

Diretta da  
**RAFFAELE MORELLI**

**RIZA**

# Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Luglio 2017 Nr. 183 - Periodico Mensile  
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

**IL MODO PIÙ FACILE PER DIMAGRIRE IN ESTATE**

## LA MAGICA DIETA DI LIMONE E ZENZERO

***Vanno presi insieme! Solo così  
elimini il grasso più ostinato***

***I RISULTATI LI VEDI SUBITO***  
***In 3 giorni riduci la circonferenza  
di pancia, fianchi e cosce***

**FAI IL PIENO DI MINERALI SNELLENTI**

**Ricaricati subito di magnesio, cromo e rame:  
riaccendi il metabolismo e riduci la cellulite!**

**NOVITÀ!**

Chiedi in edicola anche i libri:



**L'ALLEATO DEL MESE**

**È il Coleus: la portentosa radice  
che ti fa bruciare più in fretta  
tutto quello che mangi a pag. 52**



# [ Giovedì ]

## APPENA SVEGLIA

- ½ bicchiere di acqua con 1 pizzico di sale marino integrale

## COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte vaccino o di soia
- 4 biscotti secchi integrali
- 100 g di lamponi
- 5 mandorle

## SPUNTINO

- 100 g di prugne e 1 cucchiaino di semi di girasole

## PRANZO

- 1 porzione di **pasta di lenticchie al sugo di verdure**
- 50 g di songino e 100 g di pomodori affettati da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, un cucchiaino di succo di limone, un pizzico di sale marino integrale e pepe nero

## MERENDA

- 1 pesca e 1 cucchiaino di semi di zucca

## CENA

- 1 porzione di **insalata di sgombro\***
- 50 g di mirtilli

## LA RICETTA PER IL PRANZO

### Pasta di lenticchie al sugo di verdure

**Per 1 persona:** fai appassire un cipollotto affettato e una carota grattugiata in un tegame con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Aggiungi quindi una zucchina a dadini e lasciala colorire. Nel frattempo avrai messo a lessare 120 g di pasta di lenticchie. Quando la pasta è cotta, scolala al dente, uniscila alle verdure, regola di pepe, fai saltare e servi in tavola.



## LA RICETTA PER LA CENA

### Insalata di sgombro

**Per 1 persona:** metti a lessare 250 g di patate ricche di selenio. Quando sono cotte, sbucciale e tagliale a tocchetti che metterai in una terrina. Quando sono fredde, aggiungi 100 g di sgombro al naturale spezzettato, 150 g di pomodorini a spicchi, 100 g di peperoni a tocchetti e 10 foglie di prezzemolo tritate. Condisci con 2 cucchiaini di olio e pepe e servi.



## COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** una porzione di pasta al ragù e un contorno di verdure

**AL BAR:** un'insalatona con uova sode e un piccolo panino

**IN UFFICIO:** una piadina di farro (la trovi nei negozi bio) da farcire con 70 g di formaggio cremoso e rucola



## L'ALTERNATIVA

\* **Bianchi di Spagna anziché sgombro**

Metti in ammollo 70 g di fagioli di Spagna per una notte, poi lessali e usali al posto dello sgombro, come indicato nella ricetta sopra descritta.



## IL TUO MINERALE DIMAGRANTE

*Selenio per la tiroide*  
*Scegli patate "arricchite"*

Oltre a essere un potente antiossidante, il selenio stimola la tiroide e facilita il dimagrimento. Lo trovi in cereali integrali, frutta e verdura fresche, carne, pesci, legumi, frutti e semi oleosi e nelle patate arricchite, da scegliere per la ricetta della cena.

