



A nanas per sentirsi leggeri

giugno

venerdì

S. Giustino martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un succo di frutta

• PRANZO

Sedano, cetrioli, carote, finocchi in pinimonio
Risotto con grana
Zucchine alla maggiorana

• SPUNTINO

Gelato di yogurt e pesche

• CENA

Sfornato di patate con prosciutto e fontina
Insalata mista con pomodori

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso _____

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

GELATO DI YOGURT E PESCHE

Lavate 500 g di pesche, pelatele e tagliatele a pezzetti. Versate nel mixer 4 vasetti di yogurt naturale compatto. Unite 4 cucchiaini di zucchero di canna e frullate alla massima velocità. Incorporate nello yogurt le pesche e ponete in freezer. Mescolate ogni tanto con una forchetta per evitare che si formino cristalli di ghiaccio troppo grossi. Potete effettuare la stessa operazione con la gelatiera. Al momento di servire, trasferite il gelato nelle coppette e spolverizzate con mandorle tritate.



in piena armonia

COMBATTIAMO LA NAUSEA

Gonfiore addominale, sensazione di pienezza e nausea sono inconvenienti molto sgradevoli, quale ne sia la causa.

Per attenuare questi sintomi diluite, in mezzo bicchiere di acqua oligominerale tiepida, un cucchiaino di miele vergine integrale e aggiungete 1 goccia di olio essenziale di mandarino. Bevete lentamente.

giugno

3

domenica

Ss. Trinità



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Una pesca

• PRANZO

Prosciutto e melone
Risotto con zucchine
Insalata di indivia

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Insalata di pollo alle olive
Fagiolini al limone

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

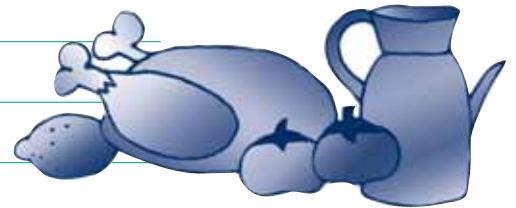
21

la ricetta

INSALATA DI POLLO ALLE OLIVE

Sfilettate un **pollo arrosto**, o **bollito**. Preparate un cuore di **sedano** e tagliatelo a bastoncini. Lavate 500 g di **pomodori** da insalata e tagliateli in dadolata. Snocciolate una ventina di **olive nere**. In una ciotolina, sciogliete un pizzico di **sale** con succo di **limone** ed emulsionate con 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**.

Riunite gli ingredienti in una insalatiera, salate e irrorate con la salsina. Mescolate in presenza dei commensali.



in bella forma

LA CELLULITE: PER TONIFICARE I GLUTEI

Anche i glutei sono uno dei punti più colpiti dalla cellulite. La ginnastica, oltre a tonificarli, consente un maggior afflusso di sangue nella zona e ciò favorisce l'eliminazione dei "cuscinetti".

Fate così. Mettetevi in ginocchio a terra, quindi sedetevi sui talloni, con il busto eretto e le braccia lungo i fianchi.

Sollevatevi lentamente sulle gambe, spostando in avanti il bacino: rimanete ferme, contraendo i glutei, per 10 secondi, quindi ritornate sedute. Ripetete 8 volte.

benessere & salute

OSSIGENARSI

Se finalmente siete in vacanza, in montagna o al mare, è il momento giusto per riossigenare tutto l'organismo ed espellere tossine e impurità attraverso i polmoni. Sdraiatevi su di un prato o sulla sabbia, con le braccia distese lungo i fianchi e le gambe piegate. Sollevate lentamente il busto verso le ginocchia, espirando lentamente, quindi tornate nella posizione di partenza, inspirando. Ripetete con movimenti lenti, per almeno 8 volte.

impara l'arte

L'ESSICCAZIONE DELLE CANNE E DELLE SPIGHE

I giunchi e le canne raccolti nel loro pieno rigoglio sono facilmente essiccabili in un vaso senz'acqua. Le erbe con i semi, i cereali, le canne di palude o quelle della pampa vanno spruzzati con l'apposito spray in modo che non spargano semi e filamenti. Spighe e pannocchie vanno legate con uno spago e messe a essiccare a



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

giugno

4

lunedì

S. Quirino vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Una pesca

• PRANZO

Spaghetti al pomodoro crudo e basilico
Parmigiana di zucchine

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Frittata con erbe aromatiche
Insalata di lattuga e ravanelli
Fagiolini al limone

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

giugno

5

martedì

S. Bonifacio vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Centrifugato di carote, pane integrale e miele
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, pesca

• SPUNTINO

Yogurt

• PRANZO

Insalata di riso
Fagiolini al limone

• SPUNTINO

Albicocche

• CENA

Focaccia tiepida ai peperoni
Insalata mista

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

FOCACCIA TIEPIDA AI PEPERONI

Impastate 250 g di farina con 2 uova, mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva, mezzo di vino bianco e un pizzico di sale. Lavorate rapidamente la pasta, fatene una palla e lasciatela riposare.

