

linea | *dimagrire*

SCOLPIRE

LA SILHOUETTE

con la dieta Bio-Sofica

Perdere peso
mangiando? Si
può: il segreto
è **pranzare a
colazione.**

Se cercate una dieta
appagante, che permetta
di smaltire un paio di
centimetri di adipe nei
punti critici, ecco la
proposta del biologo nutrizionista
Giovanni Moscarella, autore del libro
"Iniziazione alla dieta Bio-Sofica".
Il piano privilegia i cibi giusti all'ora
giusta, permettendo di mangiare a
sazietà e senza calcolare le calorie.



L'EQUILIBRIO PERFETTO

Basato sui principi dell'eunutrizione, il programma snellente proposto mira a equilibrare il rapporto tra dieta e metabolismo, ovvero tra i nutrienti introdotti con il cibo e quelli realmente utilizzati dal corpo. Infatti, è l'adeguato rapporto tra "entrate e uscite" a determinare l'alimentazione più adatta per equilibrare massa magra e grassa.



linea *dimagrire*

Le uova protagoniste

Tra tutti gli alimenti, l'uovo è il più completo: ha il valore biologico delle proteine più alto. Nutriente, economico e versatile è un ingrediente ideale per piatti gustosi e per una serbata in forme veloci e durature.

★ Le schemi nutrizionali proposti punta proprio sulle uova, previste ogni giorno a colazione, perché assicurano una maggiore sensazione di sazietà. Insieme, strettamente al mattino, sostengono il metabolismo e attivano il dimagrimento, accelerando il tempo necessario a raggiungere e potenziando il ricambio cellulare.

... e falsi miti

vere qualità...

L'uovo possiede qualità nutrizionali uniche.

✓ Si tratta, infatti, di un alimento completo e digeribile, uno dei principali fonti di aminoacidi essenziali, i "mattoni" utili per formare le proteine, che hanno una funzione plastica e ricostruttiva.

✓ Inoltre, le uova forniscono il giusto apporto di minerali come fosforo, calcio e ferro e di tutte le vitamine (eccettuando solo la C). Sono anche una buona fonte di colina, una sostanza che giova al cervello e alla memoria, di antiossidanti come luteina e zeaxantina, e di carotenoidi che proteggono anche la salute degli occhi.

A torto, l'uovo è considerato troppo ricco di grassi. Eppure, anche secondo una nuova ricerca finlandese pubblicata sulla rivista scientifica "American journal of clinical nutrition", il consumo quotidiano di uova non è associato all'aumento di colesterolo nel sangue né, quindi, a un maggior rischio per cuore e arterie.

✓ Inoltre, sempre secondo gli studi finlandesi, mangiare quattro uova alla settimana potrebbe ridurre il rischio di diabete mellito del 40%, grazie al nutrienti che aiuterebbero il corpo a metabolizzare lo zucchero 20 volte più velocemente.

Chi ingrassa è malnutrito

Il consumo di calorie in punti critici come panche, glutei e cosce è il risultato di una dieta squilibrata e incompleta. Così, il più delle volte, per sempre la silhouette è sufficiente mangiare meglio, non meno.

★ È questo il principio base di una dieta che mira a soddisfare le reali esigenze nutrizionali del corpo mangiando a sazietà, ma in modo strategico. Ogni giorno sono previsti cibi ricchi di nutrienti essenziali, in porzioni generose e appaganti, insieme per dimagrire si punta sulla distribuzione dei punti.

★ Il risultato? Una colazione da re, un pranzo da principi e una cura da poveri. Ma con uno stile alimentare innoventivo, che abbandona il calcolo delle calorie per puntare l'accento sul rapporto tra dieta e metabolismo.

AL MATTINO SI BRUCIA DI PIÙ

Per scolpire la silhouette e ridurre i cedimenti, questa dieta prevede menù bilanciati e una quantità di cibo differenziata nell'arco della giornata.

✓ La colazione è il pasto principale. Al risveglio, infatti, il metabolismo è al massimo della sua potenzialità, così il corpo necessita di più cibo e nutrienti.

✓ Dopo una colazione ricca, a pranzo si passa a quantità ridotte, che diventano minime a cena, quando il metabolismo è più basso. A metà pomeriggio è prevista il supporto di una merenda spessa-fame.

NUTRIENTI ESSENZIALI

Ogni giorno, sono oltre 50 miliardi le cellule che devono essere rimpiazzate affinché l'organismo possa continuare a svolgere le sue funzioni. Il processo di rinnovamento cellulare deve essere sostenuto da un'alimentazione adeguata. Questa dieta prevede ogni giorno proteine ricche di aminoacidi di cui sono buone fonte le uova.

→ ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE.

Ricette dai menu



Ecco quattro ricette, inserite nel piano nutrizionale proposto, per una colazione nutriente e ben bilanciata.

1 Uova strapazzate con legumi

Ingredienti 2 uova; 150 g di legumi (come lenticchie, piselli o ceci) in scatola; sale, pepe e cipolla q.b.; qualche dadino di pancetta; 1-2 cucchiaini di olio evo; 1 cucchiaino di panna fresca liquida (facoltativo).

Preparazione Scaldare e scoloppare i legumi dal loro liquido di conservazione. Tagliare finemente un po' di cipolla e lasciarla appassire in un tegame antiaderente con 1-2 cucchiaini d'olio e qualche dadino di pancetta. Aggiungere i legumi e fare insaporire. Condire con sale e pepe. Versare le uova sbattute, mescolare continuamente con un mestolo aggiungendo a piacere un cucchiaino di panna liquida. Quando le uova raggiungono la giusta cremosità, servire con qualche galletta di mais.

1 Patate con uova e speck

Ingredienti 250 g di patate (rosse o rosate) alla cottura; 40 g di speck; 2 uova; cipolla; sale e pepe q.b.; 1-2 cucchiaini di olio evo; erba cipollina.

Preparazione Lessare le patate per circa 20 minuti e quando sono fredde sbucciarle, tagliarle a fettine e ultimare la cottura lasciandole scolare in una padella antiaderente con 1 cucchiaino di olio e qualche anello di cipolla. Mescolare ogni tanto e quando le patate saranno essiccate, aggiungere lo speck a fette, spolverare sopra le uova, salare, pepare e coprire. Dopo qualche minuto impiattare, copargli con erba cipollina tritata e servire.

1 Pancake senza glutine e senza lievito

Ingredienti 1-2 uova; 1/2 cucchiaino di zucchero di canna integrale; 70 g di farina di riso o di mix di farine senza glutine; 1/2 cucchiaino di bicarbonato; latte q.b.; olio evo o burro; 2 cucchiaini da tè di sciroppo d'acero.

Preparazione Sbattere uova e zucchero, unire farina, bicarbonato e latte e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo. Mettere da parte per 5-10 minuti così che il bicarbonato si attivi. In un padellino antiaderente scaldare un po' d'olio o un focchetto di burro, versarvi parte del composto e quando la superficie inizia a fare le bolle, girare il pancake, toglierlo e proseguire con il resto. Servire con lo sciroppo d'acero.

LE REGOLE da seguire

- ✓ **Una colazione entro le 10:30** è il primo pasto della giornata, appagante e completo.
- ✓ **Preferire i cibi con energia di olia per condire**, la dose giornaliera è di 4-5 cucchiaini da tavola. Sfruttare per ora più di 2 minuti. Si usano 2 cucchiaini di formaggio grattugiato e a moderata quantità di sale per qualsiasi pietanza.
- ✓ **Si può porzionare libero** dei cibi inseriti nel menu senza limiti di quantità.
- ✓ **Preferire tagli magri di carne** e tagliare arrotati come prosciutto e speck.
- ✓ **No a zucchero bianco** e a prodotti da forno a base di farine raffinate.
- ✓ **Di latte vaccino intero**, in presenza di intolleranza al lattosio, preferire latte di capra o prodotti ad alta digeribilità oppure yogurt greco.
- ✓ **Consumare un paio di porzioni di legumi** (30 g di ceci al forno e 70 g di ceci, fagioli, neri).
- ✓ **Poco più movimento**, approfittare della sensazione di maggiore benessere ed energia psicofisica per potenziare l'attività fisica anche solo con 15 minuti di moderata ginnastica a giorni alterni.
- ✓ **Evitare di pesare**. All'inizio di questa dieta aumenta la massa magra e diminuisce quella grassa: meglio misurare la perdita di adiposità centimetri e non in chili o in chilogrammi.
- ✓ **Monitorare la dieta** con l'aiuto di un esperto, per ottimizzare i risultati nel lungo periodo.

1 Frittatine di ceci

Ingredienti 80 g di farina di ceci circa; 100-150 ml di acqua gasata; 1 cucchiaino di bicarbonato; 1/2 litro di sale, origano e qualche pomodoro.

Preparazione Mescolare farina, sale e origano aggiungendo acqua, bicarbonato e succo di limone fino a ottenere una pastella omogenea, unire i pomodori a pezzetti e la speck. Versare parte della pastella in un padellino caldo unto, cuocere la frittata da entrambi i lati, tagliarla dal fuoco e proseguire così con le seguenti porzioni.



