

marzo

1

giovedì

S. Albino



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Spremuta di arancia

• PRANZO

Farfalle, zucchini e ricotta
Insalata mista
Asparagi al limone

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco e frutta

• CENA

Baccalà alla pizzaiola
Insalata di cappuccina
Cicoria con aglio e peperoncino

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

FARFALLE, ZUCCHINE E RICOTTA

Affettate un **cipollotto**, fatelo imbiondire in un tegame con 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**. Unite 4 **zucchine** sottilmente affettate, **salate** e fatele saltare. Qualche istante prima di spegnere il fuoco, unite 200 g di **ricotta** e mescolate. Lessate in abbondante **acqua salata** 400 g di **farfalle**, scolatele al dente e trasferitele nella padella. Profumate con **prezzemolo** tritato, lasciate insaporire qualche istante e servite subito, caldissimo, con abbondante **grana grattugiato**.



in bella forma

L'IMPACCO PER LA PELLE SENSIBILE

Se la vostra pelle è sottile, chiara, sensibile agli sbalzi di temperatura freddo-caldo da esterno-interno, e la sentite spesso "tirare", preparate questo impacco che ha un effetto decongestionante. Ponete in infusione per 10 minuti, in mezzo litro di acqua oligominerale bollente, 30 g di fiori di tiglio e 30 g di fiori di biancospino. Filtrate e lasciate intiepidire. Immergete nell'infuso un panno di lino, sgocciolatelo, ponetelo su viso e collo. Sdraiatevi per circa 15 minuti. Ripetete l'impacco anche più volte al giorno.

in bella forma

MASCHERA PER LA PELLE DISIDRATATA

Vento e freddo, ma anche la semplice esposizione alla luce del sole, rendono la pelle del viso e delle mani disidratata, con tendenza ad arrossarsi e screpolarsi.

Oltre a una crema protettiva, da utilizzare di giorno, potete, alla sera, nutrire la pelle con questa maschera.

In una ciotolina, mescolate 2 vasetti di yogurt naturale con 2 cucchiaini di olio di jojoba. Amalgamate bene. Applicare uniformemente il composto ottenuto su viso, collo e mani, poi distendetevi supine, senza cuscino, per circa 15 minuti.

Dopo questo intervallo di relax, eliminate la maschera sciacquandovi con abbondante acqua tiepida.

saper mangiare

L'ASPARAGO

L'asparago, benché appartenga alla stessa famiglia dei gigli, non ha nulla a che fare con questo meraviglioso fiore. Tuttavia, le sue doti sono apprezzate in cucina, dove viene utilizzato fresco o conservato.

Il suo valore energetico oscilla tra le 35 e le 24 calorie per 100 grammi, a seconda del tipo di crescita, spontanea o in serra.

L'asparago è un vegetale ricco di potassio e povero di sodio, e dunque possiede qualità diuretiche.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____



venerdì

S. Basileo martire



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**
Latte, fette integrali e miele, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette integrali e miele, un frutto

• **SPUNTINO**
Centrifugato di carote

• **PRANZO**
Tagliolini con piselli e prosciutto
Insalata di lattuga e rucola
Carciofi alla romana

• **SPUNTINO**
Tè, frutta

• **CENA**
Trote al cartoccio
Insalata mista
Cipolline e carote al prezzemolo

• **DOPO CENA**
Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

marzo

3

sabato

S. Cunegonda



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, ciambellone, pera
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
ciambellone, pera

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Minestrone con orzo
Insalata di indivia e tonno

• SPUNTINO

Frullato di frutta

• CENA

**Involtini di pesce spada
alla siciliana**

Insalata di soncino
Patate al forno

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

INVOLTINI DI PESCE SPADA ALLA SICILIANA

Ammorbidite in acqua 2 fette di **pancarrè**, eliminate la crosta, strizzatele e sbriciolatele. Mescolatele con 2 cucchiaini di **pinoli**, un cucchiaino di **olio extravergine d'oliva**, foglioline di **timo** e un pizzico di **sale**.

Distribuite questo composto su 8 fettine di **pesce spada**, leggermente **salate**. Arrotolatele, passatele nella **farina** e fermatele con gli stecchini. In una padella, scaldate 2 cucchiaini di olio, trasferitevi il pesce, dorate da tutti i lati e spruzzate con **vino bianco**. Coprite e portate a cottura.



in piena armonia

IL BAGNO I

Nell'acqua del vostro bagno potete sciogliere sali preparati da voi con oli essenziali.

Versate in un barattolo di vetro, con chiusura ermetica o tappo a vite, 100 g di sale marino integrale, e profumatelo con 10 gocce di olio a vostra scelta. Chiudete il barattolo e agitate energicamente. Lasciate riposare 4-5 giorni, agitando ogni tanto. In questo modo il sale assorbirà completamente l'essenza e sarà pronto per essere utilizzato.



Menù del giorno

• COLAZIONE
Latte, cereali integrali, miele, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, miele, un frutto

• SPUNTINO
Spremuta di arancia

• PRANZO
Quadrucci e fagioli
Insalata di finocchi e carote
Asparagi al limone

• SPUNTINO
Infuso di frutti di bosco, frutta

• CENA
Trote al cartoccio
Insalata di soncino
Purè di patate

• DOPO CENA
Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

in bella forma

MASCHERA PER L'ACNE

Mescolate in una ciotola 3 cucchiaini di argilla bianca in polvere con un cucchiaino di olio di mandorle dolci e qualche goccia di propoli. Diluite con 4-5 cucchiaini di acqua oligominerale tiepida, fino a ottenere un composto cremoso.

