



In forma con la papaia





# luglio

# 3

## martedì

S. Tommaso apostolo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè, yogurt, biscotti,  
un frutto

### • SPUNTINO

Tè freddo

### • PRANZO

Risotto alle zucchine  
Insalata di lattuga  
Pomodori gratinati

### • SPUNTINO

Una fetta di cocomero

### • CENA

**Involtini ai peperoni**  
Insalata mista  
Zucchine trifolate

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

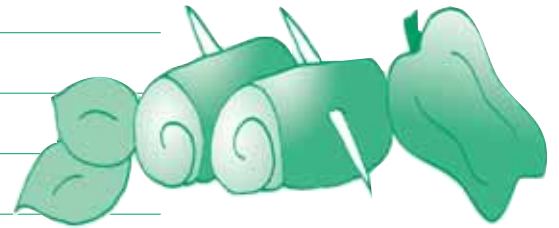
20

21

## la ricetta

### INVOLTINI AI PEPERONI

Arrostite 2 **peperoni gialli** e sfilateteli. Tritate un cucchiaino di **pinoli** e alcune foglie di **basilico**. Disponete sul tagliere 600 g di **fesa di vitellone**, sottilmente affettata. **Salate**, spalmate ogni fetta con il trito aromatico e distribuitevi un filetto di peperone. Arrotolate, fermate con uno stecchino e **infarinate** gli involtini. In una padella, scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con una **cipollina** affettata e dorate la carne uniformemente. Irrorate con **vino bianco** e portate a cottura.



## in piena armonia

### EDWARD BACH

Edward Bach nasce il 24 settembre 1886 in una famiglia della borghesia gallese. Si laurea prima a Birmingham, poi a Londra, dove inizia a praticare la professione medica. Insoddisfatto dei risultati delle sue cure, ma soprattutto insoddisfatto di come "la medicina" presti scarsa attenzione alla personalità del malato e si concentri troppo sul corpo, approda all'omeopatia, dalla quale, però, presto si distacca. Giunge quindi alla convinzione che la disposizione mentale di un individuo ne determini lo stato di salute.

## benessere e salute

### UTILIZZIAMO IL BICARBONATO

Non tutti conoscono le molteplici proprietà del bicarbonato di sodio, una sostanza di facile reperimento e di costo assai contenuto. Ebbene, 300 g di bicarbonato disciolti nell'acqua calda della vasca aiutano a eliminare le impurità della pelle facilitando la traspirazione e offrono sollievo in caso di prurito. Se, poi, si immergono i piedi in una bacinella nella quale si siano versati, per ogni litro d'acqua tiepida, 3 cucchiaini di bicarbonato, si attenuano la stanchezza e l'indolenzimento degli arti inferiori.

## saper mangiare

### IL FICO

Il fico è un frutto tra i più dolci: ha un contenuto di zuccheri molto alto (11 g per 100 g di frutto) e il suo valore calorico si aggira intorno alle 47 calorie per 100 g, che aumentano fino a 300 per quello essiccato.

Una caratteristica fondamentale del fico è l'elevato apporto di ferro, specialmente nel prodotto fresco, mentre il contenuto di vitamine non è rilevante. Tuttavia, è un frutto il cui moderato consumo va incoraggiato, a meno che non si segua un regime alimentare controllato.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 4

## mercoledì

S. Rossella



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Succo di frutta, pane e pomodoro  
Tè, pane e pomodoro, un frutto

### • SPUNTINO

Yogurt

### • PRANZO

Prosciutto e fichi  
Risotto con le zucchine  
Insalata di pomodori

### • SPUNTINO

Una fetta di cocomero

### • CENA

Insalata di pollo e cuori di sedano  
Peperonata

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 5

giovedì

S. Antonio M. Zaccaria



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette integrali, biscotti, un frutto  
Tè o caffè, yogurt, biscotti, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Pasta e fagioli  
Insalata di pomodori e basilico  
Melanzane gratinate

• SPUNTINO

Frutta

• CENA

**Polpettine di pesce**

Insalata di indivia e rughetta  
Pomodori gratinati

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## la ricetta

### POLPETTINE DI PESCE

Lessate 2 **patate**, pelatele e riducetele in purè. Preparate un **dentice** da 800 g, lessatelo con 1 foglia di **alloro** e 1 spicchio d'**aglio** e spinatelo. Trasferitelo in una ciotola con le patate e con un **uovo**, **salate** e profumate con aglio e **prezzemolo** tritati. Amalgamate e confezionate delle polpettine. Friggetele in **olio d'oliva** e servitele.



## in piena armonia

### COME AGISCONO I FIORI DI BACH

I rimedi floreali, o Floriterapia, come altre forme di medicina naturale, agiscono sull'individuo, in particolar modo sulla sua condizione emotiva e non sulla malattia in sé. Bach afferma che «l'unico modo per guarire è scoprire l'errore che c'è dentro di noi», ma senza poi fargli guerra, perché in questo modo non si farebbe che rafforzarlo. Bisogna invece coltivare ed esaltare le qualità opposte. I fiori hanno dunque un duplice effetto: inondare di vibrazioni positive l'organismo e stimolare l'individuo alla trasformazione.



