Se volete una maschera purificante, ideale per la pelle grassa, potete ottenerla usando il cetriolo che ha proprietà astringenti e depurative. Questa maschera è anche particolarmente utile in caso di brufolotti, acne e pelle impura. Scegliete un cetriolo di media grandezza, lavatelo con cura, sbucciatelo e tagliatelo a pezzetti. Frullatelo con un vasetto di yogurt naturale e 2-3 gocce di limone, fino ad ottenere una crema omogenea. Applicare questo impasto in uno strato spesso, sul viso e sul collo; lasciatelo agire per 10-15 minuti e poi eliminate la maschera con acqua tiepida. La pelle sarà liscia e levigata. Ripetete questo trattamento 3 volte la settimana.



## BELLEZZA

febbraio 11  
LUNEDÌ

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

### ❖ PRANZO

Zuppa di lenticchie e crostini di pane  
Insalata di indivia riccia  
Bietola all'agro

### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa con frutta di stagione

### ❖ CENA

Trota al forno  
Insalata di lattuga  
Finocchi gratinati

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio e un frutto



Oggi ho speso

# 12 febbraio

MARTEDÌ

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

### ❖ PRANZO

Tagliatelle agli spinaci\*  
Insalata mista  
Cavolfiore con aceto di mele

### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa, crostata di stagione

### ❖ CENA

Polpettine di pollo al limone  
Insalata di cappuccina e ravanelli  
Cicoria con aglio e peperoncino

### ❖ DOPO CENA

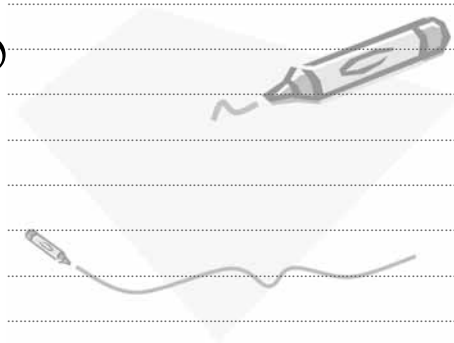
Infuso di tiglio, frutta



Oggi ho speso



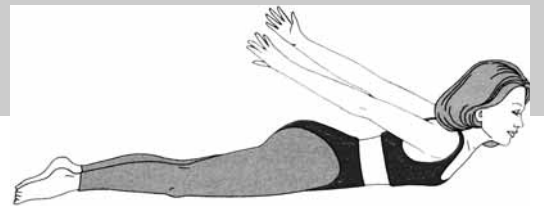
## APPUNTI



## GINNASTICA

### ❖ PER LE BRACCIA-1 ❖

Eccovi un semplice esercizio per le braccia che vi sarà utile per tonificarle e renderle più belle. 1) Stendetevi con le braccia a terra allungate vicino al corpo. 2) Adesso prendete un po' di slancio, tirate su la testa (come nella figura) e cercate di portare tutte e 2 le braccia contemporaneamente verso l'alto. Rimanete qualche secondo in questa posizione, poi ritornate a terra con le braccia e la testa. Fate una breve pausa e ripetete l'esercizio 10 volte.



### ❖ TAGLIATELLE AGLI SPINACI ❖

⌚: circa mezz'ora

Dosi per 4 persone: mondate mezzo chilo di spinaci, scottateli con la sola acqua rimasta dopo l'ultimo risciacquo, quindi tritateli. In una larga padella fate fondere 40 grammi di burro e 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, unite gli spinaci e mescolate con una forchetta in cui avrete infilato uno spicchio d'aglio che li insaporirà delicatamente. In una piccola padella, a parte, tostate 2 cucchiaini di pinoli. Fate cuocere 400 grammi di tagliatelle fresche, scolatele al dente, lasciando un po' dell'acqua di cottura, conditele con la salsa agli spinaci e pinoli, spolverizzate il tutto con parmigiano grattugiato e servite.

## RICETTA



## NATURA IN CUCINA

LIEVITO DI BIRRA,

### ❖ INTEGRATORE DI SALUTE ❖

Che cos'è il lievito di birra? È una colonia di funghi, in genere coltivati su malto, che vengono essiccati, ridotti in polvere e in genere commercializzati sotto forma di compresse. Ricchissima è la sua dotazione in proteine nobili e sali minerali, ma è raccomandato come integratore alimentare soprattutto per 4 sostanze attive e molto preziose: il selenio, che difende l'organismo dai disturbi

dell'invecchiamento, il glutadione, che aiuta ad eliminare le tossine, il cromo, che sembra agisca come preventivo nel diabete e gli acidi nucleici, importanti nel mantenere l'integrità della cellula.

Il lievito è anche un alimento di bellezza rapido ed efficace, che non a caso Greta Garbo aveva inserito nella sua dieta: infatti regolando le funzioni del fegato si aiuta anche la pelle.