Applicate la maschera sul viso e lasciatela agire per 10 minuti. Toglietela con acqua tiepida.

Ripetete questo trattamento una volta a settimana.

saper mangiare

LA ZUCCA

È un ortaggio che si caratterizza per l'elevato contenuto in caroteni, zuccheri e sali minerali quali potassio, calcio e fosforo.

Notevole è anche il suo apporto di fibre vegetali e acqua.

Il valore calorico è di circa 18 calorie ogni 100 grammi.

I semi della zucca vengono utilizzati sia per la produzione di olio, che però è scarsamente usato, sia per essere consumati essiccati.

Essi apportano però anche grassi vegetali, per cui vanno consumati con una certa moderazione.

zione.



8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____

marzo

5

lunedì

S. Adriano



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Centrifugato di carote

• PRANZO

Farfalle ai carciofi
Insalata d'indivia riccia e prosciutto cotto

• SPUNTINO

Tè, biscotti secchi

• CENA

Zuppa di primavera

Uova in camicia
Insalata mista con ravanelli

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

ZUPPA DI PRIMAVERA

Preparate 200 g di **piselli**. Pelate 6 **patate** e tagliatele a dadini. Affettate finemente 2 **porri**. In un tegame di coccio, scaldate 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**, unite i porri e le patate e stufate.

Bagnate con un litro di **brodo vegetale** caldo e portate a cottura: 10 minuti prima di spegnere il fuoco, aggiungete i piselli. Profumate con **prezzemolo** tritato, spolverizzate con abbondante **grana grattugiato** e irrorate con un filo di olio extravergine d'oliva crudo. Servite la zuppa calda, accompagnandola con crostini.



benessere & salute

PER L'INSONNIA

Se, alla sera fate fatica a prendere sonno, un ottimo sistema per rilassarvi è il pediluvio alternato, caldo-freddo. Fate così: predisponete 2 bacinelle di egual grandezza, dove poter sistemare con comodità i piedi. Riempite l'una di acqua fredda e l'altra di acqua calda, ma non bollente.

Sedetevi, immergete alternativamente entrambi i piedi prima nell'acqua calda (per 1 minuto), poi in quella fredda (per 30 secondi). Ripetete l'operazione per circa un quarto d'ora, poi coricatevi subito.

piante & giardini

MARZO IN CASA

Controllate con attenzione che aspetto mostrano le foglie delle vostre piante: se presentano delle macchie brune o dei bordi scuri, occorre spostarle in un luogo più caldo e innaffiarle di meno.

Al contrario, se le foglie appaiono fragili o addirittura secche sono una spia del fatto che l'ambiente è troppo asciutto e hanno quindi la necessità di essere vaporizzate più spesso.

Se, poi, le foglie hanno perso il loro colore brillante e appaiono scolorite, vuol dire che soffrono per la mancanza della luce o che sono "anemiche": è opportuno, allora, aggiungere al terriccio una soluzione di sali di ferro.

in piena armonia

PER LE GENGIVE INFIAMMATE

Versate su di una garza sterile 2 gocce di olio essenziale di timo e massaggiare le gengive.

In alternativa, versate una goccia dello stesso olio in un bicchiere di acqua oligominerale ed effettuate sciacqui più volte al giorno.



8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____

6

martedì

S. Giordano



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**
Latte, cereali integrali, miele, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, miele, un frutto

• **SPUNTINO**
Spremuta di arancia

• **PRANZO**
Tortiglioni al pomodoro e prezzemolo
Insalata di carciofi, olive e grana

• **SPUNTINO**
Infuso di frutti di bosco, frutta

• **CENA**
Frittata con asparagi
Insalata mista con crescione
Funghi trifolati

• **DOPO CENA**
Frutta cotta

oggi ho speso alimentari _____

marzo

7

mercoledì

S. Felicità



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Centrifugato di carote

• PRANZO

Spaghetti al pomodoro e basilico
Insalata di radicchio e fontina
Agretti al limone

• SPUNTINO

Tè, biscotti secchi

• CENA

Polpettone alle erbe
Insalata di lattuga
Patate in padella al timo

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

POLPETTONE ALLE ERBE

Preparate il polpettone amalgamando 500 g di **carne tritata di vitellone** con 2 **uova**, un **panino sbriciolato**, **grana grattugiato**, uno spicchio d'**aglio** tritato e un pizzico di **sale**.

Rotolate il polpettone in un trito di **salvia**, **rosmarino** e **timo**, mescolato con poca **farina bianca**.

Trasferitelo in un pyrex con 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** e doratelo da entrambi i lati. Irrorate con un bicchiere di **vino bianco**, coprite con un foglio di carta d'alluminio e passate in forno già caldo. Una volta freddo, affettate il polpettone e irroratelo con il fondo di cottura.



in bella forma

MASCHERA ANTISTRESS

Per tutte le pelli, per distendere i lineamenti, per ridare tono e splendore al viso prima di affrontare una serata. In una ciotolina, mescolate la polpa di 2 mele renette, appena grattugiate, con qualche goccia di limone e una cucchiata di farina di mandorle dolci.