Preparate il ripieno: passate sotto il grill 2 peperoni rossi, spellateli e tagliateli in falde. Riducete in dadini 200 g di provolone fresco. Con metà della pasta, foderate una teglia, disponetevi il formaggio, i peperoni e alcune foglie di basilico. Ricoprite con l'altra metà della pasta e passate in forno già caldo.



in piena armonia

IL BAGNO MATTUTINO

Per un bagno che dia la giusta sferzata mattutina al vostro organismo, fate così: miscelate 3 gocce di olio essenziale di bergamotto con 2 gocce di olio essenziale di geranio. Solubilizzate questa miscela in miele o latte e versatela nell'acqua del bagno tiepida.

Rimanete in immersione per 20 minuti.

giugno

6

mercoledì

S. Norberto vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Una pesca

• PRANZO

Orecchiette con melanzane
Insalata di pomodori e indivia
con caprini

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Involtini di fesa alla salvia
Insalata mista
Pomodori gratinati

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

piante & giardini

VESPE E CALABRONI

Forse sono ospiti indesiderati, ma, nonostante la loro puntura sia fastidiosa e, per alcuni soggetti, anche pericolosa, vespe e calabroni ci sono utili perché si cibano di altri insetti, nocivi per le colture.

La famiglia delle Vespidae comprende sia vespe solitarie sia vespe sociali. Queste ultime, le più fastidiose per l'uomo, si aggirano continuamente intorno al loro nido, che ne può contenere anche 20.000.

Il nido, a forma di fiasco, viene costruito a primavera appeso a un albero, o sottoterra, adattando tane abbandonate.

saper mangiare

I CROSTACEI

I crostacei (gamberi, scampi, aragoste, astici, ecc.) sono probabilmente tra i prodotti del mare più graditi al palato per il loro gusto delicato.

Sono ricchi di proteine ad alto valore biologico, vitamine e sali minerali, compreso lo iodio, fondamentale per il corretto funzionamento della tiroide. La sola caratteristica negativa è il loro contenuto di colesterolo, che li rende poco adatti a chi soffre di ipercolesterolemia. Il valore calorico varia, secondo la specie, dalle 50 calorie per 100 g dei gamberi alle 86 dell'aragosta.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

giugno

giovedì

S. Roberto vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, pesca
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
biscotti, pesca

• SPUNTINO

Albicocche

• PRANZO

Insalata di ceci e pomodorini
con crostini
Cicoria al limone

• SPUNTINO

Tè freddo

• CENA

Branzino alla provenzale

Insalata mista
Melanzane gratinate

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

BRANZINO ALLA PROVENZALE

Preparate un trito di finocchietto selvatico e foglie di basilico, unite un pizzico di semi d'anice e uno di sale e mescolate.

Preparate un branzino di circa 1,5 kg, infilate nel taglio del ventre un ciuffetto di foglie di finocchietto e strofinatelo con il trito aromatico. Trasferitelo in un foglio di carta da forno spennellato con olio extravergine d'oliva e chiudete a cartoccio. Passate in forno già caldo. Aprite il cartoccio, irrorate con un filo di olio extravergine d'oliva e servite subito.

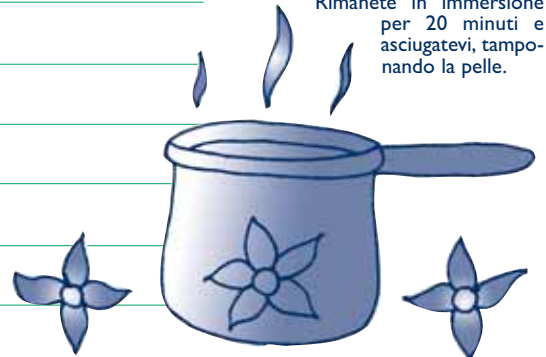
benessere & salute

PER L'ERITEMA SOLARE I

L'imprudenza nelle prime esposizioni solari, senza ripari o filtri adeguati, causa l'arrossamento della pelle, fino ad arrivare all'eritema solare. Gonfiore e prurito si possono alleviare con un bagno all'infuso di camomilla, che ha proprietà decongestionanti ed emollienti.

