

LA DIETA SPRINT

Per perdere in breve tempo 2 – 3 chili

Questa dieta permetterà di **perdere in breve tempo 2-3 kg e ha la durata di cinque giorni**, il tempo giusto per recuperare il peso corporeo accumulato nei giorni di festa e per proteggere l'intestino prima della tavola di fine-inizio anno.

Sono proposti **cinque pasti giornalieri**: colazione, spuntino della mattina, pranzo, merenda e cena. Questo ritmo alimentare porta a **mangiare ogni tre ore** evitando la variazione della glicemia, con il vantaggio di non avere la spiacevole sensazione della fame. Mantenere costante la glicemia procura anche un controllo nella secrezione dell'insulina, ormone responsabile dell'accumulo del grasso corporeo e della fame, quando viene secreta in dosi eccessive.

La chiave metabolica per recuperare alcuni kg di troppo è la dose giornaliera di carboidrati: mangiare alimenti contenenti un livello contenuto di carboidrati scarica il fegato di glicogeno e di acidi grassi e riattiva l'intero metabolismo cellulare in grado di rimuovere eccesso di grasso corporeo.

Le calorie giornaliere sono attorno a 1.300 e la maggior parte sono concentrate nella prima parte della giornata, quando il metabolismo corporeo è più attivo.

La dieta prevede alimenti in prevalenza di origine vegetale, con la presenza dello yogurt, ricotta ed uovo. Quindi è una **dieta ovo-latto-vegetariana**, capace di ripristinare una sana e corretta funzionalità intestinale. Inoltre, la dieta apporta una generosa dose di fibra alimentare e una quantità eccellente di acqua biologica, contenuta negli alimenti vegetali crudi.

Seguendo questo regime facciamo una vera e propria “doccia vegetale” dell'intestino! La salute e il controllo del peso corporeo nascono dall'intestino e dalla buona funzionalità del fegato.

Appena svegli è consigliata una tazza di tè verde caldo per le sue caratteristiche nutrizionali protettive, anti-ossidanti. Al termine della giornata è, invece, consigliato un infuso di importanti piante carminative, contro il meteorismo intestinale: il finocchio e l'anice verde.

Inoltre, la **verdura e la frutta apportano dosi adeguate di fitonutrienti antiantiossidanti** capaci di arginare gli effetti dei radicali liberi dell'ossigeno, molecole tossiche e aggressive contro le cellule.

È consigliato di **non usare il sale, ma le varie erbe e piante aromatiche**, quale scelta naturale per ottenere una azione drenante la ritenzione idrica corporea.

La scelta delle minestre con verdure, cereali, legumi ha lo scopo di introdurre alimenti e liquidi utili per l'intestino. Occorre introdurre una dose maggiore di cibo liquido rispetto a cibo solido.

Una dieta ovo-latto-vegetariana consente anche di introdurre livelli ottimi di potassio, magnesio e di calcio in grado di contribuire alla eliminazione di volumi idrici accumulati nell'organismo a seguito di eccesso di carboidrati.

Lo yogurt riveste un ruolo primario nella alimentazione perché ripristina la giusta flora batterica intestinale.

Ai pasti principali sono associati un piatto caldo e una piatto freddo.

1° giorno

appena svegli una tazza di tè verde caldo

COLAZIONE

un vasetto di yogurt scremato
40 grammi di muesli
un kiwi

SPUNTINO MATTINA

una mela con buccia, tagliata a cubetti
50 grammi di carote
50 grammi di finocchi e succo di limone

PRANZO

minestra di ceci e zucca (una porzione)
insalata di spinaci freschi e lattuga con succo di limone (dose libera, a piacere)
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (10 gr)

MERENDA

due clementine

CENA

minestra di verdura con orzo (una porzione)
verza gratinata con ricotta vaccina condita con polvere di cannella
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (10 gr)

DOPO CENA

una tazza di infuso di finocchio (2 gr in 100 ml di acqua bollente)

2° giorno

appena svegli una tazza di tè verde caldo

COLAZIONE

una mela tagliata a piccole fette e cotta con fiocchi di avena (40 gr), cannella
un cucchiaino di marmellata di arancia

SPUNTINO MATTINA

due Kiwi

PRANZO

minestra di farro
finocchi e carote a pezzetti cotti al vapore (dose libera, a piacere)
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (10 gr)

MERENDA

un vasetto di yogurt magro

CENA

paillard di seitan* con prezzemolo
broccoli cotti al vapore al limone (dose libera, a piacere)
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (10 gr)

DOPO CENA

una tazza di infuso di finocchio (2 gr in 100 ml di acqua bollente)

*reperibile nei supermercati e negozi alimentari; alimento ottenuto dalla farina di frumento, ricco di proteine

3° giorno

appena svegli una tazza di tè verde caldo

COLAZIONE

un vasetto di yogurt magro con fiocchi di mais (40 gr)
un cucchiaino di miele

SPUNTINO MATTINA

spremuta fresca di tre arance senza zucchero

PRANZO

crema di lenticchie e spinaci (una porzione)
insalata di radicchio rosso con aceto di mele (dose libera, a piacere)
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (10 gr)

MERENDA

macedonia di frutta fresca di stagione al limone

CENA

crepelle alla zucca (una porzione)
carote, zucchine e germogli di soia (dose libera, a piacere)
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (10 gr)

DOPO CENA

una tazza di infuso di anice verde (2 gr in 100 ml di acqua bollente)

4° giorno

appena svegli una tazza di tè verde caldo

COLAZIONE

pane integrale (60 gr) con ricotta vaccina
un cucchiaino di miele

SPUNTINO MATTINA

spremuta di pompelmo fresco (300 gr)

PRANZO

minestra di fave e cicoria (una porzione)
insalata croccante: rucola, brasiliana, iceberg, con aceto balsamico (dose libera, a piacere)
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (15 gr)

MERENDA

due fette di ananas

CENA

tofu* saltato con verdure (carota, patata, zucca gialla, sedano, rapa, topinambur**)

DOPO CENA

una tazza di infuso di anice verde (2 grammi in 100 ml di acqua bollente)

*formaggio di soia, reperibile nei supermercati e negozi alimentari

** tubero privo di calorie che si trova nei supermercati

5° giorno

appena svegli una tazza di tè verde caldo

COLAZIONE

un vasetto di yogurt scremato con 40 gr di muesli

SPUNTINO MATTINA

due kiwi

PRANZO

cous-cous con fagioli e verdura (una porzione)
insalata di mele verdi, sedano, finocchi e noci
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (10 gr)

MERENDA

macedonia di frutta fresca di stagione al limone

CENA

crema di porri e patate (una porzione)
cimette di cavolfiore con aceto balsamico (dose libera, a piacere)
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (10 gr)

DOPO CENA

una tazza di infuso di finocchio (2 gr in 100 ml di acqua bollente)