

ALIMENTAZIONE

DI GIORGIO MERLI

Con la consulenza della dottoressa MARIA GABRIELLA DI RUSSO, specialista in Medicina

IN FORMA per l'estate

Se quest'inverno hai seguito con costanza i consigli di fitness e alimentazione che, ogni mese, ti diamo qui su *FMM*, non dovresti avere problemi. **Se però, sei tra i tanti che, complici i mesi invernali, si sono lasciati andare** affastellando scuse che andavano dal "non ne ho voglia" a "ho troppi impegni"... Beh, è molto probabile che **non sia lo specchio in cui ti guardi a essere difettoso: sei tu che sei ingrassato!** E, implacabile, quel maledetto grasso guadagnato a forza di aperitivi, dolci e pasti calorici, si è depositato sul tuo girovita. Un "grasso" che, oltre a essere ben poco estetico, è pericoloso per la salute. **Che fare?** Non resta che mettersi al lavoro per ritrovare la linea perduta. Il tempo stringe ma **se confidi in una dieta last minute sperando di dimagrire al volo sbagli!** Per avere risultati duraturi devi ripensare la tua alimentazione e scegliere i cibi giusti.

Consigliare un programma alimentare "universale" è impossibile perché ognuno è diverso per età, stato di salute ed esigenze, ma noi ti proponiamo un regime alimentare salutare ed equilibrato pensato per chi ha una età media, non ha malattie importanti, ha messo su pochi chili e, pur non regolarmente, fa un po' di attività fisica (diversamente rivolgiti a un esperto per una dieta su misura). In generale, ricorda alcune buone regole: sostituisci gli alcolici con spremute e centrifugati; aumenta

le proteine nobili; consuma anche prodotti integrali; prediligi i grassi buoni come gli omega 3; aumenta le porzioni di frutta e verdura; e... allenati!

Quello della "prova costume" non è un appuntamento temuto solo dalle donne. Anche noi uomini vogliamo (giustamente) fare bella figura. In spiaggia ma non solo. Per farti trovare pronto però, devi giocare d'anticipo e metterti subito al lavoro! In palestra, certo, ma soprattutto a tavola dove puoi ritrovare la linea mangiando i cibi giusti

42 ►► FOR MEN magazine




estetica e in prevenzione e cura dell'obesità



Mangia yogurt magro

Ottenuto dalla fermentazione del latte con due batteri specifici, consente di assumere le proteine e tanti altri nutrienti preziosi normalmente presenti nel latte con una maggiore digeribilità. Consumarlo con regolarità vuol dire riequilibrare la flora batterica e migliorare la funzionalità intestinale. Ma c'è di più. **A fronte di un apporto calorico basso** (soprattutto nella versione "magra", che contiene meno zuccheri rispetto a quella "intera"), vanta **ottime quantità di proteine di alto valore biologico**, che rafforzano i muscoli, di calcio, che preserva la buona salute dello scheletro allontanando l'osteoporosi, di potassio, che contribuisce a ridurre il sodio in eccesso e a tenere sotto controllo la pressione. Inoltre, lo yogurt contribuisce a rafforzare il sistema immunitario, "corazzandolo" contro i malanni di stagione.