Procedete così: ponete in infusione in un litro di acqua bollente, per circa 30 minuti, 100 g di fiori di camomilla. Filtrate e versate nell'acqua del bagno tiepida.

Rimanete in immersione per 20 minuti e asciugatevi, tamponando la pelle.



giugno

9

sabato

S. Primo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un succo di frutta

• PRANZO

Minestrone con riso
Caprese: mozzarella e pomodoro

• SPUNTINO

Tè freddo, pesca

• CENA

Coniglio alla cacciatora
Insalata di lattuga, cuori di sedano e ravanelli

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

CONIGLIO ALLA CACCIATORA

Tagliate a filetti 1 kg di peperoni rossi e verdi, quindi scaldate, in un largo tegame di coccio, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio.

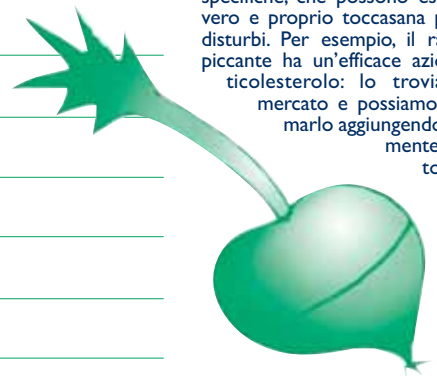
Unite 1,5 kg di spezzatino di coniglio, salato e leggermente infarinato. Dorate uniformemente, profumate con rosmarino, spruzzate con vino bianco e portate a cottura. Una decina di minuti prima di spegnere il fuoco, unite i peperoni e 100 g di olive nere. Lasciate insaporire qualche istante e servite nello stesso recipiente di cottura.

benessere & salute

USIAMO LE RADICI I

Tutti sappiamo che la radice è l'organo sotterraneo che fissa il vegetale al terreno e assorbe l'acqua e i sali disciolti in essa, garantendo alla pianta sostegno e nutrimento.

Alcune radici possiedono proprietà specifiche, che possono essere un vero e proprio toccasana per vari disturbi. Per esempio, il ravanello piccante ha un'efficace azione anticolesterolo: lo troviamo al mercato e possiamo consumarlo aggiungendolo, finemente affettato, all'insalata.



saper mangiare

I LEGUMI

Sono l'altra faccia dei cereali, nel senso che, come questi ultimi, apportano proteine vegetali, zuccheri, vitamine, specialmente quelli del gruppo B, sali minerali come ferro e fosforo. Per quanto riguarda le proteine vegetali, quelle presenti nei legumi sono invece carenti nei cereali.

Per questo motivo, l'abbinamento dei due alimenti rappresenta una scelta completa dal punto di vista nutrizionale. Il contenuto nutrizionale raddoppia, a parità di peso, nei legumi secchi, perché l'eliminazione dell'acqua comporta la concentrazione dei nutrienti.



impara l'arte

FIORI SECCHI: LA RACCOLTA I

Per avere bei fiori essiccati, il materiale di partenza deve essere perfetto. Foglie, fiori, frutti e semi hanno tempi di raccolta ben precisi: le foglie vanno raccolte nei periodi di crescita più rigogliosa, i fiori quando sono in boccia, mentre i semi si lasciano seccare sulla pianta.

La raccolta va fatta in una bella giornata, al mattino, dopo che la rugiada è evaporata.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

giugno 10

domenica

Corpus Domini



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, pesca
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti, pesca

• SPUNTINO

Albicocche

• PRANZO

Cannelloni con ricotta
al pomodoro
Insalata di lattuga, carote,
cuori di sedano

• SPUNTINO

Frullato di frutta

• CENA

Hamburger di vitellone
all'origano
Insalata di pomodori e basilico
Fagiolini al limone

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

giugno

lunedì

S. Barnaba apostolo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Succo di frutta, pane e miele
Tè o caffè d'orzo, pane e miele

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Prosciutto e melone
Risotto con zucchine
Insalata di pomodori e rucola

• SPUNTINO

Gelato

• CENA

Insalata ai semi di papavero

Peperoni arrosto al prezzemolo

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

INSALATA AI SEMI DI PAPAVERO

Spuntate 500 g di fagiolini e lessateli. Lavate e tagliate a dadini 4 pomodori rossi e sodi. Affettate sottilmente 2 cipolle rosse. Sciogliete un pizzico di sale in succo di limone ed emulsionate con 4 cucchiari di olio extravergine di oliva. Spezzettate 200 g di tonno sott'olio. Riunite il tutto in una insalatiera, irrorate con la salsina e mescolate delicatamente. Spolverizzate con i semi di papavero.



