



Stella Laurini

RICETTE PER UN SUPER METABOLISMO

eBook

Complimenti!

Complimenti per la tua decisione! Hai in mano l'E-book che ti permetterà di imparare nuove gustose ricette per riattivare il tuo metabolismo e per bruciare più calorie.

Applicando le ricette che trovi qui, ho potuto rinnovare il mio menu quotidiano, cosa che mi ha permesso di stare meglio col mio corpo e quindi iniziare a vedermi meglio, a sentirmi meglio e poi a dimagrire. E potrai farlo anche te, se seguirai e metterai in pratica le ricette che trovi qui.

Sono ricette sperimentate e testate, oltre che da me, da centinaia di persone, ricette grazie alle quali puoi imparare ad ampliare il tuo modo di cucinare per dimagrire e star bene con te stessa.

Chi sono

Ciao, sono Stella Laurini, Trainer e Coach in PNL (Programmazione Neuro Linguistica). Mi sono specializzata in Europa e negli Stati Uniti nell'arte dell'eccellenza umana, la PNL, la scienza che studia da oltre trenta anni i più grandi geni mai esistiti. Sono Trainer & Coach di PNL, nominata direttamente dal fondatore, dr. Richard Bandler.

Sono certificata Basic DNA Theta Healing Practitioner dalla fondatrice del ThetaHealing, Vianna Stibal (il Theta Healing® è una tecnica energetica che si basa sull'utilizzo dell'onda cerebrale Theta attraverso la quale otteniamo un collegamento diretto con il nostro subconscio).

La mia passione e quello che mi ha spinto ad andare avanti è sempre stata la voglia e il desiderio di aiutare gli altri a star bene con se stessi e a esprimere le loro potenzialità per raggiungere il (loro) successo.

Tanti anni fa il mio aspetto fisico era molto diverso da quello di adesso. Ero anch'io in sovrappeso e odiavo il mio corpo (avevo quasi 18 kg in più). Mi guardavo allo specchio e quello che vedevo era una persona che non si piaceva. Lo specchio era diventata fonte di continue critiche verso la me riflessa. Qualunque cosa indossassi mi stava male (questo era quello che credevo e che mi ripeteva) e il risultato era che finivo per stare in casa o per coprire quel corpo che non accettavo.

Avevo provato diete, centri estetici, di dimagrimento, barrette e pasticche-togli-fame. Ma niente aveva funzionato a lungo termine.

Finché un giorno ho toccato il fondo. Dopo l'ennesima delusione qualcosa è scattato in me e ho detto "BASTA". Non avrei più accettato di star male, di vedermi e sentirmi grassa, inadeguata, sbagliata. E da lì è iniziata la mia ricerca di una soluzione che potesse essere definitiva. Mi sono messa a studiare, a cercare, finché, un ostacolo dopo l'altro, una scoperta dopo l'altra ho iniziato a capire come fare a dimagrire e ritrovare il mio peso ideale definitivamente.

E oggi sono qui per dirlo anche a te. Perché oggi so che si può stare in forma senza diete, rinunce, ecc. Io ci sono riuscita, migliaia di persone prima di te ce l'hanno fatta e puoi riuscirci anche te. Seguimi e lo scoprirai, ma soprattutto lo vivrai in prima persona, come lo hanno vissuto già centinaia di altre persone.

Oggi opero nell'ambito della crescita personale, del dimagrimento, del benessere, e indirizzo la mia attenzione alle persone che desiderano migliorare la qualità della loro vita, ottenere importanti obiettivi e trovare il tempo prezioso per riuscire a vivere meglio.

Opero nell'ambito della Crescita Personale come **Life Coach (Allenatore Mentale ed Emozionale)** e **Weight Coach** in Programmazione Neuro-linguistica, indirizzando la mia passione per il costante e continuo miglioramento alle persone che desiderano maggior benessere nella loro vita.

Come **Life Coach** aiuto i miei clienti a definire cos'è per loro il successo e a raggiungerlo, e quindi: ad avere più motivazione in quello che fanno (o vorrebbero fare), a gestire/eliminare lo stress, a trovare un equilibrio tra vita privata e lavorativa, a sentirsi più sicuri, ad avere maggior stima di sé, a trovare la propria strada/il proprio scopo e a raggiungerlo.

Svolgo attività di **Weigth Coaching** per aiutare le persone a dimagrire con gusto, senza bisogno di diete, senza sofferenze, senza rinunce e soprattutto a mantenere il peso raggiunto, attraverso un viaggio che porta la persona verso un nuovo benessere, una nuova te in forma e in salute, più soddisfatto/a e sicuro/a, più sereno/a e appagato/a.

Lo so, sembra ancora incredibile, ma ti assicuro che è assolutamente fattibile e che già tanti prima di te lo hanno fatto e lo stanno ancora facendo con risultati straordinari.

Ti auguro buona lettura e... buon appetito!

Stella Laurini

Il vero segreto delle persone in forma

Forse non vi è parola usata più frequentemente di questa in riferimento alla volontà e necessità di perdere peso.