# luglio

sabato

S. Edda



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè, yogurt, biscotti,  
un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Insalata di riso con fagiolini,  
mais e caciotta  
Insalata mista

• SPUNTINO

Frutta

• CENA

**Trote e zucchine al timo**  
Insalata di lattuga e pomodori

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

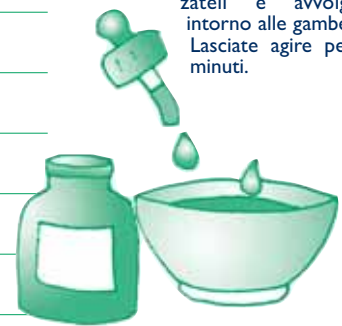
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## in bella forma

### L'IMPACCO PER LA CELLULITE

Una delle piante utilizzate per combattere la cellulite è la comune edera, le cui foglie contengono principi attivi che migliorano la circolazione. Potete preparare degli impacchi così: ponete in una bacinella 300 g di foglie fresche di edera. Versatevi sopra un litro di acqua bollente e lasciate riposare per 5 minuti. Filtrate l'infuso e ponetelo in frigorifero. Quando sarà ben freddo, immergetevi due asciugamani di cotone, striztateli e avvolgeteli intorno alle gambe. Lasciate agire per 20 minuti.



## la ricetta

### TROTE E ZUCCHINE AL TIMO

Preparate 4 **trote**, salatele dentro e fuori. Mondate e lavate 400 g di **zucchine** e affettatele. Ponete ciascuna trota al centro di un rettangolo di carta di alluminio, ricoprite con le zucchine e irrorate con succo di limone. Chiudete i cartocci e passate in forno già caldo. Staccate dai rametti alcune foglioline di **timo** e ponetele in una ciotolina con 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**. Sfornate le trote, aprite i lembi dei cartocci, irroratele con l'**olio profumato** e servite subito.

## impara l'arte

### UN INSOLITO PAESAGGIO

Un tegame di rame o un altro utensile dimenticato in soffitta, può trasformarsi in un contenitore per una collezione di piante particolari. Potreste adattarvi fiori selvatici, da raccogliere nei campi, con un piccolo pane di terra intorno alle radici (attenzione solo a non raccogliere specie protette!).

Fate un piccolo foro di drenaggio nel contenitore. Distribuite della ghiaia sulla base, formando uno strato uniforme, quindi riempite con terriccio.

Inserite infine e piantine e disponete sulla superficie sassi o grossa ghiaia per ricreare l'aspetto dell'ambiente naturale.

## saper mangiare

### IL GELATO

A seconda degli ingredienti utilizzati, se ne distinguono vari tipi: il sorbetto, a base di succo di frutta e zucchero; il gelato o crema, che ai primi ingredienti aggiunge anche latte, uova, cioccolato, nocciole, ecc.; e il parfait, che prevede anche l'aggiunta di panna.

Il valore calorico, dunque, dipende dagli ingredienti usati; il sorbetto alla frutta è quello che apporta meno calorie. Le altre varietà sono più caloriche perché ricche anche di grassi, oltre che di zuccheri.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 8

## domenica

S. Adriano III papa



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o infuso di timo, yogurt, biscotti, un frutto

### • SPUNTINO

Un frutto

### • PRANZO

Gnocchi al pomodoro  
Insalata di lattuga  
Fagiolini al limone

### • SPUNTINO

Frutta

### • CENA

Polpettine di vitellone alla rucola  
Insalata mista  
Melanzane trifolate

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

## lunedì

S. Armando



auguri a \_\_\_\_\_

### Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè, yogurt, biscotti,  
un frutto

• SPUNTINO

Yogurt

• PRANZO

**Gratin di pasta estivo**

Insalata di finocchi e carote

• SPUNTINO

Una fetta di cocomero

• CENA

Dentice al forno con olive  
Insalata mista  
Pomodori gratinati

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



## la ricetta

### GRATIN DI PASTA ESTIVO

Tagliate a pezzi 2 **zucchine**, una **melanzana** tonda, 1 **peperone giallo** e 1 **cipolla**. In un larga padella antiaderente, scaldate 4 cucchiari di **olio extravergine di oliva** con la cipolla, unite il peperone e stufate. Aggiungete la melanzane e da ultimo le zucchine. Salate e spolverizzate con un generoso pizzico di **origano**. Coprite e portate a cottura, lasciando gli ortaggi al dente. Lessate 300 g di **farfalle** e versatele nella padella, fate insaporire qualche istante e servite subito.

## benessere & salute

### IL NODO ALLA GOLA

Il nodo alla gola non è solamente un modo di dire, ma è una reale difficoltà di deglutire. Nella maggior parte dei casi si tratta di un disturbo di origine psicologica, provocato da ansia, depressione o anche da semplice malessere, come pure, in alcuni casi, dal fumo. Per migliorare la situazione, è importante rilassarsi e prendere la vita con maggiore distacco, magari cambiando le proprie abitudini e facendo un po' di esercizio fisico, che aiuta a scaricare le tensioni.



# luglio

## mercoledì

S. Benedetto da Norcia



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Succo di pomodoro

### • PRANZO

Prosciutto e melone  
**Minestrone all'olio aromatico**

### • SPUNTINO

Gelato

### • CENA

Frittata con zucchine e menta  
Insalata mista  
Teglia di pomodori e patate

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### MINISTRONE ALL'OLIO AROMATICO

Tagliate a pezzetti 2 **carote**, 1 **patata**, una costa di **sedano**, 2 **zucchine**, una manciata di **fagiolini** e un mazzetto di **bieta**. Versate tutto in una pentola di coccio e unite 200 g di **fagioli borlotti freschi**.

**Salate** e portate a cottura e, 10 minuti prima di spegnere il fuoco, versate 200 g di **riso Parboiled**.

Nel frattempo, frullate **aglio**, **basilico**, **peperoncino** con **olio extravergine d'oliva**. Quando il minestrone sarà tiepido, profumatelo con l'**olio al basilico** e mescolate. Servite freddo.