Applicate il composto su viso e collo, distendetevi supine, senza cuscino, per circa 15 minuti, quindi eliminate la maschera con abbondante acqua tiepida e vaporizzate con il vostro tonico abituale.

marzo

9

venerdì

S. Francesca Romana



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Centrifugato di sedano e mela

• PRANZO

Trenette alla marinara
Insalata di indivia belga e sedano
Spinaci al limone

• SPUNTINO

Tè, biscotti secchi

• CENA

Pizza napoletana
Insalata mista
Funghi trifolati

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

TRENETTE ALLA MARINARA

Preparate 1 kg di **cozze** e fatele aprire in una padella con mezzo bicchiere di **vino bianco**. Sgusciatele, mettete da parte i molluschi e filtrate l'acqua di cottura.

Scaldate in un tegame 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con uno spicchio d'**aglio**, quindi versate le cozze e il loro liquido. Tagliate a dadini due **patate**, ponete sul fuoco una pentola con **acqua salata**, e al bollore unite le patate aggiungendo dopo 5 minuti le **trenette**.

Scolate il tutto e versatelo nel tegame. Profumate con **prezemmolo** e fate saltare.



benessere & salute

PER IL MAL D'AUTO

Se soffrite di mal d'auto o mal di mare (una sensazione di malessere accompagnata da nausea e vertigini) può venirvi in aiuto lo zenzero. La radice di questa pianta, originaria dell'Asia, assunta circa mezz'ora prima di mettersi in viaggio, riduce questo tipo di disturbi. Le dosi sono queste: mezzo cucchiaino da caffè di polvere di radice secca in una tazza di acqua bollente, lasciata in infusione per 5 minuti e dolcificata con miele.

Più pratici durante il viaggio, ma meno efficaci, i cubetti di zenzero canditi, o le caramelle allo zenzero reperibili in erboristeria.

piante & giardini

MARZO NELL'ORTO

Siamo ancora in tempo per fare le ultime potature. Non aspettiamo però la fine del mese, quando, con l'esplosione delle gemme, le piante da frutto mal sopporteranno i tagli. In piena terra, o in cassoni in terrazzo, è giunta l'epoca di procedere alle grandi semine: ravanelli, fagiolini, fagioli, cetrioli, pomodori, melanzane, zucchine.

I semi più grossi possono essere disposti a mano; i semini, invece, difficili da ripartire uniformemente, possono essere mescolati con una piccola quantità di sabbia e quindi distribuiti a pioggia.

benessere & salute

PER IL GONFIORE ADDOMINALE

Gonfiore e tensione addominali, causati da un attacco di colite, o da un pasto troppo abbondante o consumato in fretta, migliorano così.

In un litro di acqua bollente versate 50 g di fiori di camomilla. Lasciate in infusione per 10 minuti, filtrate. Immergetevi un asciugamano di spugna e strizzatelo.

Sdraiatevi sul letto e, con attenzione, interponendo fra pelle e asciugamano un panno di cotone, applicatelo sull'addome. Copritevi e togliete l'asciugamano quando non sarà più caldo.



8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____

10

sabato

S. Simplicio papa



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE
Latte, ciambellone, pera
Tè o caffè d'orzo, yogurt, ciambellone, pera

• SPUNTINO
Succo di frutta

• PRANZO
Zuppa di fagioli e crostini
Insalata di lattuga
Finocchi al timo

• SPUNTINO
Frullato di frutta

• CENA
Frittata con spinaci
Zucchine trifolate
Insalata mista

• DOPO CENA
Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso
alimentari _____

marzo

11

domenica

III di Quaresima



auguri a _____

Menù del giorno

- **COLAZIONE**
Latte, fette integrali e miele, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette integrali e miele, un frutto
- **SPUNTINO**
Centrifugato di carote
- **PRANZO**
Gnocchetti integrali alla ricotta
Finocchi gratinati
Insalata mista
- **SPUNTINO**
Tè. Crostata di fragole
- **CENA**
Passato di verdure
Omelette al prosciutto
Insalata di lattuga
- **DOPO CENA**
Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

GNOCCHETTI INTEGRALI ALLA RICOTTA

Lessate 800 g di **patate**, pelatele, passatele nello schiacciapate, impastatele con un **uovo**, 200 g di **farina integrale** e un pizzico di **sale**. Preparate gli **gnocchetti**. Per la salsa, pestate in un mortaio uno spicchio d'**aglio** con una manciata abbondante di foglie di **rucola**, 4 gherigli di **noci** e qualche granello di **sale grosso**. Unite 300 g di **ricotta** e 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** e amalgamate bene il tutto. Lessate quindi gli gnocchetti integrali e scolateli via via che vengono a galla. Infine disponeteli in una ciotola tenuta in caldo e conditeli con la salsa alla ricotta.

in bella forma

MASCHERA ANTIRUGHE

Frullate la polpa di un avocado con alcune gocce di succo di limone e un vasetto di yogurt naturale. Trasferite il tutto in una ciotolina e unite un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Amalgamate perfettamente. Applicare il composto su viso, collo e décolleté, poi distendetevi supine, senza cuscino, per circa 15 minuti. Infine, eliminate la maschera con una spugnetta naturale e sciacquate con acqua tiepida. Ripetete una volta a settimana.



saper mangiare

LA CAROTA

Questo ortaggio a fittone è la principale fonte in natura di betacarotene, anche se non è il solo a contenerne notevoli quantità.

Comunque, sappiamo bene che la pro-vitamina A è stata isolata per la prima volta proprio nella carota, ed è da essa che ha preso il nome di "carotene".