in bella forma

LA TONIFICAZIONE DELL'ADDOME

Quando arriva l'estate e ci si prepara a indossare il costume da bagno, uno dei punti critici è proprio l'addome, che facilmente perde tono. Questo esercizio, facile e poco faticoso, vi sarà molto utile per eliminare l'antiestetica "pancetta". Sdraiatevi a terra, con la schiena ben appoggiata, le braccia incrociate dietro ai glutei, le gambe distese. Sollevate le gambe di pochi centimetri da terra, piegatele e portatele al petto, distendetele di nuovo e riappoggiatele a terra. Ripetete questo esercizio per 8 volte.

giugno

13

mercoledì

S. Antonio da Padova



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Succo di frutta, pane e marmellata
Tè o caffè d'orzo, pane e marmellata

• SPUNTINO

Uno yogurt

• PRANZO

Pasta e fagioli
Melanzane a funghetto
Insalata di gallinella

• SPUNTINO

Frutta con salsa alle fragole

• CENA

Fettine di fesa di tacchino al limone
Insalata di pomodoro con basilico
Zucchine trifolate

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

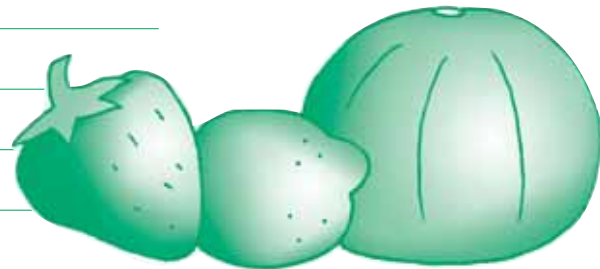
21 _____

la ricetta

FRUTTA CON SALSA ALLE FRAGOLE

Passate sotto l'acqua corrente 300 g di **fragole**, sgocciolatele ed eliminate il picciolo. Quindi ponetele nel mixer; spruzzatele con succo di **limone** e frullatele con un cucchiaino di **miele vergine integrale**.

Tagliate a fettine sottili un **melone**, 2 **pesche** e 4 **albicocche**. Disponete le fettine, alternando i frutti, in 4 piatti. Irrorate quindi con la salsa di fragole, guarnite con foglioline di **menta fresca** e servite il piatto ben fresco.



in piena armonia

PER L'ANSIA DEL VIAGGIATORE

Se affrontare un viaggio in aereo o in macchina vi causa ansia, fate così. In 50 ml di olio di mandorle dolci miscelate 20 gocce di olio essenziale di lavanda e 10 gocce di olio essenziale di ylang ylang.

Applicate poche gocce sulla fronte e sulle tempie e massaggiare delicatamente con movimenti circolari e dal basso verso l'alto.

impara l'arte

L'ESSICCAZIONE DELLE FOGLIE

Possiamo essiccare foglie, frutti, spighe, pannocchie e cereali per le nostre composizioni.

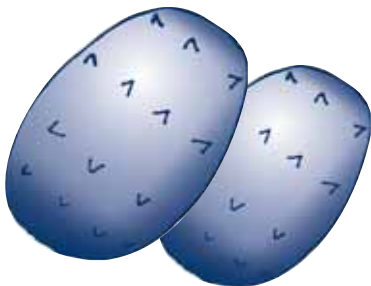
In particolare, le foglie, raccolte non appena il loro colore raggiunge la tonalità migliore, vanno pressate nell'apposito contenitore o sotto la sabbia, o fra due fogli di giornale o ancora sotto un mattone.

saper mangiare

IL FICO D'INDIA

Il fico dell'Opuntia Ficus ha un sapore molto delicato ed è nascosto dentro una buccia spinosa. Originario nel Messico, si è sviluppato nel Sud Italia perché ama i climi caldi.