1ª SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
Lunedì	1 tazza di latte scremato + caffè d'orzo + 2 cucchiaini di zucchero di canna + 4 biscotti secchi	1 mela	100 grammi di riso con i carciofi + 200 g di pollo allo spiedo senza la pelle + zucchine a volontà stufate in padella	1 centrifugato di carote	250 g di gamberetti lessati + rucola in insalata + 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo + 2 fette di pane integrale
Martedì	1 tazza di tè + 2 fette biscottate con un velo di miele 	1 spremuta di pompelmo	200 g di insalata di mare con olio extravergine d'oliva e succo di limone + carote al vapore a volontà con olio evo + 1 rosetta integrale	1 banana 	200 g di pollo cotto al forno + 2 patate al vapore + lattuga condita con olio evo
Mercoledì	2 yogurt magri (0.1% di grassi)	1 succo di pomodoro	100 g di pasta con le vongole + 250 g di orata "all'acqua pazza" + peperoni cotti alla piastra e conditi con un filo di olio evo	1 porzione di macedonia	200 grammi di involtini di carne ripieni di prosciutto + insalata di spinaci crudi con olio evo + 100 grammi di pane
Giovedì	1 tazza di latte scremato + caffè d'orzo + 2 cucchiaini di zucchero di canna + 4 biscotti secchi	1 yogurt magro (0.1% grassi)	2 uova in frittata + prosciutto crudo magro + insalata di pomodori con olio evo + 100 g di pane	2 kiwi	Minestrone + seppioline in umido + insalata di cetrioli con olio di oliva + 1 rosetta
Venerdì	Spremuta di arancia + 2 fette biscottate integrali con un velo di miele	1 spiedino di ananas e melone	250 g di cotoletta di pollo + carciofi alla giudia con olio di oliva + 1 rosetta piccola	3 fette di melone	250 grammi di pesce spada alla griglia + valeriana mista con olio evo + 100 g di pane integrale
Sabato	1 tazza di latte scremato + caffè d'orzo + 2 cucchiaini di zucchero di canna + 4 biscotti secchi	3 fette di melone	250 g di tagliata di manzo + verdure grigliate con olio di oliva 	1 porzione di fragole	1 porzione di rucola e bresaola + 1 pizza al piatto
Domenica	1 yogurt magro (0.1% di grassi) con 2 cucchiaini di cereali e 1 cucchiaino di muesli	1 porzione di prosciutto e melone	80 grammi di spaghetti allo scoglio + 300 grammi di orata al cartoccio + finocchi gratinati con olio di oliva	2 kiwi	Crema di asparagi + 150 g di fesa di tacchino + 100 g di fiocchi di latte




ALIMENTAZIONE



Melone: buono e sano

Ricco d'acqua (circa il 90%) quanto povero di calorie (appena 34 ogni 100 grammi), è il classico frutto depurativo e diuretico - ormai presente sulle nostre tavole tutto l'anno - che possiamo definire "dietetico". Merito anche dell'ottima quantità di fibre che favoriscono il senso di sazietà e regolano l'assorbimento di zuccheri e grassi. Ma c'è molto di più: il melone è infatti ricco di micronutrienti, come la vitamina C, che rafforza il sistema immunitario, la vitamina A, che potenzia la capacità visiva e protegge la nostra pelle dai raggi solari, e poi il potassio e antiossidanti vari, che migliorano i livelli della pressione arteriosa e riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Infine, il buon contenuto di magnesio, calcio, fosforo, folati e vitamina K sono una buona garanzia di salute delle ossa.

2ª SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
Lunedì	1 tazza di tè verde + 2 cucchiaini di zucchero di canna + 2 fette biscottate integrali + 1 cucchiaino di miele	1 mela grande	100 grammi di riso integrale con zucchine + 200 grammi di petto di pollo cotto alla piastra + 1 porzione di spinaci all'agro	1- 2 yogurt magri (0.1% di grassi)	250 g di nasello al vapore + insalata di crescione + olio extravergine d'oliva a crudo + 1 rosetta
Martedì	1 tazza di latte scremato + caffè d'orzo + 2 cucchiaini di zucchero di canna + 4 biscotti secchi	1 succo d'ananas senza zucchero	2 uova alla coque + insalata di cavolo tagliato sottile condito con poco olio di oliva e limone + 1 rosetta	1 porzione di macedonia	1 tazza di passato di verdure + 200 g di polpo all'insalata + insalata di valeriana con olio di oliva + 1 rosetta
Mercoledì	1 spremuta di pompelmo + 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata diet	2 yogurt magri (0.1% grassi)	100 g di pennette con germogli di soia + 200 g di tartare di tonno + 1 carciofo in umido	1 mela 	1 porzione di crema fredda di verdure + 200 g di carne magra alla piastra + insalata di finocchi + 1 rosetta
Giovedì	1 succo di mela e uva	1 frullato di melone	Centrifugato di pomodori e yogurt	1 frappé di gelato alla soia e ananas	Centrifugato di carciofi agli aromi origano e basilico
Venerdì	1 tazza di latte di soia + 30 g di fiocchi di cereali integrali	2 fette di ananas fresco	250 grammi di dentice al vapore + insalata mista (finocchi, mais, radicchio rosso) + 1 rosetta	1 centrifugato di carote	200 grammi di tagliata di manzo + insalata di germogli di soia + 1 patata al forno cotta con la buccia
Sabato	1 spremuta di arancia 	2 yogurt magri (0.1% grassi)	200 g di fiocchi di latte + 100 g di gamberetti al vapore + insalata mista condita con olio di oliva	2 kiwi	200 grammi di roast beef + cicoria sbollentata condita con succo di limone + 1 rosetta
Domenica	1 tazza di tè verde + 2 fette biscottate con un velo di miele	3 fette di melone	1 peperone al forno ripieno di riso lessato + 200 g di spezzatino di soia + spinaci con olio di oliva e semi di sesamo	1 porzione di fragole 	250 grammi di sogliola al vapore + insalata di lattuga e rapanelli + 1 rosetta