### ❖ LA TRIPPA ❖

La trippa proviene dallo stomaco dei ruminanti e, a seconda del punto da cui è presa, ha un nome diverso ed una diversa conformazione: quella posta subito dopo l'esofago si chiama rumine, pancione o soltanto trippa, ed è spessa e spugnosa; segue il reticolo o cuffia, a nido d'ape; poi troviamo l'omaso, o millefogli, o centopelli, o faiolo, simile ad un libro con tante pagine. La trippa che trovate comunemente dal macellaio è stata già pulita, bollita e sbiancata in acqua.

Verificate che il colore sia bianco-avorio chiaro (e non bianchissimo, altrimenti è stata sbiancata con sostanze chimiche), l'odore fresco ed il tessuto consistente. Prima di cuocerla, secondo la ricetta desiderata, lessatela nuovamente con aromi.



APPUNTI

LA BORSA DELLA SPESA

13  
febbraio  
Mercoledì

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### ❖ PRANZO

Risotto con indivia  
Insalata mista

Cipolle al forno

### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina con  
frutta di stagione

### ❖ CENA

Baccalà alla pizaiola  
Insalata di lattuga  
Patate bollite al prezzemolo

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla e un  
frutto



Oggi ho speso

# 14

Giovedì  
febbraio

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### ❖ PRANZO

Penne all'arrabbiata  
Insalata di gallinella  
Bietola al limone

### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina  
con frutta di stagione

### ❖ CENA

Crema di carote\*  
Frittata con i carciofi  
Insalata di radicchio

### ❖ DOPO CENA

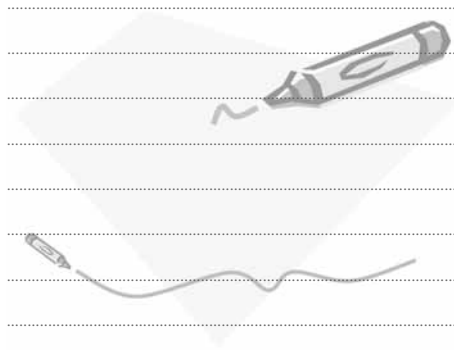
Infuso di camomilla e un  
frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



## ERBORISTERIA

### ❖ LAVANDA ❖

Si usa ancora, in alcune famiglie, mettere al collo dei bimbi neonati un sacchetto di fiori di lavanda per portare fortuna al nascituro. Il suo profumo inconfondibile lo troviamo nella biancheria conservata dalle nonne. In erboristeria si usano i fiori raccolti in estate. Un cucchiaino per tazza di acqua bollente dura effetti calmanti nei casi di nervosismo e aiuta a decontrarre lo stomaco. Utilissima quindi per coloro che si lamentano spesso di avere lo stomaco chiuso. La consiglio anche a chi soffre di mal di testa digestivi. Lavanda vaginale: bollire per 10 minuti 2 cucchiaini di fiori in mezzo litro di acqua. Filtrare e usare come lavanda 2 volte al giorno nei casi di perdite vaginali.

### ❖ CREMA DI CAROTE ❖

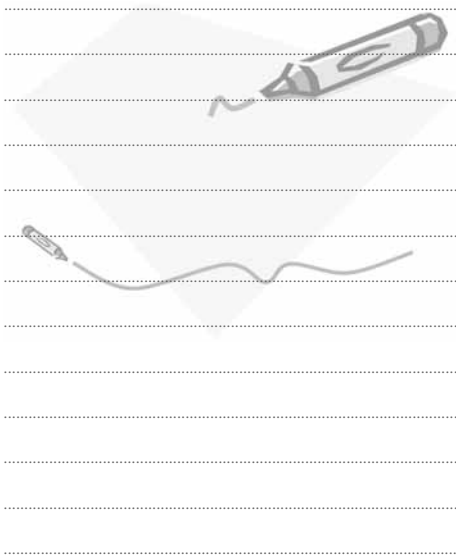
⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: pulite 800 grammi di carote e una costa di sedano, pelate 2 patate. Mondate un porro, lavate e tagliate a pezzetti il tutto e versatelo in una pentola coperto d'acqua. Profumate con alloro, salate, portate ad ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per circa 3/4 d'ora. Eliminate l'alloro, frullate la zuppa e versatela nella pentola. Sobbollite per 2 minuti. Trasferite la crema in una zuppiera, spolverizzate-la con grana e prezzemolo. Irrorate con olio extravergine.

## RICETTA



## APPUNTI



### ❖ LIMONE ❖

Il limone è un prezioso antinfettivo naturale, essendo ricco di vitamina C che aumenta le nostre difese immunitarie.

Il succo di limone si può usare anche localmente, cioè applicandone alcune gocce in bocca, contro afte, stomatiti e tonsilliti.