Vi sono talmente tante informazioni che circolano, la maggior parte delle quali sulla rete o tramite un' "amica di un'amica", che la conseguenza non può che essere il crearsi di una **situazione di confusione e di messaggi contrastanti**.

Inoltre, molte persone (del tutto comprensibilmente) interpretano erroneamente i propri cambiamenti di peso come attinenti al metabolismo. Talvolta è vero, ma spesso no.

Ad esempio, come avremo modo di approfondire, ci sono metodi scientifici per aumentare il tasso metabolico e, pertanto, consentire al corpo di bruciare un maggior numero di calorie.

Assumere certi cibi con maggior frequenza è uno dei modi per ottenere questo risultato. Il punto da tenere presente qui è che alcune persone **confondono i propri tentativi di perdere peso e spesso i propri insuccessi come dovuti al metabolismo** o al cambiamento di questo.

Cominciamo quindi a far chiarezza su cos'è e su **come funziona il metabolismo**.

Il metabolismo è l'insieme dei processi biochimici ed energetici che si svolgono all'interno del nostro organismo; tali reazioni hanno lo scopo di estrarre ed elaborare l'energia racchiusa negli alimenti, per poi destinarla al soddisfacimento delle richieste energetiche e strutturali delle cellule.

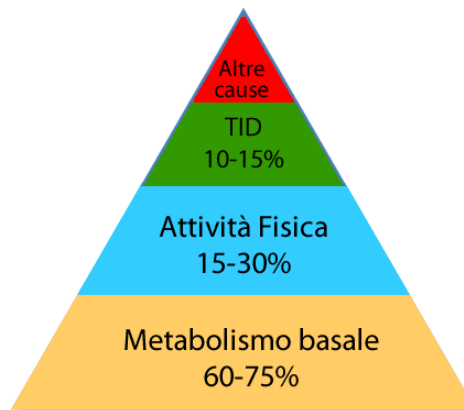
Detto in modo semplice, **il metabolismo è la velocità con cui il nostro corpo brucia le calorie per soddisfare i suoi bisogni vitali.**

Da questa definizione possiamo ricavare che:

1. **se vuoi dimagrire bisogna che mangi meno di quello che consumi e se mangi più di quello che ti serve, molto probabilmente c'è qualche altro interesse in gioco... e di questo ne parleremo e lo scopriremo durante il percorso completo;**
2. **per accelerare il tuo metabolismo devi aumentare i bisogni vitali del tuo corpo, incrementando il dispendio energetico.**

Il dispendio energetico quotidiano è influenzato principalmente da tre fattori: il **metabolismo basale**, la **termogenesi indotta dalla dieta** e **l'attività fisica**. Proprio su queste tre componenti devono concentrarsi gli sforzi mirati all'aumento del metabolismo.

Dispendio energetico nell'adulto:



Il metabolismo basale è il minimo dispendio energetico necessario a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia. Come riportato in figura, in un individuo sano e sedentario il metabolismo basale rappresenta circa il 60-75% del dispendio energetico totale.

L'incremento della massa magra e dell'esercizio fisico rappresenta un forte stimolo per le attività metaboliche.

Più muscoli abbiamo e più calorie consumiamo nel corso della giornata, indipendentemente dall'età, dalla funzionalità tiroidea e dal livello di attività fisica.

Il muscolo, infatti, è un tessuto vivo, in continuo rinnovamento e con richieste metaboliche nettamente superiori rispetto al tessuto adiposo (quasi dieci volte).

Un miglior tono muscolare aiuta a bruciare maggiori calorie anche durante l'attività fisica. Mentre facciamo sport il nostro metabolismo aumenta notevolmente e permane elevato anche per diverse ore dal termine dell'allenamento (fino a 12 ore dopo un'attività particolarmente intensa).

Per **termogenesi indotta dalla dieta** si intende **l'energia che l'organismo spende in più ogni volta che si assume del cibo.**

Anche per questo motivo alle persone sovrappeso viene spesso **consigliato di frazionare la propria razione calorica giornaliera in tanti piccoli pasti** e quindi di **MANGIARE QUANDO HANNO FAME.**

La spesa energetica legata alla termogenesi alimentare corrisponde, mediamente, al 10% del consumo calorico quotidiano.

L'effetto termogenico del cibo varia in funzione dei nutrienti che lo costituiscono:

- ✓ Protidi: hanno in assoluto il più alto valore termogenico; l'energia spesa per la digestione del cibo ammonta infatti al 30% dell'apporto calorico fornito dalle proteine assunte con gli alimenti e quindi fa consumare molta energia all'organismo.
- ✓ Glucidi: potere termogenico basso (7% dell'energia fornita)
- ✓ Lipidi: potere termogenico bassissimo (3% dell'energia fornita)

L'attività fisica è la voce più variabile di spesa energetica, poiché dipende dalle abitudini lavorative e dallo stile di vita del soggetto.

In linea generale, in un individuo sedentario, il dispendio energetico legato all'attività fisica corrisponde mediamente al 30% della spesa calorica giornaliera.

Va comunque tenuto presente che il consumo energetico legato all'attività fisica è in stretta relazione con la massa corporea del soggetto.