I caroteni sono resistenti al calore, quindi le loro preziose proprietà non vanno perse con la cottura. Oltre a questa vitamina, la carota contiene glicidi e potassio. Il valore calorico è di 35 calorie ogni 100 grammi.



in bella forma

MASCHERA RIVITALIZZANTE

Per tutte le pelli, per idratare, nutrire e rigenerare. Lavate e pelate 3 carote di media grandezza. Lessatele in poca acqua e schiacciatele con una forchetta.

Trasferite la polpa così ottenuta in una ciotolina e mescolatela con 2 cucchiaini di yogurt naturale e 2 cucchiaini di olio di germe di grano. Amalgamate bene.

Applicate il composto su viso e collo e distendetevi supine, senza cuscino, per circa 15 minuti; quindi eliminate la maschera con abbondante acqua tiepida e vaporizzate con il vostro tonico abituale. Ripetete il trattamento per 7 giorni.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

12

lunedì

S. Massimiliano



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, ciambellone, pera
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
ciambellone, pera

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Penne al pomodoro e basilico
Insalata di spinaci crudi e grana
Carote all'olio

• SPUNTINO

Frullato di frutta

• CENA

Palombo in umido con piselli
Insalata mista

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

marzo

13

martedì

S. Arrigo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Spremuta di arancia

• PRANZO

Risotto marinato
Insalata mista
Finocchi gratinati

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta

• CENA

Involtini ai capperi

Insalata di indivia e sedano
Patate bollite al profumo di timo

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

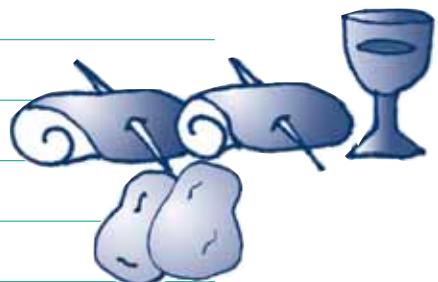
20 _____

21 _____

la ricetta

INVOLTINI AI CAPPERI

Tritate un cucchiaio di **capperi** insieme a un mazzetto di **prezzemolo**. Tagliate a bastoncini 2 **patate**. Prendete 600 g di **fettine di vitellone**. Distribuite al centro di ognuna un filetto di patata spolverizzato con il trito di capperi. Arrotolate e fermate con uno stecchino, **salate** e **infarinate**. In una padella antiaderente, scaldate 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** con una **cipollina** affettata e dorate gli involtini. Irrorate con un bicchiere di **vino bianco** e portate a cottura.



benessere & salute

PER SCIogliere LE ARTICOLAZIONI

Se vi sentite "legati", se avete difficoltà a piegarvi, se sentite un certo indolenzimento un po' dappertutto, vi proponiamo un esercizio di stretching, ovvero di stiramento, per sciogliere le articolazioni e "allungare" i muscoli.

Sdraiatevi supini su di un materassino, a gambe unite e distese. Sollevate contemporaneamente le gambe, piegando le ginocchia e avvicinandole al petto.

Rimanete in questa posizione per 30 secondi, poi lentamente stendete le gambe e riportatele a terra. Ripetete per 8 volte.

marzo

15

giovedì

S. Longino



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, ciambellone, pera
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
ciambellone, pera

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Risotto con verza e taleggio
Insalata di lattuga
Funghi con aglio e peperoncino

• SPUNTINO

Frullato di frutta

• CENA

Zuppa di verdure primaverili
Fegato di vitellone con cipolline
Insalata di finocchi e carote

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

RISOTTO CON VERZA E TALEGGIO

Preparate 300 grammi di **verza**, lavatela e scottatela in poca **acqua salata**. Sgocciolatela e tritatela grossolanamente.

Scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con una **cipollina** finemente affettata. Versatevi 350 grammi di **riso** e tostatelo per un minuto. Spruzzate con **vino bianco**, unite la verza e bagnate con **brodo vegetale** caldo. **Salate** e portate a cottura.

Pochi istanti prima di spegnere il fuoco, unite 100 g di **taleggio** tagliato a dadini e infine profumate con abbondante **prezzemolo** tritato.



in piena armonia

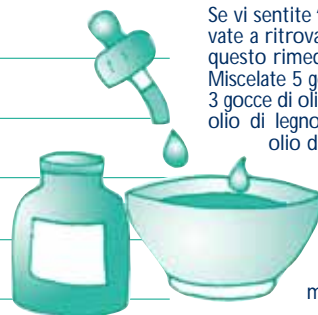
IL BAGNO RINVIGORENTE

Se vi sentite "troppo" stanche, provate a ritrovare le forze utilizzando questo rimedio.

Miscelate 5 gocce di olio di ginepro, 3 gocce di olio di sandalo, 3 gocce di olio di legno di cedro, 5 gocce di olio di pino mugo.

Solubilizzate il tutto in miele o latte e versate nell'acqua del bagno tiepida.

Rimanete rilassate in immersione per 20 minuti.



marzo

17

sabato

S. Patrizio



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, ciambellone, pera
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
ciambellone, pera

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Minestra di riso e lenticchie
Insalata di indivia e cuori
di sedano
Broccoli all'olio

• SPUNTINO

Frullato di frutta

• CENA

Brioche salata della nonna

Insalata mista
Cicoria al limone

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

BRIOCHE SALATA DELLA NONNA

Tagliate a dadini 150 g di **mortadella** e 150 g di **fontina**. In una ciotola, versate 350 g di **farina**, un pizzico di **sale** e uno di **zucchero**. Impastate con 50 g di **olio extravergine d'oliva** e un bicchiere di **latte** tiepido, in cui avrete fatto sciogliere una bustina di **lievito per torte salate**.