Il suo valore calorico si aggira intorno alle 53 calorie per 100 g, mentre il suo contenuto in nutrienti è principalmente di zuccheri, caroteni, acqua, calcio, fosforo e tracce di ferro. La polpa del fico d'India è caratterizzata dalla presenza di piccoli semini che possono provocare irritazioni al colon nei soggetti predisposti a questo disturbo.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

giugno

14

giovedì

S. Eliseo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele, un frutto

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

• SPUNTINO

Un succo di frutta

• PRANZO

Penne all'arrabbiata

Insalata di lattuga e ravanelli

Zucchine alla maggiorana

• SPUNTINO

Gelato di crema con frutta

• CENA

Sgombri al forno

Insalata di pomodori e cetrioli

Zucchine trifolate

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

giugno

15

venerdì

S. Germana



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, pesca
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
biscotti, pesca

• SPUNTINO

Albicocche

• PRANZO

Fusilli filanti alle melanzane

Insalata di lattuga e rucola

• SPUNTINO

Frullato di frutta

• CENA

Trance di palombo con olive
Insalata di patate al timo
Insalata mista

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso _____

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

in bella forma

L'EFFETTO TURCO

BAGNO

Il bagno turco è sicuramente un ottimo sistema per disintossicare la pelle. A casa, possiamo ottenere un effetto simile, procedendo in questo modo. Preparate un infuso con un litro di acqua bollente, un pugno di fiori di camomilla e un pugno di foglie di bardana. Mantenete in infusione per 20 minuti, filtrate e versate nell'acqua del bagno. Rimanete immersi per 15 minuti. Avvolgetevi quindi in un telo di spugna, poi in una coperta e distendetevi per altri 15 minuti. Infine, frizionate con un asciugamano tutto il corpo.

la ricetta

FUSILLI FILANTI ALLE MELANZANE

Tagiate a dadini 2 melanzane. Scaldate 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio e un pezzetto di peperoncino. Unite le melanzane, salatele e fatele saltare. Aggiungete pomodori a filetti e alcune foglie di basilico e fate insaporire. Affettate sottilmente una provola affumicata. Lessate 350 g di fusilli, versateli in un pyrex e conditeli con le melanzane. Copriteli con le fettine di provola e passate sotto il grill del forno. Lasciate fondere e servite caldo.



saper mangiare

IL MAIS

Cereale d'importazione americana, è ormai "naturalizzato" italiano. Rispetto agli altri cereali, contiene un quantitativo notevole di caroteni, che gli donano il caratteristico colore arancione. L'apporto nutritivo è pari a quello degli altri cereali, ma a parità di proteine vegetali quelle del mais sono meno pregiate rispetto a quelle del frumento. Elevato è anche il contenuto di fosforo e rilevante quello di ferro. Le calorie sviluppate dal mais sono circa 355 per 100 grammi.



in bella forma

PREPARARSI ALL'ABBRONZATURA

Per facilitare un'abbronzatura rapida e uniforme, è bene sottoporre la pelle del corpo a un peeling esfoliante, che eliminerà lo strato più superficiale, costituito da cellule morte.

Procedete così: in una ciotola ponete 200 g di crusca di mandorle, mescolatela con 2 cucchiaini di olio di mandorle, e diluite con acqua tiepida. Otterrete una crema morbida con la quale massaggiare tutto il corpo.

Cominciate dalle gambe e risalite lungo i fianchi, fino al collo. Il movimento sarà delicato e circolare. Terminare con una doccia tiepida.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

giugno

16

sabato

S. Aureliano



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, pesca
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti, pesca

• SPUNTINO

Albicocche

• PRANZO

Orecchiette al pomodoro
Insalata di indivia, uova sode e rughetta

• SPUNTINO

Gelato

• CENA

Spezzatino di pollo al rosmarino
Insalata di lattuga
Zucchine gratinate con maggiorana

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

giugno

17

domenica

S. Gregorio Barbarigo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un succo di frutta

• PRANZO

Pomodori con riso e patate al forno
Insalata di lattuga

• SPUNTINO

Uno yogurt

• CENA

Trance di palombo all'origano
Insalata mista
Zucchine trifolate

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

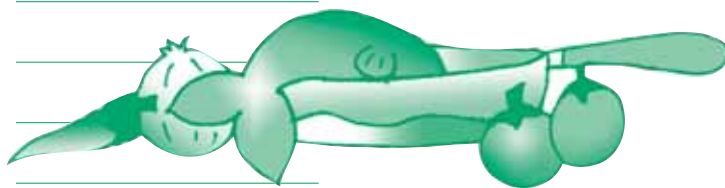
20 _____

21 _____

la ricetta

TRANCE DI PALOMBO ALL'ORIGANO

In una larga padella, scaldate 4 cucchiai di olio extravergine di oliva con un cipollotto affettato e un pezzetto di peperoncino. Preparate 8 trance di palombo: salatele, infarinatete leggermente e disponetele distanziate fra loro. Spruzzate con vino bianco e coprite. A fine cottura, qualche minuto prima di spegnere il fuoco, unite una decina di pomodorini pugliesi divisi a metà e un generoso pizzico di origano. Servite caldo.



in bella forma

LA CELLULITE: PER MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE

Se soffrite di cellulite, ricordate che una delle cause di questo inestetismo è la cattiva circolazione nelle gambe. Un esercizio semplice ed efficace è la cosiddetta bicicletta a terra, che favorisce il drenaggio venoso e linfatico. Si fa così: stendetevi a terra con le gambe unite e le mani sotto i glutei. Portate le gambe in alto, a squadra, e partendo da questa posizione, iniziate a "pedalare".