Nel limone sono presenti, anche se in quantità minori, la vitamina B1 e sali minerali: molti lo ritengono un <<acidificante>>, ma bisogna stare attenti a non confonderne il sapore acido con le proprietà, poiché, al contrario, questo agrume è un ottimo alcalinizzante e facilita la digestione. Il suo succo spruzzato sui cibi facilita la digestione dei grassi: ecco perché lo si serve con le frittiture.

## DENTRO L'ALIMENTO

## FITNESS

Il nuoto è uno sport che tutti dovrebbero praticare, poiché è perfetto per modellare tutto il corpo e renderlo più tonico. Il nuoto essendo <<simmetrico>> permette a tutti i muscoli di <<lavorare>> e di potenziarsi, sviluppandoli in maniera armoniosa; è importante anche per migliorare la flessibilità delle articolazioni, che in acqua non subiscono il peso del corpo, e quindi si muovono in maniera più sciolta; insegna inoltre una migliore coordinazione dei movimenti: per questo il nuoto può essere utile sia ai bambini che agli anziani.



### ❖ I BENEFICI DEL NUOTO ❖

Il nuoto ci aiuta anche a sviluppare la gabbia toracica e a migliorare la respirazione, poiché per un buon nuotatore è indispensabile <<respirare bene>>: in questo modo si ottiene anche una maggior ossigenazione dei tessuti. Se avete problemi di circolazione alle gambe (varici, gambe gonfie) questo sport è l'ideale: unisce il movimento muscolare al benefico massaggio dell'acqua.

# 15

VENERDI

## febbraio

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

#### ❖ PRANZO

Pasta e fagioli  
Insalata di finocchi e olive  
Cicoria al limone

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina con  
frutta di stagione

#### ❖ CENA

Passato di verdure  
Seppie in umido  
Insalata mista

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla e un  
frutto



Oggi ho speso



## MEDICINA DOLCE

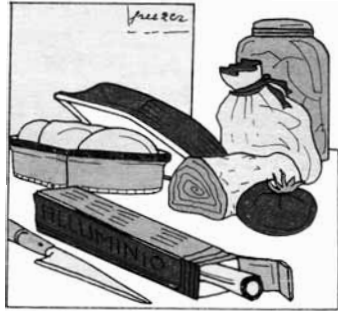
### ❖ IL MAL DI GOLA ❖

Alle prime sensazioni di bruciore in gola sarà utile fare immediatamente dei gargarismi con acqua e aceto di vino, meglio se di mele. Se proprio non ne sopportate il sapore usate un cucchiaino di propoli in acqua, fate il gargarismo e ingerite. Ripetete per almeno 4 volte nella giornata.

Un vecchio rimedio popolare consiste nell'applicare sul collo un po' di ricotta, coprirla con un fazzoletto e tenerla per almeno 20 minuti. Se avete poi un po' di tempo per voi fate un suffumigio con acqua salata e alcune gocce di olio essenziale di origano e di eucalipto. Respirate con la testa coperta da un panno e con la bocca ben aperta.

Ai bimbi che si ammalano spesso di tonsilliti o faringite fate bere durante l'estate un cucchiaino di succo di mirtillo concentrato in un bicchiere di acqua 2 volte al giorno. La vitamina A e le altre vitamine contenute aumenteranno le loro difese.

E ricordate di mantenere sempre libero il vostro intestino.



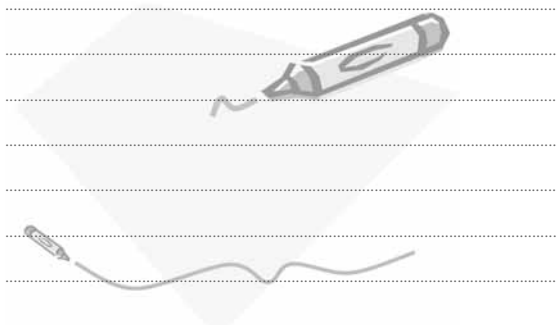
### ❖ SURGELARE IN CASA: REGOLE GENERALI ❖

Per surgelare in casa occorre innanzitutto verificare il simbolo apposto sullo sportello del surgelatore, che deve essere a 4 stelle (indica una temperatura compresa tra -24 e -18 gradi). Nella fase di surgelazione non riempite troppo lo scomparto. Preparate i cibi in modo da trovarli, al momento del consumo, già pronti per essere riutilizzati (pulite e lavate gli alimenti, togliete ossa, pelli, lisce e ogni parte inutilizzabile). Per il confezionamento, non usate involucri di carta, ma fogli di alluminio, contenitori di plastica o di vetro (in questo modo si evita che i cibi perdano aroma, umidità e principi nutritivi). Fate uscire l'aria il più possibile dalle confezioni e scrivete sempre la data di inizio di conservazione.

## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



## APPUNTI



DOMENICA  
17  
febbraio

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### ❖ PRANZO

Spaghetti con le vongole  
Insalata di gallinella  
Cavolfiore con aceto di mele

### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina  
con frutta di stagione

### ❖ CENA

Sgombri bolliti olio e limone  
Insalata di radicchio  
Cicoria al limone

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla e un  
frutto



Oggi ho speso

# 18

LUNEDÌ  
febbraio

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### ❖ PRANZO

Risotto con i carciofi  
Insalata mista  
Broccoletti al limone

### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina  
con frutta di stagione

### ❖ CENA

Crostini con mozzarella e alici  
Insalata di indivia belga  
Verza con aglio e peperoncino

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla e un  
frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI

## BELLEZZA

### ❖ LE LABBRA SCREPOLATE ❖

Le labbra possono screpolarsi per il freddo o per il caldo intenso, ma anche a causa del vento e del sole. La cute che riveste le nostre labbra, infatti, è molto delicata e tende a disidratarsi con facilità, formando antiestetiche rucchette lungo il contorno. Abituatevi ogni sera, a massaggiarle con una crema grassa, ad esempio la crema nutriente da notte che applicate sul viso. Per il giorno, sotto al rossetto (ne esistono di idratanti, e sono comunque protettivi) potrete applicare del burro di cacao. Al sole, applicate sempre uno stick per labbra a schermo totale: vi proteggerà dalla disidratazione e dalle screpolature.

### ❖ SE AVETE LA FEBBRE ❖

Quando si sta a letto con la febbre (e in questo periodo dell'anno le influenze, purtroppo, sono all'ordine del giorno) bisogna curare particolarmente la propria alimentazione, innanzitutto per non indebolirsi troppo e, in secondo luogo, per evitare di prendere peso durante l'immobilità.

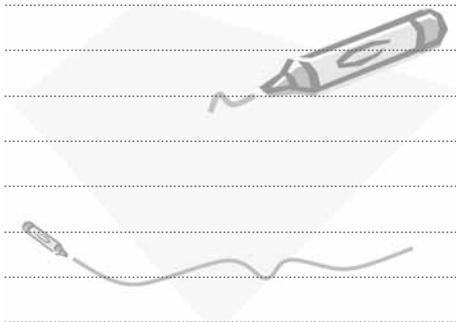
La cosa più importante in questi casi è bere molto: la sudorazione infatti ci fa perdere liquidi e sali minerali. È utile reidratarsi bevendo molta acqua (circa 2 litri al giorno), anche sotto forma di tisane o succhi di frutta o verdura, utili anche come rimineralizzanti. Ottime a questo scopo, le spremute d'agrumi (arancia, limone, pompelmo) o un centrifugato di kiwi: sono infatti tutti alimenti molto ricchi di vitamina C, che ci aiuta ad aumentare le difese immunitarie.

Evitate con cura i cibi grassi: scegliete le carni e i pesci più magri, pasta e riso solo con olio crudo, tanta frutta fresca e tanta verdura, sia cruda che cotta.

## CONSIGLI DIETETICI



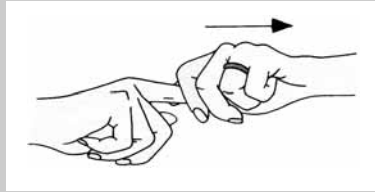
## APPUNTI



## GINNASTICA

### ❖ PER LE MANI-3 ❖

Se volete rendere le dita delle mani un po' più <<mobili>> e sciolte, dovete dedicare loro qualche minuto al giorno: vi propongo quindi un esercizio semplice ma di sicura efficacia. Sedetevi e appoggiate i gomiti sul tavolo: con una mano prendete l'altra e tirate dito per dito come se voleste sfilarvi un anello. Ripetete l'esercizio 3 volte per ogni dito.



### ❖ SORBETTO DI ARANCE ROSSE ❖

⌚: circa mezz'ora (più 3 ore di freezer)

Dosi per 4 persone: preparate lo sciroppo: in una casseruola versate 150 grammi di acqua e 100 grammi di zucchero e sobbollite per circa 10 minuti fino a quando il liquido si è ridotto a metà. Lasciate raffreddare. Spremete 8 arance rosse e sugose, mescolate il succo con lo sciroppo, versate il tutto nel recipiente del ghiaccio dopo aver tolto gli scomparti e ponete in freezer per circa 3 ore. Montate a neve ferma un albume, e quando il sorbetto comincerà a solidificarsi incorporatelo delicatamente. Con una forchetta mescolate 2 o 3 volte il sorbetto per rompere i cristalli di ghiaccio più grossi. Al momento di servire distribuite il sorbetto in 4 coppette servendo a parte panna montata.