## in piena armonia

### COME SI USANO I FIORI DI BACH

Una volta scelto il rimedio di Bach (venduto in farmacia o in erboristeria), se ne versano due gocce in un bicchiere di acqua, nel succo di frutta, nel tè o in altra bevanda, da prendere ogni qualvolta ce ne sia bisogno.

Il dosaggio standard è di 4 gocce quattro volte al giorno. Si può anche utilizzare la pipetta del contagocce per porle direttamente sulla lingua, trattenendole qualche istante in bocca. Le gocce vanno prese lontano dai pasti. Si possono assumere più rimedi insieme, purché non si vada oltre 6 fiori contemporaneamente.

## impara l'arte

### RICICLARE

Un semplice mattone forato, appoggiato su di un sottovaso della stessa dimensione e insieme a piantine fiorite in miniatura possono costituire una deliziosa composizione.

Procedete così: trasferite ogni piantina, con il suo pane di terriccio, in ciascun foro del mattone e usate una cannuccia per comprimere delicatamente la terra intorno alle radici. Per innaffiare il mattone, immergetelo completamente in una bacinella d'acqua almeno due volte alla settimana.

## saper mangiare

### I CRACKERS

Con questo termine inglese vengono indicate delle specie di gallette a base di farina, acqua, lievito di birra e grassi. Il prodotto è molto croccante poiché è composto solo per il 3% da acqua. Il peso di un cracker è molto scarso, tuttavia 100 g di prodotto apportano 428 calorie, grazie al contenuto di grassi. Per questo motivo, in caso di diete, è bene non superare le dosi consigliate dal medico.

I cracker, poi sono vietati a chi soffre di morbo cealico, una malattia che non consente di "digerire" i cereali.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 12

## giovedì

S. Giovanni Guadalberto



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Succo di pomodoro

### • PRANZO

Gnocchi al pomodoro e basilico  
Insalata di lattuga  
Zucchine trifolate

### • SPUNTINO

Gelato

### • CENA

Latticini: mozzarella, robiola,  
ricotta, caprini  
Insalata di pomodori  
Fagiolini con aglio e peperoncino

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 13

venerdì

S. Enrico imperatore



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un succo di frutta

• PRANZO

Ravioli di ricotta al pomodoro e basilico  
Insalata di indivia riccia  
Zucchine trifolate

• SPUNTINO

Una fetta di cocomero

• CENA

**Coniglio alla salentina**  
Peperoni gratinati  
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

### CONIGLIO ALLA SALENTINA

Con uno spicchio d'**aglio** schiacciato strofinate la superficie di 1,5 kg di **spezzatino di coniglio**.

**Salate** leggermente e profumate con foglioline di **rosmarino** e **maggiorana**. Versate mezzo bicchiere di **aceto di vino bianco** e lasciate marinare.

Trasferite la carne con la sua marinata in un tegame di coccio, aggiungete **olio extravergine d'oliva**, coprite con un foglio di carta d'alluminio e passate in forno, già caldo. Irrorate spesso la carne con il fondo di cottura perché rimanga morbida, e aggiungete **vino bianco**, se necessario. Servite il pollo ben caldo, nello stesso recipiente di cottura.

## in piena armonia

### I FIORI DI BACH PER PIANTE E ANIMALI

Chi ama le piante sa che provano anch'esse sentimenti, come lo scoraggiamento (per mancanza d'acqua), lo choc (per trapianto, o potatura), il senso di sporco (per i pidocchi) e sono molto sensibili, anche ai nostri stati d'animo. Per scegliere il rimedio adatto immedesimiamoci in esse e aggiungiamo, nell'innaffiamento, 4 gocce del rimedio.

I rimedi funzionano anche per gli animali: per decidere quale dare, basta osservare il comportamento dei nostri amici: a volte è lo stesso del padrone! Si somministrano 4 gocce nel cibo o direttamente nelle fauci.

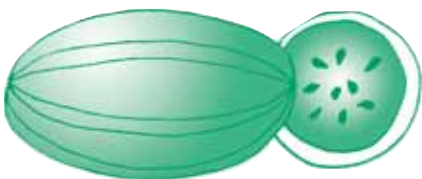


## saper mangiare

### IL COCOMERO

15 calorie per 100 g e un altissimo contenuto di acqua e zuccheri sono le caratteristiche nutrizionali più rilevanti nel cocomero, detto anche anguria.

È un frutto rinfrescante, grazie proprio al notevole contenuto di acqua, e ipocalorico. Tuttavia, un consumo eccessivo può dar luogo a una spiacevole sensazione di gonfiore addominale ed è comunque più opportuno sceglierlo come spuntino piuttosto che mangiarlo alla fine di un pasto, perché può contribuire al rallentamento del processo digestivo.



## in bella forma

### LA MASCHERA PER IL DECOLLETÉ

Se avete preso troppo sole o la pelle è disidratata, preparate questa maschera da applicare 2 volte a settimana. È ricca di sostanze emollienti che schiariscono la pelle e attenuano le piccole rughe. Procedete così: in una ciotola ponete 50 g di crusca di frumento, macinata sottile. Versate acqua oligominerale tiepida, mescolate e lasciate riposare per 30 minuti. Amalgamatevi ora 50 g di farina di frumento. Con un pennello largo e morbido applicate il composto, avvolgetevi con pellicola per cucina e lasciate agire per 20 minuti. Sciacquate con acqua tiepida e asciugate tamponando.