Mescolate accuratamente e infine aggiungete all'impasto i dadini di mortadella e di formaggio.

Quindi spennellate d'olio uno stampo da budino, infarinatelo, versatevi il composto e passate in forno, a 180 °C, per circa 45 minuti.

Servite la brioche calda o anche fredda.



in piena armonia

IL BAGNO CONTRO LA MALINCONIA

Tristezza, facilità al pianto: sono i segni di uno stato d'animo melanconico, che a tutti capita di sperimentare in alcuni periodi.

Cerchiamo di uscire da una giornata di umore grigio facendo un bagno con oli essenziali.

Miscelate 5 gocce di olio di menta, 4 gocce di olio di gelsomino, 3 gocce di olio di ginepro. Solubilizzatele in miele o latte e versatele nell'acqua del bagno, che dev'essere calda.

Rimanete rilassate in immersione per 20 minuti.

marzo

19

lunedì

S. Giuseppe



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, cereali integrali, miele, un frutto

Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, miele, un frutto

• SPUNTINO

Spremuta di arancia

• PRANZO

Farfalle ai carciofi
Insalata di lattuga, ravanelli e uova sode

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta

• CENA

Spezzatino di pollo allo zenzero
Teglia di patate e funghi

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

SPEZZATINO DI POLLO ALLO ZENZERO

Con uno spicchio d'**aglio**, strofinate la superficie di 1 kg di **spezzatino di pollo**, privato della pelle.

Salate, profumate con un cucchiaino di **zenzero** tritato, irrorate con succo di **limone** e lasciate marinare per circa mezz'ora.

Trasferite la carne insieme alla sua marinata in un tegame, condite con **olio extravergine d'oliva** e coprite con un foglio di carta d'alluminio. Quindi passate in forno, rigirando spesso i pezzetti di carne nel loro fondo di cottura.

Servite lo spezzatino ben caldo, irrorato con la sua salsina.



benessere & salute

PER DEPURARE L'ORGANISMO

Se siete affaticati, se durante l'inverno avete mangiato male e vi sentite intossicati, è giunto il momento di pensare a una "depurazione" degli organi emuntori, cioè quelli che trasferiscono le tossine all'esterno: pelle, rene e intestino.

Il primo passo è quello di aumentare il consumo di frutta e verdura, cotte e crude, e condite solo con olio extravergine d'oliva crudo, e di bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno.

A digiuno, poi, prendete 3 cucchiaini di succo di crescione, ricavato dalla centrifugazione di una manciata di foglie freschissime.

piante & giardini

MARZO SUL DAVANZALE

Se avete già voglia di primavera, ecco la composizione adatta per il vostro davanzale. Questa volta, nel vostro solito vaso lungo e stretto posizionate le piantine primaverili, lasciandole nello stesso vasetto di plastica dentro il quale l'avete comperate.

Sistemate un vasetto di narcisi nel lato destro della fioriera, uno di tulipani nel lato sinistro, e riempite poi la parte centrale con pansé multicolori.

Aggiungete ora corteccia di pino fino a nascondere completamente alla vista i vasetti di plastica. Infine innaffiate moderatamente.

impara l'arte

IL MANDARINETTO

Lavate bene 8 mandarini non trattati. Con l'apposito coltellino, tagliate le bucce a nastro, facendo attenzione a prelevare solo la parte colorata. Trasferite le bucce in un barattolo a bocca larga, unitevi 400 g di zucchero, mescolate bene e infine versate un litro di alcool a 90°.

Tornate a mescolare 4, 5 volte al giorno. Al 7° giorno filtrate e unite 800 ml di acqua oligominerale.

Il vostro squisito liquore al mandarino è pronto da gustare.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

marzo

20

martedì

S. Alessandra martire



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**

Latte, cereali integrali e miele, un frutto

Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali e miele, un frutto

• **SPUNTINO**

Spremuta di arancia

• **PRANZO**

Risotto al pomodoro e mozzarella
Spinaci al limone
Insalata di cappuccina e crescione

• **SPUNTINO**

Infuso di frutti di bosco e frutta

• **CENA**

Merluzzi al vino bianco
Patate bollite all'erba cipollina
Insalata di carote grattugiate al limone

• **DOPO CENA**

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

marzo

21

mercoledì

S. Berillo di Catania



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Spremuta di arancia

• PRANZO

Crema di lenticchie e pomodorini

Insalata di lattuga e cuori di sedano

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, yogurt

• CENA

Nodini di maiale al vino
Insalata di indivia e ravanelli
Cicoria con aglio e peperoncino

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

CREMA DI LENTICCHIE E POMODORINI

Preparate 400 g di **lenticchie** e versatele in una pentola con un trito di **sedano**, **cipolla** e **aglio**. Coprite con **acqua fredda** e **salate**. Portate a cottura. Quando le lenticchie saranno tenere, passatele nel mixer.

Versate di nuovo la zuppa nella pentola e fatela sobbollire ancora per qualche istante.