Tanto più questa è maggiore e tanto più alto sarà il dispendio calorico associato all'impegno fisico.

Ti riporto un'affermazione scritta da P. McKenna, uno dei massimi esperti di dimagrimento:

“...le ultime ricerche scientifiche hanno dimostrato che il tasso metabolico NON è fisso: può cambiare o cambierà nel corso della tua vita a seconda di come mangi e di come usi il tuo corpo.”

La dottoressa Susan Jebb è uno dei massimi esperti in Gran Bretagna dello studio dell'obesità. Durante una discussione sul metabolismo [...] lo spiegò così:

Quando vi mettete a dieta, il metabolismo cambia. Il vostro corpo si rende conto della quantità di cibo, della quantità di carburante di cui ha bisogno. La riduzione del tasso metabolico durante la dieta è essenzialmente una reazione evolutiva ai periodi di carestia. Se il cibo è scarso è naturale che le energia vadano conservate, di conseguenza il tasso metabolico decresce.

In altre parole, qualcuno potrebbe avere un realmente un metabolismo lento, ma la ragione per cui è così lento è che è stato rallentato da diete infinite.”

Quindi, se continui a stare a dieta, continuerai ad ingrassare tutta la vita.

Invece, se mangi ogni volta che hai fame, il fisico impara che ha sempre carburante a disposizione, per cui accelera il metabolismo per far sì che l'energia possa essere usata con rapidità ed efficienza.

Siccome sa che tale energia sarà ripristinata quando necessario, non si preoccupa di immagazzinare riserve di grasso.

Il metabolismo viene poi accelerato dagli ormoni della tiroide, che incrementano la massa muscolare.

Anche una buona funzionalità intestinale, epatica e renale, liberando l'organismo dalle tossine ha effetti tonificanti a livello metabolico.

In molte persone il metabolismo risulta rallentato. Risultato? Ci si sente gonfi, spesso inspiegabilmente affamati e senza energia: come se il nostro motore interno non riuscisse più a trasformare in energia i cibi ingeriti.

Una delle principali cause (in assenza di disturbi specifici come squilibri tiroidei o disfunzioni ormonali frequenti in menopausa) è una cattiva alimentazione: mangiare male e in modo disordinato può diventare, alla lunga, un freno ai processi metabolici.

Per riuscire ad attivare il metabolismo bisogna prima di tutto fornire all'organismo le proteine giuste. E a questo proposito è importante sottolineare che la carne NON è la sole fonte proteica, perché è possibile scegliere tra tanti alimenti di origine vegetale (come i legumi).

Poi, oltre alle proteine, ci sono tanti altri alimenti e tecniche che ti aiutano a bruciare di più. Vai avanti a leggere quindi per sapere cosa fare e cosa non fare per mantenere attivo o riattivare il tuo metabolismo!

Cosa frena il metabolismo?

Proprio come un motore, il metabolismo, per funzionare bene, ha bisogno di una corretta alternanza di riposo e di attività. Per questo bisogna fornirgli il giusto carburante e nella giusta quantità.

Spesso invece, quando si vuole dimagrire, si fa esattamente l'opposto di quello che servirebbe, cioè si mette a stecchetto la "macchina corpo" che quindi reagisce rallentando le funzioni metaboliche.

Vediamo insieme quindi quali sono i **principali errori** che frenano il metabolismo:

- 1. Tagliare troppe calorie:** se segui una dieta restrittiva non ottieni un calo effettivo di peso, nonostante i sacrifici, perché diminuendo di molto la quantità di cibo, si rischia di non fornire all'organismo tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno e di rallentare ancora di più i processi metabolici.
- 2. Saltare i pasti:** per cercare di dimagrire velocemente alcune persone hanno l'abitudine di saltare i pasti. Fanno una colazione scarsa, a pranzo mangiano solo un frutto, digiunano tutto il pomeriggio e poi a cena si abbuffano. Ma così facendo non fai altro che far rallentare il tuo metabolismo, che è calibrato per rallentare quando c'è poco cibo, così da permettere un maggior accumulo di grassi di riserva per i momenti difficili.
- 3. Eccedere nei carboidrati raffinati:** eccedere con gli zuccheri semplici (dolci, zucchero bianco, farine raffinate e loro derivati) porta a una

maggior produzione di insulina che attiva immediatamente i meccanismi di scorta e fa accumulare adipe, grasso.

Cosa fare quindi? Ecco alcune possibili **soluzioni**:

- 1. Dai al tuo corpo ciò di cui ha bisogno:** per mantenere il metabolismo attivo, l'organismo ha bisogno di tutti i nutrienti (anche se in quantità diverse), quindi: 50-60% di carboidrati, 25-35% di grassi, 10-20% di proteine.
- 2. Mangia poco e spesso.** Per mantenere il metabolismo attivo meglio fare piccoli pasti spesso durante la giornata. Quindi meglio 5 piccoli pasti piuttosto che 3 grandi pasti. In questo modo l'organismo si convince di essere in una fase di abbondanza e induce il metabolismo ad attivarsi per 5 volte, consumando quindi in termini energetici molto di più rispetto a quanto consumerebbe in soli 3 pasti.
- 3. Più proteine, meno zuccheri.** Mangiare poco di tutto è la regola d'oro per mantenersi in forma. Ci sono però nutrienti che aiutano, molto più di altri, ad accelerare il metabolismo. In generale, la regola base è di ridurre i carboidrati e di aumentare lievemente la quota di proteine. Il consumo regolare di proteine aiuta infatti a incrementare il metabolismo di circa il 20-25%.