Fate un vero e proprio allenamento, partendo da 1 minuto, per arrivare a 10 minuti al giorno.

giugno

19

martedì

S. Gervasio



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**

Latte, biscotti, pesca
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
biscotti, pesca

• **SPUNTINO**

Succo di frutta

• **PRANZO**

Scampi all'erba cipollina
Pomodori con il riso

• **SPUNTINO**

Sorbetto di frutta

• **CENA**

Parmigiana di melanzane
Insalata mista con cetrioli
e carote

• **DOPO CENA**

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

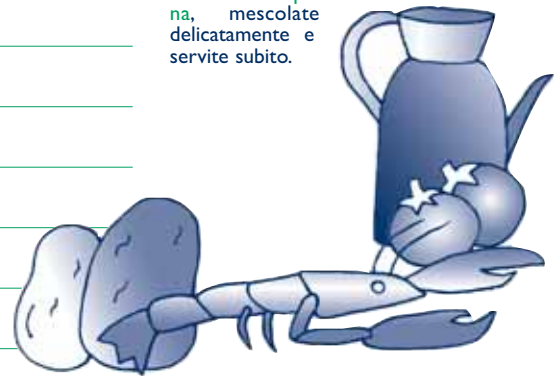
21 _____

la ricetta

SCAMPI ALL'ERBA CIPOLLINA

Lessate 16 code di scampi, freschi o congelati, in acqua e limone e sgu-sciateli. Lavate 16 pomodorini e divideteli a metà. Lessate 500 g di patatine novelle.

In una ciotolina, sciogliete un pizzico di sale nel succo di limone. Emulsionate con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Riunite gli ingredienti in una insalatiera, irrorate con la salsa, profumate con erba cipollina, mescolate delicatamente e servite subito.



in piena armonia

PER RIDARE TONO AL VISO

In 25 g di crema base per il viso mescolate 3 gocce di olio essenziale di rosa, 3 gocce di olio essenziale di legno di sandalo o 4 di olio essenziale di neroli.

Applicate sul viso, sul collo e sul décolleté, vaporizzate con acqua, che aumenta la penetrazione attraverso la pelle, e massaggiate con movimenti circolari e dal basso verso l'alto

giugno

21

giovedì
S. Luigi Gonzaga



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**

Succo di frutta, pane e miele
Tè o caffè d'orzo, pane e miele,
un frutto

• **SPUNTINO**

Uno yogurt

• **PRANZO**

Gnocchi con pomodoro
e mozzarella
Insalata mista

• **SPUNTINO**

Frutta

• **CENA**

Uova in camicia agli ortaggi
Insalata di pomodori

• **DOPO CENA**

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

UOVA IN CAMICIA AGLI ORTAGGI

Per la salsa: sciogliete un pizzico di sale con succo di limone ed emulsionate con 4 cucchiai di olio extravergine di oliva. Unite prezzemolo e basilico tritati e peperoncino. Tagliate a filetti 4 zucchine e 4 carote e scottatele in acqua salata. Distribuitele su 4 piatti caldi. Sgusciate 8 uova in un piatto, ponete sul fuoco un tegame con acqua e due cucchiai di aceto di vino bianco e, prima che bolla, fatevi scivolare le uova, 1 alla volta. Estraele con un mestolo forato e disponetele sugli ortaggi. Condite con la salsina e servite la pietanza calda.



in piena armonia

PER PROFUMARE LA STANZA

Ponete sul diffusore, o in una ciotola di acqua calda, 2 gocce di olio essenziale di legno di rosa e 2 gocce di olio essenziale di gelsomino. In alternativa, se amate gli aromi agrumati, usate 10 gocce di olio essenziale di arancio o di bergamotto. È molto importante che gli aromi acquistati siano di origine naturale e non sintetica.

giugno

23

sabato

S. Lanfranco vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, pesca
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
biscotti, pesca