## RICETTA

febbraio 19  
MARTEDÌ

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### ❖ PRANZO

Polenta ai funghi  
Finocchi al parmigiano  
Insalata di carote e cuori  
di sedano

### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,  
sorbetto di arance rosse\*

### ❖ CENA

Hamburger al pomodoro e  
capperi  
Insalata di lattuga  
Broccoletti al limone

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla e un  
frutto



Oggi ho speso

# 20

Mercoledì

## febbraio

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

#### ❖ PRANZO

Farfalline in brodo  
Insalata di lattuga e ravanelli  
Carciofi con aglio e  
prezzemolo

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di menta con frutta  
di stagione

#### ❖ CENA

Bollito misto di vitello e  
tacchino  
Insalata di indivia  
Coste al pomodoro

#### ❖ DOPO CENA

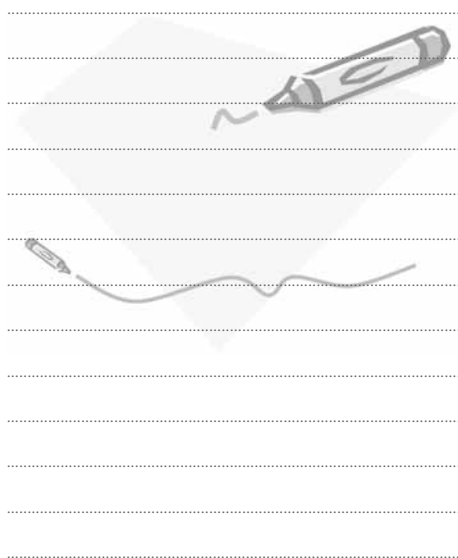
Infuso di camomilla e un frutto



Oggi ho speso



### APPUNTI



### LA BORSA DELLA SPESA

#### ❖ LE CAROTE ❖

Sapore ed <<odore>> fondamentale di molti piatti (sughi, arrostiti, minestre e persino dolci), le carote si possono acquistare tutto l'anno.

Se comperate sfuse, vanno scelte non troppo dure e grandi, né morbide e grinzose; il <<colletto>> da cui sono state tagliate le foglie, non deve presentare danni o tagli sulla carota, e la forma deve essere regolare e priva di muffe.

Se acquistate le carote in pacchetti preconfezionati, assicuratevi che siano tutte integre e con le stesse caratteristiche.

Se molto fresche e piccole, le carote non vanno sbucciate, ma soltanto strofinate con un panno umido, mentre quelle più grandi vanno raschiate e consumate subito (strofinatele con il succo di limone per non farle scurire).

#### ❖ IL SEITAN: UNA BISTECCA DI GRANO ❖

Il seitan è un alimento tipico della cucina orientale; è ottenuto dal continuo dilavamento di un impasto di acqua, farina e sale. Dopo ripetuti lavaggi e manipolazioni, l'amido viene trascinato via dalla corrente acquosa e rimane una massa prevalentemente proteica che viene cotta a vapore e commercializzata in buste o barattoli di vetro. La sua preparazione in cucina è molto semplice, è sufficiente passarla in piastra o cuocerla una decina di minuti in uno stufato di verdure. È un cibo sano e leggero, ricco di proteine, e praticamente privo di grassi. Se volete ridurre la carne nella vostra dieta il seitan si presta ottimamente per consistenza, aspetto e quel suo vago sapore di vitello; è importante però accompagnarlo con dei legumi se volete avere una quantità e qualità di proteine simili a quelle della carne.

Lo potrete comunque trovare già confezionato nelle erboristerie e nei negozi di alimentazione specializzati.



### NATURA IN CUCINA







# 24

DOMENICA  
febbraio

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### ❖ PRANZO

Polenta con salsa di  
pomodoro  
Insalata mista  
Bieta con aglio e peperoncino

### ❖ SPUNTINO

Infuso di menta con frutta  
di stagione

### ❖ CENA

Crostini filanti con  
la mozzarella e le olive  
Insalata di cappuccina  
Finocchi lessi

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla e 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.

## MEDICINA DOLCE

### ❖ LA BRONCHITE: CATAPLASMII E FUMENTI ❖

Questi antichi rimedi, ormai passati in disuso, sono utilissimi nella tosse e nella bronchite. Frizionate il petto con olio essenziale di eucalipto o con trementina e applicate sopra una pezza di lana con una pappina di farina di lino impastata con acqua ben calda. Ricopritela con l'altro lembo della pezza di lana e respirate profondamente. Utilissimi anche i fumenti che si ottengono mettendo alcune gocce di olio essenziale di eucalipto, pino, menta in una pentola di acqua bollente. Vi propongo ora una utile tisana in una miscela di fanfara, tiglio, malva, timo, marrubio in parti uguali. Farete una infusione per 20 minuti di 3 cucchiaini per litro di acqua. Bevetela calda durante il giorno.