Le ricette per “svegliare” il metabolismo¹

Ecco una serie di ricette utili per “dare la sveglia” al metabolismo e aiutare a dimagrire, senza la necessità di seguire una dieta restrittiva. Le ricette sono raggruppate in base al tipo di ingredienti, scelti tra quelli più adatti a riattivare le funzioni metaboliche. Quindi troverai:

Piatti ricchi di proteine: in quanto abbiamo visto che i cibi proteici sono quelli che stimolano maggiormente il consumo di calorie.

Piatti a base di alghe: queste verdure di mare sono caratterizzate da un buon contenuto proteico; possiedono poi una discreta percentuale di carboidrati e sali minerali (come lo iodio che aiuta a dimagrire).

Piatti a base di spezie: le spezie come lo zenzero, il peperoncino, il curry, la cannella, la curcuma, il cumino e il pepe nero migliorano la digestione, aumentano la termogenesi e quindi fanno bruciare più calorie.

Piatti a base di verdure: sono piatti vegetariani, preparati con vegetali depurativi combinati a seconda dei casi con i cereali, ma anche con le proteine vegetali.

Succhi e tisane brucia-grassi: mantenere l’organismo ben idratato è una regola fondamentale per avere un metabolismo attivo. Se si beve poco l’organismo si intossica e le funzioni organiche rallentano.

¹ Tratte da: “Ricette per un metabolismo super”, RIZA

LE RICETTE PROTEICHE

Spaghetti di gamberi e soia

Persone: 4

Preparazione: 5'

Difficoltà: facile

Cottura: 20'

INGREDIENTI:

340 gr di spaghetti di soia

400 gr. di peperoni

50 gr di germogli di soia

300 gr. di gamberi

olio extravergine di oliva e sale q.b.

paprica dolce q.b.

zenzero in polvere q.b.

PREPARAZIONE

Lava i peperoni, tagliali a listarelle e falli rosolare in padella con olio e sale, cuocendo a fuoco dolce per 10 minuti. Aggiungi poi i germogli di soia e falli saltare con i peperoni. Intanto scotta i gamberi in acqua bollente (bastano 2 minuti), unisci poi alle verdure e fai insaporire il tutto aggiungendo un pizzico di zenzero in polvere e paprica.

Nel frattempo cuoci la pasta in acqua bollente e leggermente salata per un paio di minuti, dunque uniscila al sugo e servi subito.

Penne al pesto di rucola

Persone: 4

Preparazione: 15'-18'

Difficoltà: facile

Cottura: 15'

INGREDIENTI:

320 gr di penne di grano saraceno

un mazzo di rucola

50 gr di mandorle

50 gr di pinoli

80 ml di olio di oliva extravergine d'oliva

pomodori secchi (non sott'olio)

sale q.b.

PREPARAZIONE

Lava la rucola ed elimina i gambi più duri. Frullala con le mandorle sgusciate, i pinoli, l'olio e il sale, fino ad ottenere una crema. Poi tieni da parte. Metti a bollire una pentola d'acqua salata e nel frattempo, in un tegame, fai soffriggere i pomodori secchi con un cucchiaino d'olio per 2 minuti. Fai cuocere la pasta e scolala al dente. Unisci il pesto e i pomodori e quando la pasta è pronta manteca tutto insieme con un po' d'acqua di cottura.

Branzino impanato al tè

Persone: 4

Preparazione: 10'

Difficoltà: facile

Cottura: 20'

INGREDIENTI:

4 filetti di branzino

2 cucchiaini di tè verde

100 gr di pangrattato

sale e pepe q.b.

olio di oliva extravergine d'oliva q.b.

PREPARAZIONE

Amalgama il pangrattato, i due cucchiaini di tè, una presa di sale e circa 4 cucchiari d'olio d'oliva per la panatura. Poi sistema su una placca ricoperta di carta da forni i filetti di branzino, ungili con un filo d'olio e cuocili in forno a 180° C per 10 minuti. Trascorso il tempo, sfornali, cospargili con la panatura preparata in precedenza e cuoci ancora in forno per qualche minuto a funzione grill per gratinarli. Puoi servire con un contorno di carote al vapore condite con qualche foglia di menta fresca.

Chili di tacchino

Persone: 4

Preparazione: 15'

Difficoltà: media

Cottura: 45'

INGREDIENTI:

700 gr di tacchino

una cipolla rossa

2 spicchi d'aglio

500 gr di fagioli misti cotti (bianchi, rossi, borlotti, azuki)

3 zucchine

1 litro di passata di pomodoro

sale e peperoncino

prezzemolo q.b.