• SPUNTINO

Albicocche

• PRANZO

Trenette al pesto
Involtini di zucchini
Insalata di finocchi

• SPUNTINO

Frullato di frutta

• CENA

Frittata con cipolline
Teglia di patate e pomodori
Insalata mista

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

INVOLTINI DI ZUCCHINE

Affettate, non troppo sottilmente, 8 zucchini, disponetele sotto il grill del forno e arrostitele. Tritate insieme alcune foglie di basilico e uno spicchio d'aglio. Distribuite sulle zucchini un filetto di fontina e profumate con il trito aromatico. Arrotolate e disponete gli involtini in una pirofila spennellata con olio extravergine di oliva. Coprite con un foglio di carta di alluminio e passate in forno già caldo. Sfornate, coprite con una dadolata di pomodoro fresco e con prezzemolo tritato. Irrorate infine con un filo di olio extravergine d'oliva crudo.



in bella forma

PER LA PELLE IRRITATA

Oltre che il bagno all'infuso di tiglio, di cui abbiamo già parlato, è utile, per lenire arrossamenti e prurito dovuti a cause diverse, immergersi per 20 minuti in un bagno all'infuso di calendula, dalle proprietà decongestionanti ed emollienti.

Procedete così: acquistate in erboristeria 50 g di fiori secchi di calendula, poneteli in infusione in un litro di acqua bollente per circa 30 minuti. Filtrate e versate nell'acqua del bagno. Rimanete in immersione per 20 minuti e asciugatevi bene, tamponando la pelle.

impara l'arte

L'ESSICCAZIONE DEI RAMI

Scegliete, fra i rami di alberi e arbusti, quelli che hanno forme più interessanti, da utilizzare da soli o inserendoli tra i fiori.

Fate così: prendete rami sottili, eliminate la corteccia per qualche centimetro e inseriteli in un vaso. Versate una miscela di 2 parti di acqua calda e una di glicerina e immergetevi i rami per 10 centimetri. Trasferite il vaso al buio per 3 settimane.

piante & giardini

IL GERANIO

Il geranio è una pianta facile da coltivare perché molto robusta, ed essendo originaria dell'Africa, è abituata anche a lunghi periodi di siccità. Non può mancare sul nostro balcone, dal quale, con il suo profumo, allontanerà le zanzare. Per averne in quantità basterà fare piccole talee.

Fate così: scegliete un getto vigoroso e non fiorito, lasciate una o due foglie ed eliminate le altre. Immergete le talee in una polvere ormoneale, in vendita nei vivaio, e poi travasatele con il nodo verso il basso.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

giugno

24

domenica

Natività S. Giovanni Battista



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Succo di frutta, ciambellone
Tè o caffè d'orzo, ciambellone

• SPUNTINO

Uno yogurt

• PRANZO

Sedani, cetrioli, carote, finocchi,
peperoni in pinzimonio
Ravioli di ricotta al pomodoro
Fagiolini al limone

• SPUNTINO

Gelato

• CENA

Prosciutto e melone
Teglia di patate, peperoni
e pomodori
Insalata di lattuga

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

giugno

25

lunedì

S. Guglielmo abate



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un succo di frutta

• PRANZO

Orzotto e borlotti
Insalata di lattuga

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Polipetti affogati
Patate bollite al prezzemolo
Insalata mista

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

ORZOTTO E BORLOTTI

Sbucciate 1 kg di fagioli borlotti e lessateli con una costa di sedano. Scaldate 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva con un trito di cipolla, carota e sedano.

Unite 300 g di orzo perlato, bagnate con brodo vegetale e, a metà cottura, versate i fagioli sgocciolati. Qualche istante prima di spegnere il fuoco, profumate con un pezzetto di peperoncino e abbondante prezzemolo tritato.



benessere & salute

USIAMO LE RADICI 2

Abbiamo già ricordato che alcune radici possiedono proprietà specifiche che possono aiutarci ad alleviare numerosi disturbi.

Nei nostri mercati possiamo trovare il sedano rapa, ricco di vitamina E e lecitina, utile nel metabolismo dei grassi, e la scorzonera, che ha invece un'azione diuretica e purificante dei reni. Le radici vanno consumate aggiungendole, crude e grattugiate, all'insalata.

saper mangiare

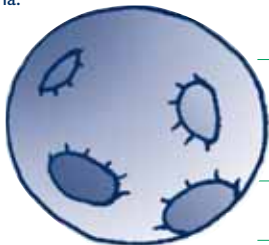
L'INDIVIA

Questo ortaggio presenta due qualità principali: la scarola, dalle foglie ampie, e la riccia, dalle foglie più strette e ricciolute. L'indivia fa parte della famiglia delle cicorie. Il suo valore calorico è di circa 16 calorie per 100 grammi di prodotto. Il contenuto di nutrienti è rappresentato da calcio, fosforo e potassio, per quanto riguarda i minerali, da caroteni e vitamina C, per le vitamine. Come la maggioranza degli ortaggi, anche l'indivia ha proprietà diuretiche per lo scarso apporto di sodio e quello rilevante di potassio.