Trasferitela quindi in una zuppiera, unite una dadolata di **pomodorini** tagliati in quattro, irrorate con un filo di **olio extravergine d'oliva** crudo e profumate con abbondante **prezzemolo** tritato. Servite con crostini integrali.

in bella forma

MASCHERA PER LA COUPEROSE

La pelle con couperose (piccoli capillari dilatati sulle ali del naso e sulle guance) è delicata e sensibile. I frutti di bosco contengono antocianosidi, che proteggono le pareti dei capillari. Dunque, per migliorare la couperose, preparatevi da sole una maschera decongestionante. Frullate 2 cucchiaini di mirtilli con 2 cucchiaini di ricotta e 2 cucchiaini di acqua oligominerale, fino a ottenere una crema morbida. Applicare il composto sul viso e distendetevi per 15 minuti, quindi eliminate la maschera con abbondante acqua tiepida.



benessere & salute

PER LA FRAGILITÀ CAPILLARE 2

Se avete problemi di fragilità capillare, a parte gli interventi mirati a eliminare le cause del disturbo (tra i quali, come già detto, l'eliminazione di fumo e alcool e l'incremento del consumo di frutta, verdura e acqua), potete intervenire con un antico rimedio cinese.

Acquistate (in un negozio di alimenti orientali) 100 g di alghe Wakame. Ponetele ad ammorbidire in acqua bollente per circa 15 minuti, poi strizzatele e, quando sono fredde, ponetele sulla parte interessata. Avvolgete l'impacco con la pellicola da cucina e rimanete sdraiate per circa 30 minuti.

Ripetete per almeno 7 giorni.



impara l'arte

IL GIARDINO VERTICALE

Se avete a disposizione un vecchio scaffale di legno, di plastica o di ferro, potete, addossandolo a una parete, creare un giardino verticale, molto piacevole a vedersi.

Inserite, in giardiniera di plastica, piante ricadenti per mimetizzare la struttura. Sceglietele di vari colori, oppure puntate su un'unica tonalità: il rosso, il blu o il giallo.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

marzo

22

giovedì

S. Lea



auguri a _____

Menù del giorno

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

• **SPUNTINO**
Mela

• **PRANZO**
Minestrone con riso
Latticini: ricotta, mozzarella, caprini
Insalata di finocchi

• **SPUNTINO**
Tè, biscotti secchi

• **CENA**
Pollo al forno
Insalata di cicorietta e crescione
Cimette di cavolfiore con aceto di mele

• **DOPO CENA**
Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

marzo

23

venerdì

S. Turibio di Mongrovejo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Mela

• PRANZO

Risotto ai piselli
Insalata di cappuccina e rughetta
Bieta all'agro

• SPUNTINO

Tè, biscotti secchi

• CENA

Orate al cartoccio
Insalata mista
Purè di spinaci

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

ORATE AL CARTOCCIO

Preparate 4 **orate**, fresche o congelate, e **salatele** dentro e fuori. Ponete ciascun pesce al centro di un rettangolo di carta di forno, spennellato di **olio extravergine d'oliva**. Profumate con un trito aromatico di **prezzemolo**, **timo** ed **erba cipollina** e spruzzate con succo di **limone**.

Chiudete quindi i cartocci e passateli in forno già riscaldato a 200 °C per circa mezz'ora.

Sfornate le orate e aprite i lembi dei cartocci alla presenza dei commensali, irrorando i pesci con olio extravergine d'oliva crudo.



in piena armonia

PER LA PELLE SECCA E DELICATA

Prendete 100 ml di olio di jojoba e miscelatelo insieme a 10 gocce di olio essenziale di rosa.

Applicate sulla zona interessata, sia del viso sia del corpo; quindi vaporizzate con dell'acqua, che aumenta la penetrazione attraverso la pelle, e massaggiare con movimenti circolari e dal basso verso l'alto.



sabato

S. Romolo



auguri a

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Mela

• PRANZO

Penne all'arrabbiata
Insalata di lattuga e cipolline
Frittata con zucchine

• SPUNTINO

Tè, biscotti secchi

• CENA

Polpettine al pomodoro
Insalata di cappuccina e rucola
Patate in padella

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari

impara l'arte

L'OLIO PICCANTE

Strofinare con un panno umido 6-8 peperoncini secchi (il numero dipende da quanto sono piccanti). Passateli quindi, per un attimo, nel forno già caldo, in modo da eliminare tutta l'umidità. Togliete il picciolo e, con le forbici, tagliateli a rondelle.

Trasferite il tutto, compresi i semi, in mezzo litro di olio extravergine d'oliva e fate riposare l'olio al peperoncino per 10 giorni in un luogo buio.



saper mangiare

LA MARMELLATA

È una preparazione a base di frutta, ricca di zuccheri e minerali, mentre le vitamine, dopo la cottura e i procedimenti di conservazione industriale a cui viene sottoposta la frutta, sono quasi del tutto assenti.

La marmellata, chiamata anche "composta", è un alimento sconsigliato nei regimi alimentari controllati, vista l'elevata quota glicidica, ma rappresenta un alimento utile a chi pratica sport o un'attività lavorativa pesante.

Consumata al mattino, in piccola quantità, è un ottimo modo per procurarsi energia.