### ❖ COME CONSERVARE LE UOVA ❖

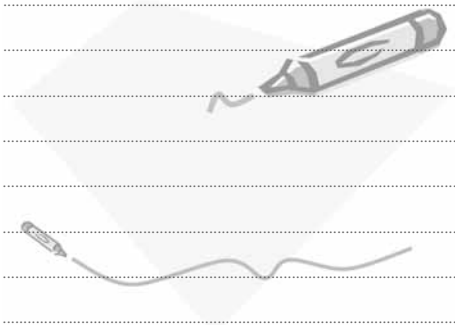
Le uova, se portate subito dopo la raccolta in frigorifero, si conservano fresche anche un mese. È preferibile metterle negli appositi contenitori, dove è meglio posizionarle in modo verticale e con la parte più piccola in basso. Così non si comprimerà la camera d'aria che si trova nella parte più grande dell'uovo, tra guscio ed albume. Questa aumenta con il tempo e quindi più è voluminosa, più l'uovo è vecchio. Come si riconosce un uovo fresco? Si immerge in una terrina che contiene 1 litro di acqua con 125 grammi di sale: le uova di giornata vanno a fondo, quelle un po' passate stanno a metà strada, e quelle vecchie galleggiano.



## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



## APPUNTI



## CONSIGLI DIETETICI

### ❖ PRIMA DI AFFRONTARE UN INTERVENTO ❖

Se vi trovate nella necessità di dover affrontare un intervento chirurgico, già programmato da tempo, sarà opportuno, nei giorni che lo precedono, seguire un'alimentazione particolarmente curata, che permetta all'organismo di reagire al meglio e velocizzare i tempi di ripresa.

Nei giorni precedenti quindi dovrete avere l'accortezza di evitare diete dimagranti troppo rigorose e debilitanti, così come pure di non sottoporvi a «grandi abbuffate», che affaticano lo stomaco ed il fegato.

Una buona regola è quella di mantenere l'intestino regolare, aiutandovi con abbondanti quantità di frutta e verdura.

Queste tra l'altro apportano vitamina C, che previene la fragilità capillare e favorisce la produzione di collagene, necessario per la cicatrizzazione.

In particolare, consumate spinaci e cavoli, ricchi di vitamina K, indispensabile per la coagulazione del sangue.

### ❖ LE BORSE SOTTO GLI OCCHI ❖

Le borse sotto gli occhi, si accentuano soprattutto la mattina, appena sveglie. Infatti la posizione sdraiata favorisce il ristagno dei liquidi proprio in questa zona, dove i tessuti si dilatano con facilità. Che fare? Innanzitutto curate l'alimentazione: riducete il sale e i cibi salati, che fanno trattenere i liquidi. Per lo stesso motivo evitate di mangiare carboidrati (pane, pasta, riso) la

sera, preferendo invece carni magre e verdure. A livello locale, applicate sugli occhi, per 15 minuti, 2 tamponi d'ovatta imbevuti con un infuso di camomilla ben freddo: favorirà lo sgonfiamento delle borse.



## BELLEZZA

# 25

LUNEDÌ

## febbraio

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

#### ❖ PRANZO

Pasta e ceci  
Insalata di scarola  
Bieta al limone

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di menta  
con frutta di stagione

#### ❖ CENA

Pizza margherita  
Insalata mista  
Spinaci, aglio e peperoncino

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla e un  
frutto



Oggi ho speso

# 26

MARTEDÌ

## febbraio

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

#### ❖ PRANZO

Fusilli ai carciofi  
Insalata di lattuga  
Rape rosse con aceto di mele

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di menta con frutta  
di stagione

#### ❖ CENA

Zuppa di verdure  
Scaloppine di pollo  
all'orientale\*  
Insalata di indivia belga e  
sedano