piante & giardini

GIUGNO IN GIARDINO E SUL TERRAZZO

La luna del solstizio d'estate (21 giugno), insieme con quella del solstizio d'inverno e alle lunazioni degli equinozi di primavera e d'autunno, influenza in maniera dirimente la circolazione linfatica, facendo trasudare resina dai pini, inturgidendo le spighe di grano e determinando un'esplosione di fioriture. Tutte le operazioni colturali saranno particolarmente favorite, se effettuate nei primi quattro giorni che seguono la lun piena.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

giugno

26

martedì

S. Vigilio vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Centrifugato di carote,
pane integrale e miele
Tè o caffè d'orzo,
pane integrale e miele, pesca

• SPUNTINO

Yogurt

• PRANZO

Spaghetti con frutti di mare
Insalata di pomodoro,
sedano e cetrioli

• SPUNTINO

Albicocche

• CENA

Trote al cartoccio
Insalata di indivia
Fagiolini alla menta

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

giugno
20

giovedì

S. Attilio



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Centrifugato di carote,
pane integrale e miele
Tè o caffè d'orzo,
pane integrale e miele, pesca

• SPUNTINO

Yogurt

• PRANZO

Gnocchi di patate al pomodoro
Insalata mista con tonno

• SPUNTINO

Un gelato

• CENA

Pizza napoletana
Verdure miste gratinate

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

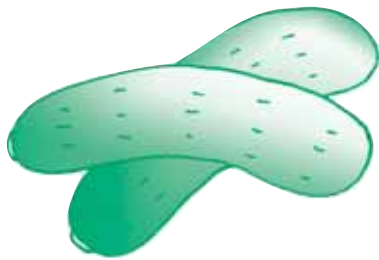
saper mangiare

IL CETRIOLO

Non c'è dieta dimagrante che non consigli di consumare il cetriolo. Infatti, questo umile rappresentante della famiglia delle cucurbitacee ha una grande peculiarità: lo scarso apporto di calorie, solo 14 per ogni 100 g, grazie all'elevato contenuto di acqua.

Per il resto il cetriolo non ha grandissime virtù, però è gradevole consumarlo nelle insalate o anche da solo, crudo o sottaceto.

Talvolta, però, può risultare difficile da digerire.



in bella forma

PER TONIFICARE I PETTORALI

Per avere un bel seno bisogna agire sulla muscolatura pettorale, che è quella sulla quale appoggia e che gli offre sostegno.

Eseguite ogni giorno questo semplice esercizio, ripetendolo per 5 minuti: in piedi afferrate due bottiglie di plastica di acqua minerale da mezzo litro, piene. Portate le braccia in fuori, in linea con le spalle, quindi eseguite delle piccole circonduzioni in dentro e in fuori.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

giugno

29

venerdì

SS. Pietro e Paolo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Centrifugato di carote, pane integrale e miele
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, pesca

• SPUNTINO

Yogurt

• PRANZO

Minestrone freddo al basilico

Prosciutto e melone

• SPUNTINO

Tè freddo, biscotti

• CENA

Straccetti di vitellone e rughetta
Insalata mista
Peperoni al prezzemolo

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

MINISTRONE FREDDO AL BASILICO

Preparate 4 carote, 4 zucchine, 200 g di fagiolini, un mazzetto di bietina, una costa di sedano, un cipollotto fresco e due patate. Tagliate tutto a pezzetti e versate in una pentola di coccio insieme con 200 g di fagioli borlotti freschi. Coprite con acqua, salate e portate a cottura. Passate nel mixer uno spicchio d'aglio insieme con un mazzetto di basilico e 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Trasferite il minestrone in una zuppiera, conditelo con la salsa al basilico e lasciatelo raffreddare.



in piena armonia

IL BAGNO SERALE

Cercate di "uscire" da una lunga, stressante giornata di lavoro, facendo un bagno con oli essenziali. Miscelate 5 gocce di olio essenziale di lavanda con 2 gocce di olio essenziale di ylang ylang. Solubilizzate in miele o latte e versate nell'acqua del bagno calda. Rimanete rilassati in immersione per 20 minuti.