MARMELLATA, MIELE O SCIROPPO D'ACERO SONO CONCESSI SOLO A COLAZIONE

-2 cm

in 7 giorni



La dieta proposta permette di smaltire fino a 2 centimetri di adipi in 7 giorni e di modellare la silhouette. Il pasto principale è la colazione: le uova sono privilegiate. Si ad affettati (tacchino, bresaola, speck e prosciutto), latticini (yogurt, straciatella, caprino e parmigiano o grana), pesce e molluschi senza limite di quantità.

1° giorno

Colazione: caffè, orzo o tè; **pancake** serviti con 3 cucchiaini di tè di sciroppo d'acero; 170 g di yogurt greco; 30 g di gherigli di noci; 1-2 frutti.

Pranzo: insalatona mista con verdure in foglia, mais e tonno; 2 frutti di stagione; caffè.

Merenda: 2 gallette di mais; 50 g di formaggio parmigiano o grana; 1 frutto di stagione.

Cena: 2-3 frutti di stagione.

2° giorno

Colazione: spremuta o succo di frutta senza zuccheri; **uova strapazzate con legumi**; 6 gallette di mais; 3 cucchiaini di marmellata o di miele o di crema di cioccolato; 1-2 frutti di stagione; caffè, orzo o tè.

Pranzo: 170 g di yogurt greco; una manciata di mandorle o noci sgucciate; 1-2 frutti di stagione; caffè.

Merenda: 50 g di cioccolato con nocciolo.

Cena: passato di ortaggi.

3° giorno

Colazione: 250 g di patate lesse o arrostiti in padella; almeno 40 g di affettati magri o sgrassati (come prosciutto, tacchino, bresaola o speck); 60 g di pane di segale con lievito naturale; 2 fuor di uova a zolagione con 5-6 cucchiaini di zucchero di canna integrale; 1-2 frutti; caffè.

In alternativa: **patate con uova e speck**; 60 g di pane di segale con lievito naturale; 1-2 frutti; caffè, orzo o tè.

Pranzo: insalatona di verdure con latticini; 2 gallette di mais; 2 frutti di stagione; caffè.

Merenda: 2-3 frutti; caffè. **Cena:** 60 g di pasta di riso e/o di mais in padella con verdure e ortaggi, erbe aromatiche e spezie a piacere.

4° giorno

Colazione: caffè, orzo o tè; 2 uova strapazzate con 2 cucchiaini di formaggio grattugiato; 60 g di riso parboiled o basmati o integrale o cous cous di mais o di riso; 250 ml di latte senza lattosio o di capra; fiocchi di cereali; 1-2 frutti.

Pranzo: affettati magri o sgrassati (come speck, prosciutto crudo, bresaola o tacchino); verdure crude; 2 gallette di mais; 2 frutti di stagione; caffè.

Merenda: una manciata di mandorle o noci; 1-2 frutti di stagione; caffè.

Cena: pesce o molluschi cucinati a piacere; misto di verdure e ortaggi (senza patate).

5° giorno

Colazione: caffè, orzo o tè; **uova strapazzate con legumi**; 60 g di pane azzimo o di segale con lievito naturale; 170 g di yogurt greco; 1-2 frutti di stagione.

Pranzo: insalatona con verdure, ortaggi e latticini come mozzarella, fiocchi di latte o caprino; 2 gallette di mais; 2 frutti di stagione; caffè.

Merenda: 50 g di cioccolato fondente con nocciolo; caffè.

Cena: minestrone di verdure.

6° giorno

Colazione: caffè, orzo o tè; 2 uova alla coque, sode o strapazzate; 250 g di patate lesse o amate; 250 ml di latte senza lattosio; 6 gallette di mais; 3 cucchiaini di marmellata o di miele o di crema di cioccolato; 1-2 frutti.

Pranzo: insalatona di verdure miste con mais e tonno; 1-2 frutti; caffè.

Merenda: finocchi o carote; caffè.

Cena: menu libero, preferibilmente a base di pesce e/o molluschi.

7° giorno

Colazione: caffè, orzo o tè; **frittatine di ceci** servite con 100-125 g di straciatella; 1-2 frutti di stagione.

Pranzo: menu libero.

Merenda: caffè o succo di frutta senza zucchero aggiunto.

Cena: 2-3 frutti.



→ MEGLIO SGRASSARE GLI AFFETTATI PRIMA DI MANGIARLI

*Servizio di Roberta Leggiero.
Con la consulenza del dottor
Giuseppe Maccarini, dietologo
specializzato a Napoli.*