#### ❖ DOPO CENA

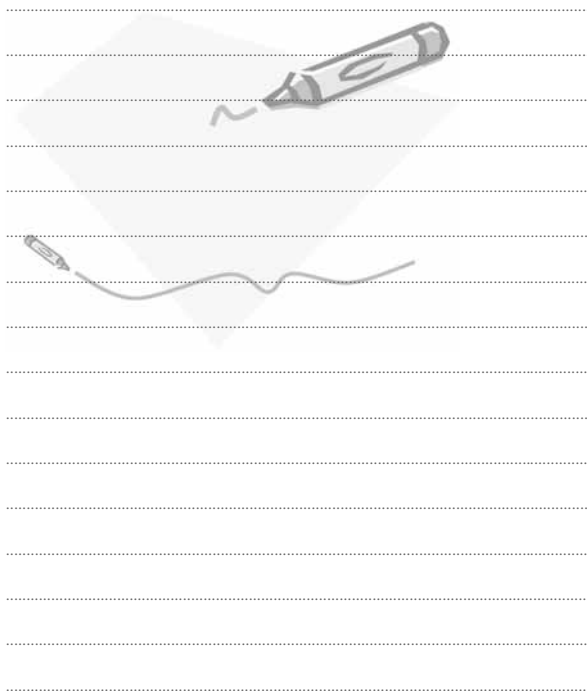
Infuso di camomilla e un  
frutto



Oggi ho speso



### APPUNTI



### RICETTA

⌚: circa mezz'ora

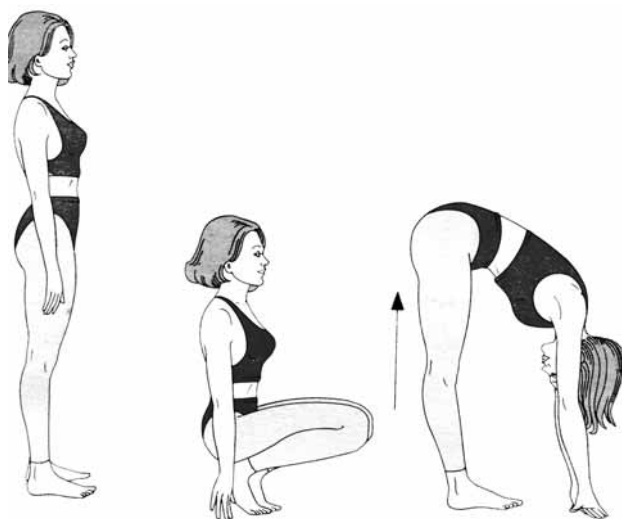
- ❖ Dosi per 4 persone: assottigliate con un  
batticarne le fettine di pollo, salatele leg-  
germente e trasferitele in una larga  
padella antiaderente dove avrete fatto  
scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine  
d'oliva. Dorate la carne prima da una  
parte e poi dall'altra a fiamma vivace.  
Spolverizzate il pollo con un cucchiaino di  
semi di sesamo, abbassate la fiamma e  
coprite. Dopo qualche minuto rigirate le  
fettine, ricopritele con un altro cucchiaino  
di sesamo, irrorate con 2 cucchiaini di salsa  
di soia e insaporite ancora per qualche  
istante. Trasferite il pollo su di un piatto  
da portata caldo, conditelo aggiungendo  
il fondo di cottura.

❖ SCALOPPINE DI POLLO ALL'ORIENTALE

### GINNASTICA

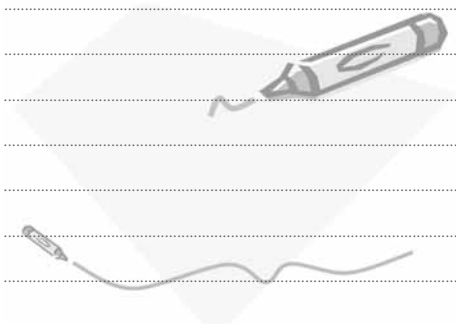
#### ❖ PER LE COSCE-2 ❖

Sviluppando la muscolatura delle  
cosce, aumentiamo anche l'afflusso di  
sangue e facilitiamo quindi l'eliminazio-  
ne dei cuscinetti di cellulite e di adipe.  
Non aspettatevi però risultati immedia-  
ti, che arriveranno solo con la costan-  
za. 1) Iniziate in piedi a gambe unite e  
con le braccia lungo i fianchi. 2) Piegate  
al massimo le gambe come per  
sedervi sui talloni. 3) Quindi, appog-  
giando le mani a terra, stendete le  
gambe e infine ritornate nella posizio-  
ne di partenza. Non vi preoccupate se  
le prime volte non riuscirete a svolgere  
completamente l'esercizio: ci riuscirete  
con il tempo.





## APPUNTI



## LA BORSA DELLA SPESA

### ❖ I LIMONI ❖

Il limone è molto usato in cucina: spremuto su insalate o macedonie, come ingrediente di scaloppine o nella maionese, sui fritti o sul pesce lessato o arrosto; la buccia grattugiata serve a <<profumare>> ciambelloni e creme pasticciere. Per questo è importante avere sempre una scorta di questi preziosissimi agrumi in casa. Si trovano freschi tutto l'anno, e le qualità principali sono: il <<Comune>>, buccia più o meno spessa, sugoso, polpa giallo-verdina con pochi semi, di forma ovale ed appuntita; il <<Femminello>>, oblungo e con punta molto accentuata, buccia più o meno spessa, succoso e molto aromatico; il <<Verdello>>, matura in particolare a giugno, luglio ed agosto, con buccia verde e sottile, e polpa molto acida.



### ❖ LO YOGURT FATTO IN CASA ❖

Che cos'è lo yogurt? Lo yogurt è un latte fermentato da alcuni batteri, che ha modificato le sue caratteristiche diventando più ricco di principi nutritivi. Il lattosio, lo zucchero del latte, è trasformato in acido lattico; questo fenomeno fa precipitare le proteine rendendole più assimilabili, inoltre l'acidità dello yogurt equilibra la flora batterica dell'intestino. Lo yogurt lo potete preparare in casa molto semplicemente. Scaldate in una pentola d'acciaio un litro di latte a circa 40 gradi e versatelo immediatamente in un thermos con il contenuto di un vasetto grande di yogurt. Dopo 6-7 ore lo yogurt sarà pronto per essere consumato tenendo presente che una tazza di questo vi servirà per le preparazioni successive.