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 14

**sabato**

S. Camillo de Lellis



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**

Latte, biscotti, un frutto

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

• **SPUNTINO**

Un succo di frutta

• **PRANZO**

Linguine al pesto

Insalata di pomodori

Fagiolini all'olio

• **SPUNTINO**

Gelato

• **CENA**

Parmigiana di melanzane e zucchine

Insalata mista

• **DOPO CENA**

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 15

domenica

S. Bonaventura



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Succo di pomodoro

### • PRANZO

#### Orzotto al profumo di limone

Insalata di cappuccina  
e rughetta  
Pomodori gratinati

### • SPUNTINO

Gelato

### • CENA

Frittate con ortaggi misti  
Insalata di indivia con ravanelli

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### ORZOTTO AL PROFUMO DI LIMONE

Per 6 persone: tritate finemente **prezzemolo**, **basilico** e **timo**. Spazzolate sotto l'**acqua** corrente un **limone** e grattugiate solo la parte colorata della buccia. Ponete, nella ciotola dove poi condirete l'**orzo**, 200 g di **formaggio cremoso spalmabile**, incorporatevi 2 cucchiari di **olio extravergine d'oliva**, un pizzico di **sale**, le erbe e la buccia di limone.

Trasferite la ciotola in una casseruola con **acqua bollente**. Lessate 350 g di orzo e versatelo nella ciotola. Mescolate rapidamente e servite subito.



## benessere & salute

### I RADICALI LIBERI

I radicali liberi sono responsabili dell'invecchiamento dei tessuti. È utile inserire nella dieta sostanze antiossidanti, che proteggano le cellule dai radicali liberi. Esse sono: la vitamina C (di cui sono ricchi agrumi, fragole, kiwi, peperoni e verdure a foglia verde), la vitamina E (contenuta nell'olio di oliva e di semi, nella frutta secca e nelle verdure a foglie verdi) e il selenio (minerale che si trova nella carne, nei gamberi, nei fagioli e nelle lenticchie).

## piante & giardini

### LUGLIO IN GIARDINO E SUL TERRAZZO

L'attività vegetativa è in questo mese particolarmente intensa. Tutte le piante, infatti, sono al massimo del loro rigoglio, comprese quelle infestanti, che dovranno essere estirpate quasi ogni giorno. Se il clima è particolarmente secco, dovrete innaffiare abbondantemente e in profondità. Innaffiare in maniera troppo superficiale, infatti, potrebbe far marcire le radici e rendere le piante ancora più vulnerabili.

## impara l'arte

### POMODORI AL NATURALE

Per un barattolo da mezzo kg fate così: lavate un kg di pomodori maturi e sodi. Eliminate la pellicola e il torsolo. Divideteli quindi a metà, eliminate anche i semi e tagliateli a pezzetti. Unite foglie di basilico e un pizzico di sale. Trasferite il tutto in un barattolo di vetro con tappo ermetico. Fate bollire a bagnomaria per 30 minuti. Togliete il barattolo dall'acqua bollente soltanto quando essa si sarà raffreddata.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Luglio

# 16

## lunedì

Beata Vergine del Carmelo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Succo di pomodoro

### • PRANZO

Orecchiette con melanzane  
Insalata di pomodori, olive e tonno

### • SPUNTINO

Frutta

### • CENA

Filetti di sgombri ai capperi  
Insalata mista  
Zucchine al pomodoro

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

## martedì

S. Alessio confessore



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Succo di pomodoro

### • PRANZO

Pizza napoletana  
Insalata mista  
Peperoni arrosto

### • SPUNTINO

Frutta

### • CENA

#### Magatello al sale

Insalata di soncino  
Pomodori in padella all'origano

### • 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'IMPACCO DOPO SOLE I

Nei primi giorni di vacanza, se l'esposizione al sole non è graduale, e la pelle non è ben protetta dai filtri solari, possiamo trovarci viso e décolleté arrossati e disidratati. Per lenire e nutrire la pelle, preparate questo coloratissimo impacco.

Ponete nel mixer 2 carote, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 cucchiaio di acqua minerale e 100 g di ricotta. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo.

Stendetelo come una maschera su viso e décolleté e lasciate agire per 15 minuti. Eliminatelo con acqua tiepida.

## la ricetta

### MAGATELLO AL SALE

Tritate alcune foglie di **salvia** e **rosmarino** e mescolatele a 2 kg di **sale grosso**.

Sul fondo di una teglia, versate uno spesso strato di sale, trasferitevi 800 g di **magatello di vitello-ne**, coprite con il resto del sale e spruzzate con poca **acqua**. Passate in forno, preriscaldato a 220° C, per circa 40 minuti.

Sfornate, lasciate raffreddare qualche minuto, quindi spaccate con un sol colpo la crosta di sale. Affettate la carne sottilmente e servite subito.



## impara l'arte

### I GIRASOLI

Avete un vecchio orcio, o una vecchia pentola in coccio che non utilizzate più? Starà benissimo sul balcone, con una pianta di girasoli. Scegliete i fiori della varietà piccola o media, possibilmente a fiore doppio, molto decorativo.

Versate nella base del vaso il materiale da drenaggio e riempite con il terriccio. Scavate dei buchi per 3 pianticelle di girasoli e piantatele, compattando poi il terriccio. Spargete quindi concime a lento rilascio sulla superficie. Sistemate il contenitore in una posizione assolata e innaffiate regolarmente.



## benessere & salute

### L'IGIENE ORALE

I diversi spuntini della giornata pongono seri problemi per l'igiene orale, perché è assai poco realistico pensare che una persona possa lavarsi i denti sette o addirittura otto volte al giorno.

In altre parole, è indubbiamente più ragionevole controllare il numero dei pasti che non proporsi di tenere con sé e adoperare così spesso lo spazzolino da denti.

È invece indispensabile lavarsi i denti tre volte al giorno, e cioè alla fine di ogni pasto principale, compresa la merenda.