Che gusto il carciofo!

Non può mancare sulla tua tavola e non solo per il suo buon sapore: il carciofo, infatti, è forse l'ortaggio che più di tutti fa bene alla nostra salute, aiutandoci anche a dimagrire. Decisamente uno degli alimenti più completi che esistano. Apporta fibre, carboidrati, proteine e acidi grassi essenziali, ed è una fonte preziosissima di vitamine, minerali e antiossidanti; consumarlo con regolarità favorisce l'eliminazione di quelle scorie e tossine che compromettono il funzionamento dei nostri organi. Ha inoltre eccezionali proprietà diuretiche. Tra i tanti nutrienti benefici, spiccano l'inulina, un carboidrato che favorisce la trasformazione degli zuccheri in energia, e la cinarina, una sostanza che stimola la secrezione biliare e facilita la digestione dei grassi, impedendo che si accumulino nel corpo.

3ª SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
Lunedì	1 spremuta d'arancia + 1 formella di cereali integrali + 1 cucchiaino di miele	1 banana	100 grammi di fusilli integrali al pomodoro fresco + 200 g di tagliata di vitello + 1 porzione di spinaci all'agro	1- 2 yogurt magri (0.1% di grassi)	250 g di hamburger alla piastra + melanzane grigliate condite con un filo di olio evo a crudo + 1 rosetta
Martedì	1 yogurt magro (0.1% grassi) con 2 cucchiaini di cereali e 1 cucchiaino di muesli	2 kiwi 	70 grammi di lenticchie + 200 g di arrosto di manzo + zucchine al vapore con olio di oliva	1 frullato proteico con aminoacidi in polvere	300 g di sogliola in gratin + spinaci bolliti con olio di oliva + 100 grammi di pane
Mercoledì	1 tazza di latte scremato + caffè d'orzo + 2 cucchiaini di zucchero di canna + 4 biscotti secchi	2 yogurt magri (0.1% grassi)	200 g di patate lesse + 2 uova sode + asparagi al vapore con olio extravergine d'oliva	1 banana	200 grammi di petto di tacchino ai ferri + melanzane grigliate con olio di oliva + 100 g ane
Giovedì	1 frullato proteico con aminoacidi in polvere e latte di soia	1 yogurt magro (0.1% grassi)	mono piatto con pasta + 1 uovo sodo + tonno al naturale + wurstel pollo + sott'aceti	1 porzione prosciutto e melone	Minestrone di verdure + bistecca ai ferri + ravanelli con olio di oliva + 1 rosetta
Venerdì	1 yogurt magro (0.1% grassi) con 2 cucchiaini di cereali e 1 cucchiaino di muesli	1 banana	70 grammi di pasta con il pesto + 200 g di polpette o polpettone + bieta lessa condita con olio di oliva	2 fette di ananas fresco 	250 g di scaloppine di pollo + insalata mista con olio di oliva + 100 grammi di pane
Sabato	1 tazza di latte scremato + caffè d'orzo + 2 cucchiaini di zucchero di canna + 4 biscotti secchi	3 fette di melone	2 uova in camicia + prosciutto crudo magro + carciofi in umido + 100 g di pane	1 porzione di fragole	1 porzione di rucola e bresaola + 1 pizza al piatto
Domenica	1 spremuta di arancia + 2 fette biscottate integrali con un velo di miele 	2 yogurt magri (0.1% grassi)	80 grammi di riso all'ortolana + 300 g di merluzzo bollito + carote grattugiate con olio di oliva	2 kiwi	Passato di verdure + 150 g di bresaola + flocchi di latte + 1 rosetta