PREPARAZIONE

Fai rosolare il tacchino tagliato a cubetti in una casseruola e lascialo dorare. Poi in un tegame piuttosto grande, dopo aver fatto rosolare un filo d'olio con la cipolla e l'aglio, versa la passata di pomodoro, la carne e le zucchine (lavate e tagliate a rondelle non troppo sottili), il prezzemolo e il peperoncino.

Mescola, copri con un coperchio e fai cuocere per qualche minuto. Infine aggiungi i fagioli, un po' d'acqua e lascia sul fuoco per mezz'ora. Servi subito.

Crema di ricotta alle noci

Persone: 4

Preparazione: 15'

Difficoltà: facile

Cottura: -

INGREDIENTI:

500 gr di ricotta

2 cucchiaini di miele

80 gr di noci

200 gr di datteri

8 biscotti integrali

cannella q.b.

un grappolo d'uva bianca

zucchero di canna

PREPARAZIONE

Passa la ricotta al setaccio e raccoglila in una terrina, poi unisci il miele e la cannella e lavora il tutto con un cucchiaino di legno fino a quando otterrai una crema soffice e omogenea.

Sbriciola 4 biscotti e suddividili sul fondo di altrettante coppette di vetro; quindi versa in ciascuna un po' di crema di ricotta e, di seguito, i gherigli di noce spezzettati grossolanamente e i datteri freschi privati del nocciolo e divisi a metà. Decora con i 4 biscotti sbriciolati rimasti, con i chicchi di uva tagliati a metà e privati dei semi e spolverando, infine, con poco zucchero di canna.

LE RICETTE CON LE ALGHE

Tortino di patate

Persone: 4

Preparazione: 15'

Difficoltà: facile

Cottura: 25'

INGREDIENTI:

700 gr di patate

1 uovo

salsa di pomodoro q.b.

2 strisce di alga kombu

20 olive taggiasche

origano q.b.

olio di sesamo q.b.

sale fino q.b.

PREPARAZIONE

Lava le patate e cuocile in pentola a pressione; poi pelale, schiacciale, raccoglile in una terrina, sala, incorpora l'uovo e mescola per creare un composto omogeneo. Fai rinvenire le alghe kombu lasciandole in ammollo alcuni minuti in acqua. Quindi strizzale e spezzettale. Trita grossolanamente le olive. Ungi con l'olio di sesamo una teglia e stendi uno strato di patate e uovo, poi le olive, le alghe, la salsa di pomodoro, l'origano e ripeti fino a terminare gli ingredienti. Cuoci in forno a 180°C per 15 minuti.

Insalata di alghe arame speziata

Persone: 4

Preparazione: 20'

Difficoltà: facile

Cottura: 15

INGREDIENTI:

20 gr di alghe arame

una tazza di succo di mela bio

un cetriolo piccolo

un limone bio

una cipolla bianca

una cipolla di Tropea

coriandolo q.b.

aglio e sale q.b.

PREPARAZIONE

Lascia in ammollo le alghe arame in acqua fresca per circa 15 minuti: poi scolale, travasale in una casseruola, ricoprile con succo di mela e cuoci fino all'evaporazione completa del liquido. Quindi travasa le alghe in un'insalatiera e lasciale raffreddare. Nel frattempo lava il cetriolo e fallo a tocchetti, spremi il limone, sbuccia le cipolle e affettale sottili, pela uno spicchio d'aglio e tritalo insieme al coriandolo. Infine unisci tutti gli ingredienti alle alghe, sala, mescola e gusta fresco.

Insalata di farro e alghe wakame

Persone: 4

Preparazione: 10'

Difficoltà: facile

Cottura: 20'

INGREDIENTI:

280 gr di farro

4 pomodori

10 foglie di basilico

prezzemolo q.b.

uno spicchio d'aglio

5 gr di alghe wakame secche

1 cucchiaino di salsa di soia

origano secco q.b.

olio extravergine di oliva e sale q.b.

PREPARAZIONE

Cuoci il farro in abbondante acqua salata e nel frattempo fai ammollare le alghe wakame in acqua fresca. Lava il basilico, sciacqua il prezzemolo e tritalo, sbuccia l'aglio e trita anch'esso molto fine. Quando il farro è cotto scolalo, travasalo in una terrina, unisci il prezzemolo, il basilico, l'aglio, le alghe scolate, strizzate e fatte a pezzetti, poco olio, un cucchiaino di salsa di soia e mescola bene. Impiatta e servi.

Zuppa di pesce e alghe

Persone: 4

Preparazione: 30'

Difficoltà: facile

Cottura: 25'

INGREDIENTI:

120 gr di alghe kombu

120 gr di alghe wakame

3 carote

3 porri

4 gambi di sedano

400 gr di pesce (tipo merluzzo)

olio extravergine di oliva q.b.

sale q.b.

coriandolo q.b.

PREPARAZIONE

Fai rinvenire le alghe nell'acqua, poi strizzale e tagliale a pezzettini. Lava le verdure (carote, sedano, porri) puliscile, tritale finemente e falle rosolare con dell'olio extravergine di oliva. Quindi aggiungi le alghe, bagna con poca acqua, copri e fai cuocere per 10 minuti. Sala, unisci i filetti di pesce tagliati a pezzetti, copri e cuoci per altri 10 minuti. Infine, spegni il fuoco, cospargi con del coriandolo fresco tritato e servi ben caldo.