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Luglio

# 18

## mercoledì

S. Calogero



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

#### • COLAZIONE

Succo di frutta, pane e pomodoro  
Tè, pane e pomodoro

#### • SPUNTINO

Yogurt

#### • PRANZO

Prosciutto e melone  
Riso e patate  
Insalata mista

#### • SPUNTINO

Una fetta di cocomero

#### • CENA

Involtini di vitellone alla salvia  
Insalata di lattuga e cipollina fresca  
Zucchine al prezzemolo

#### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Luglio

# 19

giovedì

S. Giusta



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**

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

• **SPUNTINO**

Succo di pomodoro

• **PRANZO**

Crudités: cetrioli, ravanelli, carote  
Risotto alla marinara  
Teglia di zucchine

• **SPUNTINO**

Una fetta di cocomero

• **CENA**

**Bocconcini di tacchino e olive**

Insalata di indivia e carote  
Teglia di zucchine

• **DOPO CENA**

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

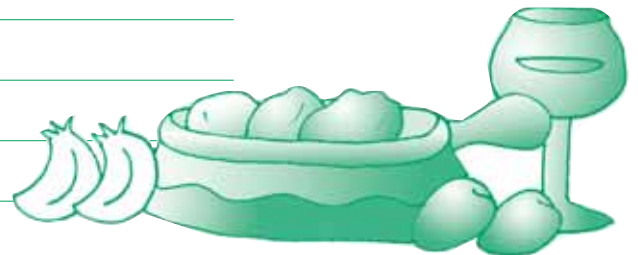
### BOCCONCINI DI TACCHINO E OLIVE

Preparate 600 g di **fesa di tacchino** tagliata a dadini, salatela e infarinatela. In una padella antiaderente scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva** con uno spicchio d'**aglio** schiacciato e un pezzetto di **peperoncino**.

Unite la carne e cuocete a fuoco vivace. Spruzzate con **vino bianco** e portate a cottura.

Qualche istante prima di spegnere il fuoco, unite 2 cucchiaini di **capperi**, una ventina di **olive verdi** e un generoso pizzico di **origano**.

Insaporite e servite caldo.



## benessere & salute

### LA BETULLA

È un albero slanciato, il suo habitat preferito è la zona montana delle Alpi e dell'Appennino. L'infuso è un ottimo diuretico e soprattutto aiuta a eliminare l'acido urico, l'urea e i cloruri, spesso responsabili della "renella" o dei calcoli vescicali.

La betulla aiuta anche chi vuole dimagrire, poiché è sempre nella composizione delle tisane diuretiche. L'infuso delle foglie serve inoltre ad abbassare la febbre e, se frizionato localmente sul cuoio capelluto, controlla la caduta dei capelli.

## in piena armonia

### FIORI DI BACH: AGRIMONY

Il tipo Agrimony appare felice e non si lamenta, ma nasconde ansietà, inquietudine e sofferenza interiore, non solo agli altri, ma anche a sé stesso.

Non ha pace, cerca continue emozioni e compagnia per distrarsi. Trova spesso conforto nel cibo.

Il rimedio Agrimony aiuta a sbloccare la sofferenza e a raggiungere una serenità reale e un senso genuino di accettazione anche per i lati negativi della vita.

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## piante & giardini

### IL MINIORTO

È abbastanza facile e molto piacevole coltivare un orto sul terrazzo o sul balcone. Esistono infatti mini-ortaggi, verdure di piccole dimensioni, che possiamo acquistare nei vivai in seme o in piantine. Cetrioli, melanzane, zucchine, pomodorini, ravanelli, peperoni, crescono su piantine alte solo 20 cm: è dunque possibile creare un miniorto in pochissimo spazio. E gli ortaggi, piccoli piccoli, ma molto gustosi, potranno essere utilizzati per decorare i piatti o come insolito aperitivo, al posto di olive e salatin.



# Luglio

# 20

## venerdì

S. Elia profeta



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Succo di pomodoro

### • PRANZO

Linguine al pomodoro e basilico  
Insalata mista  
Melanzane gratinate con prezzemolo

### • SPUNTINO

Frutta

### • CENA

Polpettone di tonno  
Insalata di pomodori e sedano  
Insalata di patate bollite

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 21

sabato

S. Lorenzo da Brindisi



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

Succo di frutta, pane e pomodoro  
Tè, pane e pomodoro, un frutto

• SPUNTINO

Yogurt

• PRANZO

**Insalata nizzarda con olive nere e basilico**

Crostini di pane casareccio

• SPUNTINO

Una fetta di cocomero

• CENA

Spaghetti con le cozze

Insalata mista

Melanzane a funghetto

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## in piena armonia

### FIORI DI BACH: ASPEN

Il tipo Aspen è teso, preso da ansie inspiegabili, sia di giorno sia di notte, spesso accompagnate da sudorazioni e tremori. Ha strani presentimenti e paura di dormire per timore dei sogni. Rimane chiuso nel suo guscio, al riparo da nemici invisibili.

Il rimedio Aspen dà pace interiore, sicurezza, fa scomparire la paura. L'apprensione viene scalzata dal desiderio di nuove esperienze, dal disprezzo delle difficoltà.

## la ricetta

### INSALATA NIZZARDA

Snocciate 100 g di **olive nere**. Spuntate 400 g di **fagiolini**, mondate 4 **zucchine**. Lessate separatamente i vegetali e scolateli al dente. Dividete a metà i fagiolini e affettate le zucchine. Lavate e tagliate a dadini 4 **pomodori** maturi e sodi. Lessate 6 **uova**, sgusciatele e tagliatele in 4 spicchi. Sciogliete un pizzico di **sale** in succo di **limone** ed emulsionate con **olio extravergine d'oliva**. Riunite tutti gli ingredienti in un largo piatto, profumate con **basilico** spezzettato e irrorate con la salsina.