ALIMENTAZIONE



Sogliola... il massimo

Una scelta sana, così come quella dei tanti altri pesci che abbiamo incluso nella dieta appena proposta. La sogliola è sicuramente uno dei pesci più magri (solo 83 calorie ogni 100 grammi), avendo un ridottissimo contenuto di grassi. È un alimento ricco di acqua, leggero e digeribile, con un ottimo contenuto proteico, mentre i lipidi e i carboidrati sono presenti soltanto in minima parte. Questo pesce bianco contiene i preziosi acidi grassi omega 3, per cui contribuisce a tenere sotto controllo l'ipertensione e trigliceridi, a tutto vantaggio dell'apparato cardiovascolare. Anche la buona presenza di potassio concorre a combattere la pressione alta. Infine, l'elevato contenuto di fosforo favorisce la buona salute di ossa e denti, il mantenimento di una corretta funzionalità motoria e influisce positivamente sulle facoltà mnemoniche.

4ª SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
Lunedì	1 tazza di latte scremato + orzo + 1 cucchiaino di miele	1 spremuta di agrumi	Passato di verdure + 1 porzione di borragine al vapore con olio di oliva e succo di limone + 80 g di tofu	2 prugne	250 g di petto di pollo ai ferri + 1 carciofo in pinzimonio + 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo + 1 rosetta integrale
Martedì	1 tazza di latte scremato + orzo + 1 cucchiaino di fiocchi d'avena + 1 cucchiaino di miele	3 fette di melone	100 g di pasta con pomodoro crudo e basilico + 100 g di tonno al naturale + insalata di cetrioli con olio di oliva	1 pera 	200 grammi di arrosto di fesa di tacchino + cipolle al forno con olio di oliva + 80 grammi di pane integrale
Mercoledì	1 tazza di tè verde + 4 biscotti secchi 	1 porzione di frutti di bosco	250 grammi di sogliola cucinata al cartoccio + 1 cespo di radicchio trevigiano alla griglia con olio di oliva + 1 rosetta integrale	Frullato di fragole	80 grammi di risotto alle erbe + 200 g di roast beef + insalata di crescione con olio extravergine di oliva
Giovedì	1 tazza di latte scremato + orzo + 1 cucchiaino di miele + 2 fette biscottate integrali	1 mela	200 g di merluzzo in umido con pomodoro + 1 porzione di borragine con olio di oliva + 2 fette di pane integrale	1 succo di pompelmo	1 uovo alla coque + 100 g di mozzarella (senza sale) + 1 porzione di crema di porro + 1 rosetta
Venerdì	1 tazza di tè verde + 2 fette biscottate integrali con un velo di miele	2 kiwi	200 g di tagliata al rosmarino + insalata di cetrioli condita con poco olio di oliva e succo di limone + 1 rosetta integrale	2 yogurt magri (0,1% grassi)	250 grammi di rombo al forno con 100 grammi di patate + insalata mista con olio di oliva
Sabato	1 tazza di latte scremato + 1 caffè d'orzo + 2 biscotti secchi	1 spremuta di arance	250 g di bistecca ai ferri + insalata di pomodori con olio di oliva + 100 g di pane 	1 gelato di soia	1 porzione di prosciutto e melone + 1 pizza al piatto
Domenica	1 spremuta di arancia + 2 fette biscottate integrali con un velo di miele	1 porzione di macedonia	100 g di pasta con il radicchio + 300 grammi di spigola al cartoccio + fagiolini lessi conditi con olio evo	2 kiwi	Minestrone di verdure + 1 uovo in camicia + filetti di carote al vapore + 1/2 rosetta

© RIPRODUZIONE RISERVATA