Calendar grid with days 8-21 and horizontal lines for notes.

marzo

25

domenica

V di Quaresima



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Mela

• PRANZO

Minestrone di legumi e orzo
Insalata di indivia e crescione

• SPUNTINO

Tè, **torta di pere con gelato**

• CENA

Pollo al forno
Insalata di lattuga belga e sedano
Asparagi al limone

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

TORTA DI PERE CON GELATO

Impastate 200 g di **farina** con 2 **uova**, 100 g di **burro**, 70 g di **zucchero** e un pizzico di **sale**. Lavorate rapidamente la pasta, fatene una palla e lasciatela riposare. Preparate la frutta: sbucciate 1 kg di **pere**, affettatele e mescolatele con 2 cucchiaini di **uvetta sultana** e 2 cucchiaini di **zucchero di canna**.

Con metà della pasta foderate una teglia rotonda, spolverizzatevi una decina di **amaretti** tritati, disponetevi le pere e ricoprite con l'altra metà della pasta.

Passate in forno già caldo.

Servite tiepido, con **gelato alla vaniglia**, a parte.



in piena armonia

PER LE TONSILLE ARROSSATE

Se avete la gola arrossata e avvertite un certo "pizzicorino", se sentite le tonsille dolenti, preparate questo collutorio per gargarismi, da utilizzare più volte al giorno.

Fate così: in un bicchiere di acqua tiepida versate 1 goccia di olio essenziale di timo e 1 goccia di olio essenziale di bergamotto. Emulsionate bene, agitando il bicchiere.

lunedì

S. Teodoro



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Mela

• PRANZO

Spaghetti al tonno
Insalata di indivia e carote
Bieta al limone

• SPUNTINO

Tè, biscotti secchi

• CENA

Sgombri bolliti al limone
Patate al timo
Insalata di finocchi e rucola

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

benessere & salute

PER LA STANCHEZZA OCULARE

Se avete lavorato per molte ore al computer, o studiato troppo, o anche guidato a lungo, e sentite gli occhi stanchi e "un cerchio intorno alla testa", fate così.

Rimanete in penombra per almeno 10 minuti, eseguendo questo massaggio agli occhi, che protegge la vista: premete delicatamente con i palmi della mani sulle palpebre chiuse, rilasciandoli bruscamente per 3 volte.

Quindi, con il polpastrello degli indici picchiettate, in senso circolare, seguendo il contorno dell'orbita. Ripetete 3 volte.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

piante & giardini

LA CAMELIA

La camelia è un arbusto facilmente coltivabile nel nostro clima temperato, in mezz'ombra. È importante scegliere il terreno adatto. Se le foglie presentano l'orlo ingiallito o sono maculate, significa che il terreno è troppo calcareo.

Acidificatelo dunque con chelati di ferro (da acquistare nei vivai) e innaffiate sempre con acqua lasciata a riposare per almeno una notte.

Se le gemme cadono, vuol dire che il terriccio è troppo asciutto: innaffiate più spesso o più a lungo.

Se la pianta è aggredita dalla cocciniglia, lavate le foglie con sapone di marsiglia.



marzo

27

martedì

S. Augusto



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Mela

• PRANZO

Gnocchi al ragù
Insalata di zucchine al cerfoglio

• SPUNTINO

Tè, biscotti secchi

• CENA

Zuppa d'orzo
Formaggi: fontina, asiago, caciotta
Insalata mista

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

INSALATA DI ZUCCHINE AL CERFOGLIO

Spuntate 8 **zucchine** novelle, lavatele, asciugatele e affettatele sottilmente. Mondate due **finocchi**, sfogliateli, lavateli e riduceteli a filetti. Eliminate i filamenti a un cuore di **sedano** e tagliatelo a rondelle. Snocciolate 4-5 **olive nere**.
 Preparete ora la salsina: sciogliete un pizzico di **sale** in succo di **limone**, emulsionate con 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** e unite un mazzetto di **cerfoglio** tritato. Riunite tutti gli ortaggi e le olive in un'insalatiera, irrorate con la salsina



in piena armonia

PER IL JET-LEG

Se dopo un lungo viaggio, con il cambio di fuso orario, avete una sensazione di malessere diffuso e difficoltà di adattamento ai nuovi orari (jet-leg), fate così.
 Miscelate 5 gocce di olio essenziale di lavanda e 5 gocce di olio essenziale di ylang-ylang e versatele nell'acqua del bagno calda. Rimanete in immersione per 20 minuti, asciugatevi e massaggiare dietro le ginocchia con una goccia di ylang-ylang.
 Effettuate queste operazioni la sera, prima di andare a letto.



Menù del giorno

COLAZIONE

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

SPUNTINO

Succo di frutta

PRANZO

Farfalle con caprino e basilico
Insalata di indivia
Piselli e carote al prezzemolo

SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta

CENA

Trance di palombo al pomodoro
Insalata di patate al prezzemolo
Insalata di cappuccina

DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari

saper mangiare

LA BARBABIETOLA

La barbabietola è caratterizzata dalla presenza di caroteni e zuccheri, tanto è vero che ne esiste una varietà da cui si ricava lo zucchero. La barbabietola ha un valore calorico che si aggira intorno alle 20 calorie ogni 100 g di prodotto. Per l'elevata presenza di sodio e acido ossalico ne è sconsigliato il consumo in caso di ipertensione e di calcoli renali.

in bella forma

PER LA TONICITÀ DELLA PELLE

Se la pelle del viso ha perso tono in seguito a una dieta drastica, o notate che il collo ha qualche "collana" in più, potete eseguire, una volta al mese, questo impacco, utile per migliorare l'elasticità della pelle. Preparate un decotto con 2 tazze di acqua oligominerale dove farete bollire, per 20 minuti, a fuoco basso, 20 g di radice di ginseng e 30 g di fiori di calendula. Fate raffreddare e filtrate. Imbevete un batuffolo di cotone idrofilo e tamponate delicatamente viso (soprattutto il contorno) e collo.