## in bella forma

### L'IMPACCO DOPO SOLE 2

Dopo il bagno al mare e una giornata di sole, la pelle del corpo tende disidratarsi e a squamarsi. Per ammorbidirla e restituire morbidezza ed elasticità, fate questo impacco con sostanze nutrienti. In una ciotola, mescolate 400 g di ricotta con 6 cucchiai di olio d'oliva e 6 cucchiai di fiocchi di germe di grano. Diluite con acqua tiepida: otterrete una crema morbida con la quale spalmare tutto il corpo. Avvolgetevi con pellicola da cucina o con un telo e lasciate agire per almeno 20 minuti. **Terminate con una doccia tiepida.**



## saper mangiare

### IL LIEVITO

Lo si utilizza principalmente per far crescere di volume i dolci, ma ormai è diventato uno degli integratori alimentari più utilizzati, specialmente quello ricavato dalla birra e realizzato con colture batteriche selezionate. Infatti, il lievito è formato da batteri (presenti anche nello yogurt, anche se in varietà diverse) che, fermentando, da una parte trasformano il luppolo e gli ingredienti usati per la preparazione della bevanda e dall'altra assumono caratteristiche di alimento.

Ricchissimo di vitamine del gruppo B e di ferro, il lievito è utilizzato infatti anche come integratore alimentare.

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Luglio

# 22

## domenica

S. Maria Maddalena



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Succo di frutta, pane e pomodoro  
Tè, pane e pomodoro

### • SPUNTINO

Yogurt

### • PRANZO

Pomodori al riso  
con patate al forno  
Insalata mista

### • SPUNTINO

Una fetta di cocomero

### • CENA

Spezzatino di pollo  
alla cacciatora  
Insalata di indivia e rucola  
Peperoni in padella

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 23

## lunedì

S. Brigida di Svezia



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Succo di frutta, pane e pomodoro  
Tè, pane e pomodoro, un frutto

### • SPUNTINO

Yogurt

### • PRANZO

Pasta e fagioli  
Insalata di lattuga, pomodori e mais

### • SPUNTINO

Tè freddo

### Crostata alla ricotta

### • CENA

Carpaccio di vitellone con noci  
Insalata mista  
Pomodori gratinati

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

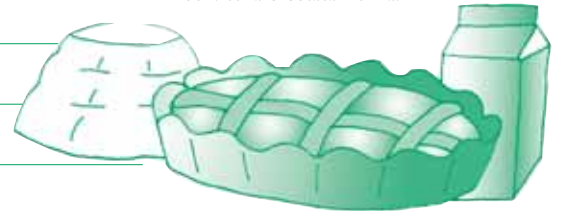
21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### CROSTATA ALLA RICOTTA

Per 6 persone: impastate 250 g di **farina** con 2 **uova** e un **tuorlo**, unite 100 g di **burro** a pezzetti, 100 g di **zucchero** e un pizzico di **sale**. Fate riposare.

In una casseruola, montate 4 **tuorli** con 4 cucchiaini di **zucchero**, unite 4 cucchiaini di **farina** e mezzo litro di **latte**. Fate addensare la crema. Quando sarà fredda, incorporatevi 200 g di **ricotta** e un pizzico di **cannella**. Foderate con metà della pasta una tortiera, farcitemela con la crema e ricoprite con l'altra metà. Passate in forno caldo. Servite la crostata fredda.



## in bella forma

### L'OLIO DOPOSOLE

Ogni giorno, dopo la doccia, per rimuovere la salsedine, applicate sul corpo un olio addolcente e rinfrescante, che ridona elasticità e splendore alla pelle ed esalta il colore dell'abbronzatura.

Preparatelo così: in 100 ml di olio di jojoba miscelate un cucchiaino di olio di germe di grano e uno di olio di calendula. Applicate poche gocce su tutto il corpo, vaporizzate con acqua oligominerale, che aumenta la penetrazione attraverso la pelle, e massaggiate con movimenti circolari e dal basso verso l'alto, fino a penetrazione completa.

## piante & giardini

### LUGLIO SUL DAVANZALE

Se rimanete in città, niente di meglio, per rallegrare il vostro davanzale, di un allegro cestino di nasturzi dai colori solari. I fiori, dal giallo all'arancione al rosso più intenso, sono commestibili e possono essere utilizzati anche nelle insalate.

Avrete bisogno di cestini da appendere, di muschio con cui foderare il fondo e di terriccio leggero con cui riempire i cestini, per poi piantarvi i nasturzi. Queste piante preferiscono un suolo povero: una volta piantate, assecondate la loro natura. Date loro un po' d'acqua, ma non concime, o avrete molte foglie e pochi fiori.

## benessere & salute

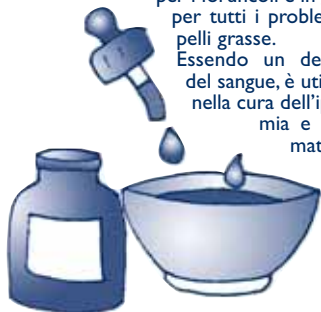
### LA BARDANA

I frutti della bardana sono quelle palline spinose che facilmente si attaccano ai vestiti.

Di questa pianta useremo, per le sue proprietà medicinali, la radice, che si raccoglie in autunno, e che ha proprietà depurative del sangue e della pelle, oltre a stimolare la diuresi.

Inoltre, è un ottimo rimedio per l'acne giovanile, soprattutto quella che tende a formare le pustole, per i foruncoli e in generale per tutti i problemi delle pelli grasse.