Budino alle fragole

Persone: 4

Preparazione: 20'

Difficoltà: facile

Cottura: 10'

INGREDIENTI:

500 gr di fragole

200 ml di latte di mandorle

4 cucchiaini di zucchero di canna

2 cucchiaini di agar agar (prodotto ottenuto dalla lavorazione delle alghe rosse, utilizzato come gelificante naturale all'interno di molte preparazioni, soprattutto nella cucina vegetariana e vegana)

PREPARAZIONE

Sciacqua le fragole sotto l'acqua fredda, privale del picciolo, tagliale a pezzettini, versale nel mixer e frullale fino a ottenere una purea omogenea (circa 300 ml). Quindi passa quest'ultima con un colino, raccoglila in un pentolino, unisci il latte, lo zucchero, metti sul fuoco e porta a bollore. Aggiungi l'agar agar e lascia sobbollire per altri 30 secondi. Togli dal fuoco, travasa in stampini monoporzione e lascia raffreddare sino a quando non si sarà completamente addensato.

LE RICETTE CON LE SPEZIE

Penne con peperoni e zucca

Persone: 4

Preparazione: 10'

Difficoltà: facile

Cottura: 20'

INGREDIENTI:

320 gr di penne di kamut (o senza glutine)

200 gr di zucca

200 gr di peperoni

60 gr di cipolla

un peperoncino piccante

prezzemolo q.b.

olio di oliva q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Monda e trita il peperoncino piccante e la cipolla. Taglia a dadini la polpa di zucca e i peperoni. Fai rosolare per qualche minuto la cipolla e il peperoncino in un tegame con 2 cucchiaini di olio, poi unisci la zucca e i peperoni. Fai saltare a fiamma viva, copri con un coperchio e prosegui la cottura per 10 minuti, mescolando. Intanto cuoci le penne in una pentola d'acqua bollente. Quando saranno cotte, falle saltare con le verdure. Cospargi con il prezzemolo fresco e servi.

Riso giallo agli asparagi

Persone: 4

Preparazione: 5'

Difficoltà: facile

Cottura: 30'

INGREDIENTI:

320 gr di riso integrale

400 gr di asparagi

vino bianco q.b.

2 porri

olio extravergine di oliva q.b.

pepe e curcuma q.b.

brodo vegetale q.b.

PREPARAZIONE

Lava gli asparagi e cuocili a vapore. Nel frattempo, monda il porro, taglialo a fettine e fallo rosolare con un filo d'olio in un tegame. Dopo 2 minuti sfuma con il vino bianco e cuoci finché il porro non è dorato. A questo punto aggiungi il riso, lascialo tostare per pochi minuti e poi comincia a versare un po' per volta, il brodo vegetale caldo. Mescola continuamente. A metà cottura unisci gli asparagi cotti al vapore e tagliati a tocchetti e la curcuma già stemperata in un po' di brodo vegetale. Amalgama bene e servi il risotto ben caldo.

Coniglio alla cannella

Persone: 4

Preparazione: 10'

Difficoltà: facile

Cottura: 1 h e 35'

INGREDIENTI:

un coniglio di 1 kg circa già pronto per la cottura

una cipolla

8 foglie di salvia

un pezzetto di cannella

10 cl di vino bianco

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

sale q.b.

PREPARAZIONE

Spezzetta il coniglio e scottalo in una padella antiaderente, senza aggiunta di olio e a fiamma alta. Pela e affetta la cipolla; falla appassire in un tegame con 2 cucchiaini di olio, la cannella e la salvia per 7-8 minuti, mescolando spesso. Unisci il coniglio, aggiungi il sale e sfuma con il vino. Poi metti il coperchio e lascia cuocere a fiamma bassa per un'ora. Controlla la cottura dei pezzi più piccoli e togliili dal tegame, proseguendo invece la cottura delle cosce per 20 minuti. Prima di servire, scalda i pezzi di coniglio messi da parte e poi servi.

Insalata di quinoa e azuki

Persone: 4

Preparazione: 8' (+ 6 h)

Difficoltà: facile

Cottura: 60'

INGREDIENTI:

250 gr di quinoa

250 gr di fagioli azuki

un peperoncino verde piccante

250 gr di pomodori ciliegini

olio extravergine di oliva q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Metti in ammollo i fagioli per 6 ore. Poi, scolali e mettili sul fuoco in acqua fredda fino all'ebollizione. Prosegui la cottura a fuoco lento per un'ora (in pentola a pressione sono sufficienti 20 minuti dal fischio) e sala a fine cottura.

Intanto metti sul fuoco un'altra pentola d'acqua salata in cui cuocere la quinoa per 10-12 minuti. Nel frattempo, lava e affetta il peperoncino e i pomodorini. Infine, dopo aver scolato i fagioli e la quinoa, mischia in un'insalatiera tutti gli ingredienti e condiscili con un filo d'olio extravergine di oliva a crudo.