Vertical list of numbers 8-21 with horizontal lines for notes.

marzo

29

giovedì

S. Secondo di Asti



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Crema di fagioli
Pizza alla verza

• SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta

• CENA

Polpettine di tacchino alla salvia
Insalata mista
Purè di patate

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

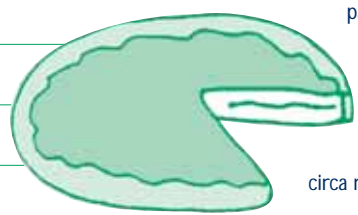
20 _____

21 _____

la ricetta

PIZZA ALLA VERZA

Impastate 200 g di **farina** con mezzo bicchiere di **acqua tiepida** in cui avrete fatto sciogliere 20 g di **lievito di birra**, 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**, un pizzico di **zucchero** e uno di **sale**. Coprite e lasciate lievitare per mezz'ora. Preparate mezza **verza**, scottatela, strizzatela e spezzatela. In una ciotola, sbattete 2 **uova** con 300 g di **ricotta**. Unite la verza, un pizzico di sale e mescolate.



Foderate con metà della pasta una teglia rotonda, stendete il ripieno di verdura e coprite con l'altra metà della pasta. Passate in forno già caldo per circa mezz'ora.

in bella forma

L'AUTOMASSAGGIO DEL VISO

È utile per migliorare la circolazione nei capillari del viso e quindi apportare nutrimento e ossigeno e allontanare le tossine dai tessuti. Potete eseguirlo, alla sera, dopo la pulizia della pelle: servirà anche da antistress. Iniziate massaggiando con i polpastrelli la parte centrale della fronte, quindi, con lenti movimenti circolari, arrivate alle tempie. Quindi, partendo dalla mandibola e lavorando sempre con una leggera pressione dei polpastrelli, risalite lungo le guance, "camminando" con movimenti verticali fino agli zigomi.

venerdì

S. Amedeo



auguri a _____

Menù del giorno

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

• **SPUNTINO**
Mela

• **PRANZO**
Gnocchi di semolino al formaggio
Insalata di finocchi, carote e sedano
Zucchine trifolate

• **SPUNTINO**
Un frutto

• **CENA**
Pizza napoletana
Insalata mista

• **DOPO CENA**
Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

piante & giardini

PULIRE LE FOGLIE

È molto importante che le foglie delle piante da appartamento siano ben pulite, poiché la polvere che vi si deposita impedisce un buono scambio di ossigeno e di umidità con l'ambiente.

La prima operazione è quella di spolverarle delicatamente con un piumino, cominciando dall'alto.

Poi passatele delicatamente con un batuffolo di cotone idrofilo e acqua. Infine, se volete lucidarle in maniera naturale, passate una miscela di 3 parti di latte intero e una di acqua. Questo metodo non è adatto alle piante con foglie pelose.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

impara l'arte

PER I FUMATORI

Le macchie giallognole che compaiono sulle dita dei fumatori sono dovute al depositarsi nei tessuti della nicotina e al calore stesso della sigaretta.

Queste macchie migliorano così (in attesa che smettiate di fumare!): mescolate un cucchiaino di bicarbonato di sodio con succo di limone. Strofinare il composto sulle macchie. Quindi sciacquatevi con acqua tiepida.



marzo

31

sabato

S. Beniamino martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Linguine, mollica e acciughe
Insalata di soncino e fontina
Bietina all'agro

• SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta

• CENA

Spezzatino di pollo al rosmarino
Insalata mista
Cicoria al limone

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

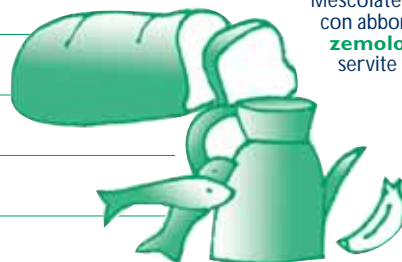
LINGUINE, MOLLICA E ACCIUGHE

Tritate insieme 4-5 filetti di **alici sott'olio**, uno spicchio d'**aglio** e 4 fette di **pancarrè**.

In una padella, scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**, unite il trito con le alici, lasciate insaporire, **salate** leggermente e fate saltare.

Ponete sul fuoco una pentola con abbondante **acqua salata** e, al bollore, versate 400 g di **linguine integrali**. Scolatele al dente e versatele nella padella.

Mescolate, profumate con abbondante **prez-zemolo** tritato, e servite subito.



benessere & salute

PER RIATTIVARE LA CIRCOLAZIONE

Se quando rimanete troppo tempo ferme, in piedi, sentite le gambe pesanti, o addirittura dolenti, si tratta di un disturbo dovuto a una cattiva circolazione. Per rimediare, fate alla sera, una doccia alternata calda-fredda, in questo modo Dirigete il getto dell'acqua calda lungo la gamba destra, dal piede fino alla coscia, quindi, con le stesse modalità, passate alla parte sinistra.

Ora passate, sempre cominciando dalla gamba destra, all'acqua fredda, ripetendo lo stesso trattamento. Eseguite quest'operazione lontano dai pasti.



Zenzero per sentirsi in forma