Essendo un depurativo del sangue, è utile anche nella cura dell'iperglicemia e dei reumatismi.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Luglio

# 24

## martedì

S. Caterina da Bolsena



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**  
Succo di frutta, pane e pomodoro  
Tè, pane e pomodoro

• **SPUNTINO**  
Yogurt

• **PRANZO**  
Spaghetti al tonno  
Insalata di indivia riccia  
Peperonata

• **SPUNTINO**  
Una fetta di cocomero

• **CENA**  
Insalata di pesce e pomodorini  
Insalata di patate

• **DOPO CENA**  
Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 25

mercoledì

S. Giacomo apostolo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette integrali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
fette integrali, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

**Caramelle di ricotta al pomodoro**  
Insalata di indivia, lattuga  
e carote

• SPUNTINO

Frutta

• CENA

Fusi di pollo al rosmarino  
Insalata di pomodori e rughetta  
Peperoni all'olio

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## in piena armonia

### FIORI DI BACH: BEECH

Il tipo Beech è critico, intollerante, irritabile, vede solo il lato negativo delle cose. Si sente superiore e disprezza i modi e le abitudini altrui. È arrogante, esige precisione, ordine, è convinto di avere sempre ragione, non è in sintonia con nessuno. Il rimedio Beech insegna la tolleranza e un atteggiamento di positività verso i difetti propri e altrui. Aiuta inoltre a riequilibrare il giudizio sulla realtà.

## la ricetta

### CARAMELLE DI RICOTTA AL POMODORO

In una ciotola, ponete 300 g di **ricotta**. Mescolatela con 4 cucchiaini di **farina**, 4 cucchiaini di **parmigiano grattugiato** e 1 **uovo**. Unite **basilico** tritato. **Salate**, amalgamate e preparate le "caramelle", cioè **gnocchetti** a forma di palline, e spolverizzatele con della **farina**. Per la salsa: scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con una **cipolla** finemente affettata. Unite 400 g di **polpa di pomodoro**, un pizzico di **peperoncino** e foglioline di **basilico**. **Salate** e lasciate addensare. Lessate le caramelle, disponetele in un largo piatto e irroratele con la salsa.



## saper mangiare

### IL LATTE

Elemento fondamentale per la nutrizione umana, il latte contiene proteine, zuccheri, grassi, vitamine A, B, D, E, tracce di vitamina C e una piccola percentuale praticamente di tutte le vitamine e sali minerali.

Tuttavia, il quantitativo e la qualità di alcuni nutrienti varia in base alla provenienza del latte stesso.

Il valore calorico, poi, dipende dalla percentuale di grassi: in effetti oscilla, per quanto riguarda il latte vaccino, dalle 62 calorie per 100 g di quello intero alle 37 di quello scremato.



## in bella forma

### PER L'UOMO: DOPO LA RASATURA

Per lenire ed eliminare il rossore della pelle del viso dopo la rasatura, e ovviare al disagio della pelle che "tira", si disidrata e si squama, preparate questo tonico.

In un pentolino, versate una tazza d'acqua e, quando bolle, spegnete il fuoco e mettete un pizzico di achillea millefoglie, uno di alborno di tiglio e uno di malva.

Lasciate macerare per 10 ore, filtrate, versate in una bottiglietta, da conservare in frigorifero. Con questo tonico tamponate il viso dopo la rasatura.

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 26

## giovedì

SS. Anna e Giocchino



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè, yogurt, biscotti, un frutto

### • SPUNTINO

Un succo di frutta

### • PRANZO

Risotto alle erbe  
Uova in camicia  
Insalata di pomodori al basilico

### • SPUNTINO

Una fetta di cocomero

### • CENA

Hamburger di tacchino  
Insalata mista  
Peperonata

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Luglio

# 21

venerdì

S. Liana



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un succo di frutta

• PRANZO

Linguine con calamaretti  
Insalata di pomodori e rughetta  
Bietina al limone

• SPUNTINO

Una fetta di cocomero

• CENA

**Patate a sorpresa**  
Insalata mista

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

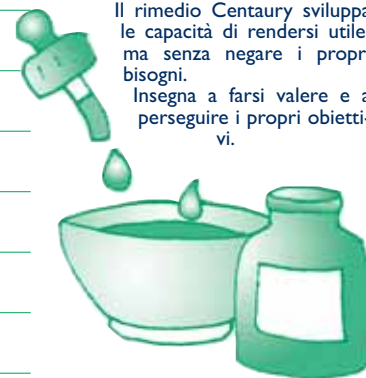
## in piena armonia

### FIORI DI BACH: CENTAURY

Il tipo Centaury non sa dire di no e si lascia facilmente manipolare e perfino dominare. È timido, silenzioso, passivo e dotato di scarsa forza di volontà. Sempre ansioso di fare la "cosa giusta", si lascia influenzare dalle opinioni altrui.

Il rimedio Centaury sviluppa le capacità di rendersi utile, ma senza negare i propri bisogni.

Insegna a farsi valere e a perseguire i propri obiettivi.



## la ricetta

### PATATE A SORPRESA

Preparate 1,5 kg di **patate novelle** e tagliatele a fette. Pelate 4 **pomodori** maturi e sodi e riduceteli in filetti.

Spennellate d'olio una teglia e disponetevi, in un solo strato, le patate. **Salatele**, spolverizzatele con **origano**, distribuitevi sopra un filetto di pomodoro, irrorate con un filo di **olio extravergine d'oliva** e passate in forno già caldo.

A fine cottura, estraete la teglia, ricoprite le patate con 400 g di **mozzarella** affettata e lasciate in forno a gratinare.