Pompelmo alla cannella

Persone: 4

Preparazione: 5'

Difficoltà: facile

Cottura: 8-10'

INGREDIENTI:

4 pompelmi

un cucchiaino di cannella

un pizzico di cardamomo

un pizzico di noce moscata

PREPARAZIONE

In una ciotolina mescola bene le spezie. Poi sbuccia accuratamente i pompelmi, cercando di eliminare tutta la pellicina bianca che avvolge il frutto sotto la buccia e dividili in spicchi. Adagiali su una teglia ricoperta di carta da forno. Spargi sulla superficie dei pompelmi un paio di cucchiaini di sciroppo d'acero e poi spolvera con il mix di spezie (cardamomo, cannella e noce moscata) che avrai già preparato. Cuoci in forno a 180° C per 20 minuti, fino a far caramellare le spezie.

LE RICETTE VEGETARIANE

Zuppa di porri e germogli

Persone: 4

Preparazione: 10'

Difficoltà: facile

Cottura: 25'

INGREDIENTI:

9 porri

8 cuori di carciofo

4 cucchiaini di germogli di soia

1 cipolla dorata

olio extravergine di oliva q.b.

sale e pepe q.b.

curcuma q.b.

PREPARAZIONE

Elimina dai porri la barbetta all'estremità e poi la parte verde delle foglie. Passali sotto l'acqua corrente e affettali. Poi monda i carciofi, tenendo soltanto il cuore. Infine pela e affetta la cipolla. Lessa i porri, i cuori di carciofo, la cipolla e i germogli di soia (già lavati per 20 minuti) in una pentola profonda, in cui l'acqua ricopra completamente gli ingredienti. Quando le verdure saranno cotte, spegni la fiamma e poi frulla tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema omogenea. Servi la zuppa ben calda aggiungendo un filo d'olio di oliva e un cucchiaino di curcuma.

Insalata di farro e fagiolini

Persone: 4

Preparazione: 20'

Difficoltà: facile

Cottura: 50'

INGREDIENTI:

250 gr di farro

160 gr di fagiolini

200 gr di spinaci

una cipolla bianca

2 cucchiaini di chicchi di melagrana

2 cucchiaini di aceto balsamico

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

peperoncino q.b.

sale q.b.

PREPARAZIONE

Cuoci i fagiolini in acqua salata. Nel frattempo fai cuocere anche il farro in acqua bollente e salata. Scola i fagiolini (conserva l'acqua di cottura) e tienili da parte. Intanto soffriggi la cipolla tritata in padella con un filo d'olio e il peperoncino. Poi aggiungi anche il farro cotto e lascialo insaporire, aggiungendo l'aceto balsamico. Dopo unisci gli spinaci già lavati e lasciati ammorbidire in padella. Aggiungi poi i fagiolini e mescola gli ingredienti. Infine distribuisci su ogni porzione i chicchi di melagrana.

Tortino di fave

Persone: 4

Preparazione: 15'

Difficoltà: facile

Cottura: 30'

INGREDIENTI:

300 gr di fave lessate e sbucciate

100 gr di pane in cassetta (meglio senza glutine)

100 ml di latte vegetale non zuccherato

2 uova

menta fresca

pan grattato q.b.

olio extravergine di oliva q.b.

sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Passa in padella le fave pulite con olio, sale e pepe per 1° minuti; quindi aggiungi le foglie di menta fresca e mescola bene; poi spegni la fiamma e lascia insaporire. Intanto spezzetta il pane e mettilo a bagno nel latte.; poi strizzalo e frullalo con le fave nel mixer, fino a ottenere un composto liscio. Regola di sale e pepe, unisci le uova e 3 cucchiaini d'olio, continuando a frullare. Ungi 4 stampini, cospargili di pangrattato e poi riempi con la crema di fave. Inforna a 180°C per 20 minuti, fino a quando i tortini saranno dorati e gonfi.

Tofu e riso nero

Persone: 4

Preparazione: 1 h e 15'

Difficoltà: facile

Cottura: 20'

INGREDIENTI:

250 gr di riso nero

400 gr di tofu al naturale

2 avocado piccoli

2 limoni

5-6 foglie di menta

zenzero fresco q.b.

semi di papavero (a piacere)

olio extravergine di oliva q.b.

PREPARAZIONE

Grattugia la scorza di limone e spremine il succo, unisci la mente, un po' di sale e mettili a marinare il tofu a dadini per un'ora. Nel frattempo lessa il riso e poi condiscilo con un filo d'olio. Scola il tofu e rosolalo in padella, regolando di sale. Intanto estrai la polpa dagli avocado, tagliala a cubetti e frullala nel mixer con la marinata del tofu e un po' di radice di zenzero grattugiata. Disponi in ogni piatto il riso, poi un cucchiaino di crema di avocado e 2 cucchiaini di tofu marinato; guarnisci a piacere con dei semi di papavero.