## NATURA IN CUCINA

27  
MERCOLEDÌ  
febbraio

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

#### ❖ PRANZO

Minestrone con riso  
Insalata di finocchi  
Coste al pomodoro

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di menta con frutta  
di stagione

#### ❖ CENA

Polpettone e patate al forno  
Insalata di cappuccina

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla e un  
frutto



Oggi ho speso

# 28

Giovedì

## febbraio

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

#### ❖ PRANZO

Linguine con i carciofi  
Insalata invernale\*

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di menta con frutta  
di stagione

#### ❖ CENA

Pesce spada al pomodoro  
Insalata di lattuga  
Patate bollite al prezzemolo

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla e 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.

### ERBORISTERIA

#### ❖ PIANTAGGINE ❖

Esistono diverse varietà di piantaggine tutte facilmente riconoscibili.

Fra queste la *Plantago Psillium* matura dei piccoli semi che consiglio di usare nelle stitichezze.

Aggiungete un cucchiaino di semi di Psillio in un bicchiere di acqua calda e bevetele ogni sera prima di coricarvi.

La mucillagine contenuta nei semi aiuterà gli intestini pigri e infiammati.

Delle altre varietà di piantaggine si usano le foglie raccolte in estate; facendo bollire un cucchiaino di foglie per 1 minuto in una tazza di acqua otterremo un decotto utile nelle bronchiti e nelle cistiti per la sua azione emolliente e decongestionante.

Per uso esterno: il succo fresco allevia dolor di denti e punture di insetti.

#### ❖ INSALATA INVERNALE ❖

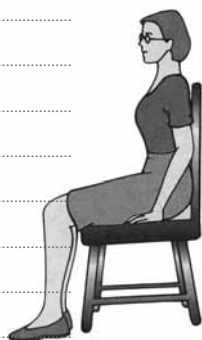
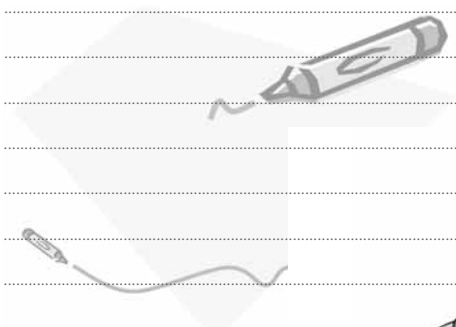
⌚: circa 20 minuti

Dosi per 4 persone: mondate 150 grammi di radicchio rosso e 150 grammi di indivia riccia, lavatele e sgocciolatele con l'apposita centrifuga per le insalate. Lavate e sbucciate 2 mele verdi, tagliatele a tocchetti e irroratele di succo di limone perché non anneriscano. Rompete in scagliette 100 grammi di grana padano. Sgusciate e spezzettate 8 noci. In una ciotolina sciogliete il sale in un cucchiaino di aceto di mele, emulsionate con olio extravergine d'oliva, riunite tutti gli ingredienti in una insalatiera, irrorate con la salsa e mescolate solo alla presenza dei commensali.

### RICETTA



## APPUNTI



## GINNASTICA

### ❖ GINNASTICA DA SCRIVANIA ❖

Si può fare ovunque, in qualsiasi momento e anche solo per pochi minuti. Obiettivo? Rassodare i glutei, rafforzare la parete addominale e dare un pò di tono ai pettorali. Vediamo alcuni esercizi fondamentali: sedetevi e tenete la schiena perfettamente dritta, quindi cercate di sollevare un ginocchio in direzione della spalla opposta; ripetete lo stesso movimento per tre volte, prima da un lato e poi dall'altro. Sempre sedute e con la schiena dritta, appoggiate i piedi al pavimento e fate rientrare la parete addominale verso la zona lombare. tenete la posizione per pochi secondi e ripetete più volte di fila oppure nel corso della giornata. In piedi o sedute spingete le mani una contro l'altra, tenendo i gomiti all'altezza delle spalle. Mantenete la contrazione per qualche secondo e ripetete l'esercizio alcune volte.

### ❖ LA RUCOLA ❖

La rucola è un'erba dotata di preziose proprietà curative. I sali di fosforo, presenti nella sua composizione le conferiscono qualità tonificanti, mentre le vitamine, soprattutto la A e la C, ne fanno un rimedio contro l'astenia. non basta la componente di zolfo presente nella sua fibra contribuisce a fare della rucola un cibo stimolante e blandamente eccitante. Per questa ragione è preferibile non consumarla di sera perchè potrebbe causare nervosismo e insonnia.

## CONSIGLI DIETETICI

29  
Venerdì  
febbraio

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Una spremuta di agrumi

### ❖ PRANZO

Cannelloni con carne al pomodoro  
Insalata di indivia e ravanelli

Cicoria al limone

### ❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta

### ❖ CENA

Frittata con porri  
Insalata mista  
Bietina al limone

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio,  
un frutto



Oggi ho speso