# Luglio

# 29

domenica

S. Marta



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o infuso di timo, yogurt,  
biscotti, un frutto

### • SPUNTINO

Un frutto

### • PRANZO

Prosciutto e melone  
**Fusilli ai fagiolini**  
Insalata mista con ravanelli

### • SPUNTINO

Frutta

### • CENA

Latticini: mozzarella, robiola, ricotta, caprini  
Insalata di pomodori e sedano  
Patate bollite con origano

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## impara l'arte

### PULIAMO I MOBILI DI PELLE

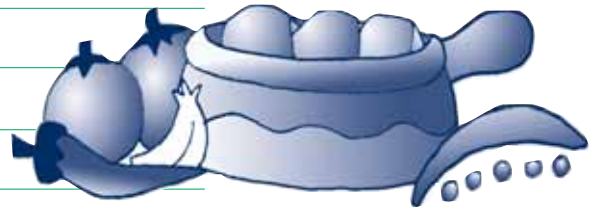
Un ottimo metodo casalingo per la manutenzione dei divani e in genere dei mobili in pelle, per mantenerli morbidi e integri, è quello di trattarli con un liquido preparato così.

Fate bollire olio di semi di lino (da acquistare nei negozi di ferramenta o nei colorifici,) e aceto, nella stessa proporzione. Passate il liquido sui mobili con un panno morbido, lasciate che si assorba, e poi lucidate con un panno asciutto.

## la ricetta

### FUSILLI AI FAGIOLINI

Spuntate e lavate 300 g di **fagiolini**, riduceteli a pezzetti e scottateli. In un largo tegame di coccio scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con uno spicchio d'**aglio** e un pezzetto di **peperoncino rosso**. Versatevi i fagiolini e insaporite. Lavate 4 **pomodori da insalata**, tagliateli a pezzetti e uniteli ai fagiolini. **Salate** e profumate con **basilico** spezzettato. Lessate 350 g di **fusilli** e trasferiteli nel tegame. Spolverizzate con **grana grattugiato** e insaporite qualche istante.

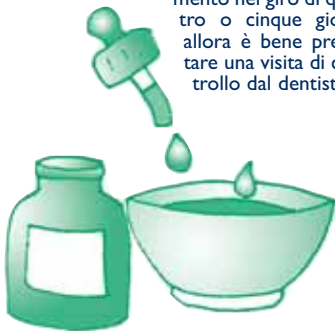


## benessere & salute

### PER LE GENGIVE SANGUINANTI

Le gengive, quando sono infiammate, possono sanguinare. Cosa fare? Cominciate con una scrupolosissima igiene dei denti: usate uno spazzolino di media durezza; passate il filo interdentale e fate uno sciacquo con acqua, sale e limone. Mangiate ogni giorno frutta fresca e verdura cruda: tutti i vegetali crudi, infatti, richiedono una buona masticazione ed esercitano quindi un benefico massaggio alle gengive.

Se non notate un miglioramento nel giro di quattro o cinque giorni, allora è bene prenotare una visita di controllo dal dentista.



## piante & giardini

### L'ACQUA DI CITRONELLA

È un'acqua profumata, che può essere spruzzata negli ambienti, versata negli umidificatori dei termosifoni o in ciotoline da tenere in ogni angolo della casa. Emanerà una sottile, ma persistente fragranza.

Si prepara così: staccate le foglie dai rametti, trasferitele in un pyrex e versate acqua oligominerale (1 litro ogni 50 grammi di foglie). Scaldate l'acqua e, poco prima che giunga all'ebollizione, spegnete il fuoco. Lasciate in infusione per circa 15 minuti, quindi filtrate.

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 30

lunedì

S. Pietro Crisologo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un succo di frutta

• PRANZO

Insalata di ceci e pomodorini con crostini  
Zucchine trifolate

• SPUNTINO

Gelato

• CENA

Rombo al forno con patate  
Insalata mista

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# luglio

# 31

**martedì**

S. Ignazio di Loyola



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**

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

• **SPUNTINO**

Un succo di frutta

• **PRANZO**

Fusilli alle zucchine  
Insalata di lattuga, carote  
e cetrioli

• **SPUNTINO**

Una fetta di cocomero

• **CENA**

Spezzatino di vitello  
e melanzane  
Insalata di pomodori e cetrioli

• **DOPO CENA**

**Crêpes al gelato**

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## in piena armonia

### LA DIETA DIMAGRANTE

L'estate è la stagione ideale per dimagrire 3-4 chili, semplicemente riducendo le porzioni degli alimenti e quindi le calorie. La natura ci offre verdure e ortaggi da mangiare a volontà: contengono poche calorie in molto volume, e permettono quindi di controllare l'appetito. Peperoncino ed erbe aromatiche fresche, insaporendo i cibi, limitano l'uso di condimenti grassi e sale. Infine, 8 bicchieri di acqua, bevuti al mattino, a digiuno e durante la giornata, aiutano l'organismo a metabolizzare meglio il grasso e a rimpiazzare i liquidi persi con la sudorazione.

## la ricetta

### CRÊPES AL GELATO

Sgusciate 2 **uova** in una ciotola; con una frusta, incorporatevi 130 g di **farina** e versate, a filo, 300 g di **latte**. Quindi lasciate riposare per un po' in frigorifero. In una piccola padella antiaderente, spennellata di **burro**, versate un mestolino di pastella e cuocete le crêpes, fino all'esaurimento del composto. Distribuite le crêpes su piattini individuali, farcitele con **gelato alla vaniglia**, irroratele con **sci-roppo d'amarena** o **cioccolato fuso** e servitele subito.