Budino bianco

Persone: 4

Preparazione: 1 h e 20'

Difficoltà: facile

Cottura: 15'

INGREDIENTI:

300 cl di latte di mandorla

200 cl di latte di riso

60 gr di farina di mandorla

30 gr di zucchero di canna

una bacca di vaniglia

100 gr di granella di mandorle e pistacchi

PREPARAZIONE

Mescola il latte di riso e quello di mandorla e scaldali in un tegame. Aggiungi lo zucchero e la bacca di vaniglia. Quando la miscela avrà raggiunto il bollore, aggiungi la farina mescolando continuamente con una frusta per evitare che si formino dei grumi. Attendi e continua a mescolare finché la crema non si sarà addensata; poi togliila dal fuoco e versala in 4 coppette. Lascia intiepidire per 10 minuti e poi trasferisci in frigo per 1 ora. Infine guarnisci con la granella di mandorle e pistacchi e servi.

LE RICETTE DI SUCCHI E TISANE

Carote, fragole e tè verde

Persone: 2

Preparazione: 20'

Difficoltà: facile

INGREDIENTI:

3 pompelmi gialli bio

2 pompelmi rosa bio

2 carote grandi

3 cucchiaini di tè verde

4 fragole grosse

PREPARAZIONE

Metti in infusione 3 cucchiaini di tè verde in due tazze d'acqua bollente, copri l'infuso, lascia riposare cinque minuti e filtra. Spremi i pompelmi, poi centrifuga le fragole e le carote. Quando il tè verde si sarà completamente raffreddato, uniscilo ai succhi, mescolando con cura.

Questa bevanda è perfetta a metà mattina, come spezza-fame, da accompagnare con un vasetto di yogurt bianco magro. Così, oltre a riattivare il metabolismo, ti sazierai più velocemente.

Ananas, sedano e litchi

Persone: 2

Preparazione: 20'

Difficoltà: facile

INGREDIENTI:

2 fette di ananas

2 gambi di sedano

10 litchi freschi

2 cucchiaini di mandorle pelate

2 tazze di tè verde

PREPARAZIONE

Prepara il tè verde mettendone in infusione le foglie in 2 tazze d'acqua bollente. Copri e lascia riposare una decina di minuti, filtra e aspetta che il tè si raffreddi. Centrifuga i gambi di sedano; taglia la polpa dell'ananas a dadini eliminando le parti più dure, poi frullala insieme ai litchi freschi (non usare quelli in scatola, troppo zuccherini e calorici) e alle mandorle già tritate. Unisci il frullato al succo di sedano, mescola bene e bevi subito. Questo succo stimolante e snellente è adatto da consumare a tutte le ore.

Mango e zenzero

Persone: 2

Preparazione: 20'

Difficoltà: facile

INGREDIENTI:

2 cucchiaini di tè verde

un cucchiaio di zenzero fresco grattugiato

un mango grande

un limone

PREPARAZIONE

Lascia in infusione il tè verde per circa 5 minuti in 200 ml di acqua bollente, poi filtra con un colino a maglie strette e fai raffreddare a temperatura ambiente. Sbuccia il mango, elimina il nocciolo e frullalo insieme al tè e allo zenzero fresco. Infine unisci il succo fresco di limone, spremuto al momento, miscela bene e bevi appena pronto. Puoi guarnire con foglie di menta e fettine di limone e servire con ghiaccio: così reai un drink rinfrescante perfetto per il caldo estivo.

Carote, pesche e albicocche

Persone: 2

Preparazione: 10'

Difficoltà: facile

INGREDIENTI:

2 pesche gialle

4 albicocche mature

2 bicchieri di succo di carota

PREPARAZIONE

Lava bene sotto l'acqua fredda le pesche e le albicocche, dividile a metà, elimina i noccioli interni, tagliale a pezzetti e versa nel bicchiere del mixer.

Aggiungi quindi il succo di carota (fatto in casa al momento) e frulla il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Infine travasa in un bicchiere capiente e bevi appena pronto per evitare che disperda i suoi principi attivi.

Barbabietola e spirulina

Persone: 2

Preparazione: 15'

Difficoltà: facile

INGREDIENTI:

2 barbabietole rosse

2 carote grosse

1 cucchiaino di alga spirulina in polvere

1 limone

PREPARAZIONE

Pela le carote, elimina le estremità e lavale velocemente sotto l'acqua corrente. Sciacqua le barbabietole. Taglia sia le carote che le barbabietole a pezzi, centrifuga il tutto e raccogli in una caraffa di vetro il liquido ottenuto. Spremi il limone e aggiungi il succo fresco e filtrato al centrifugato di carote e barbabietole.

Unisci l'alga spirulina in polvere (attiva il metabolismo e indice il senso di sazietà e allontana il rischio di abbuffata durante e dopo i pasti), mescola bene per creare un liquido omogeneo e bevi appena pronto, per evitare che il drink perda la sua efficacia snellente.

CONCLUSIONE

Se vuoi saperne di più su come fare a dimagrire, iscriviti e ricevi **GRATIS** gli Special E-book per **dimagrire senza dieta ma con gusto**:

<http://dimagrirecongusto.com/dimagrire-con-dcg/>

CONTATTI:

DimagrireConGusto™

Stella Laurini

Autrice del libro:

[Dimagrire senza dieta ma con Gusto, ed. Mind](#)

web: www.dimagrirecongusto.com

e-mail: info@dimagrirecongusto.com

Skype: dimagrirecongusto