

CARLOTTA  
TATTI

LA DIETA  
**WASHOKU**

COME  
DIMAGRIRE  
**MANGIANDO**  
**CIBI SAPORITI**  
**E SENZA AVERE**  
**MAI FAME**



**CARLOTTA**

**TATTI**

**LA DIETA  
WASHOKU  
COME DIMAGRIRE  
MANGIANDO CIBI  
SAPORITI E SENZA  
AVERE MAI FAME**



1

# LA DIETA WASHOKU

“Piccole porzioni. Tanti piatti diversi per ogni pasto. Valori nutrizionali equilibrati cercando il più possibile di limitare i grassi, da sempre nemici di chi vuole perdere peso.”

# INTRODUZIONE

La quasi totalità dei casi di interruzione della dieta si verifica per mancanza di soddisfazione di ciò che si sta mangiando. Quante volte si sente dire “Ero a dieta, ma non sono riuscito/a a resistere alle golosità”?

Il problema principale delle diete attuali è che non rispettano il primo istinto dell'umanità. La golosità. Potrà sembrare strano, ma essere golosi non impedisce di fare una buona dieta. Esistono infatti moltissimi alimenti deliziosi e al tempo stesso poco calorici. In

Una volta compreso il problema non dovrebbe essere difficile capire come risolverlo. Mangiare cibi salutari (con pochi grassi) ma appaganti (quindi saporiti e gustosi e che sazino la golosità).

Il problema principale è che, curiosamente, i cibi più saporiti sono spesso i più grassi. Questo perché il senso del gusto con l'evoluzione umano si è evoluto per cercare i cibi ricchi di nutrienti, e quindi quasi certamente privi di pericoli.

Con l'evoluzione quest'istinto ci è sempre meno necessario e ci porta solo ad "ingrassare istintivamente".

Questo libro vi insegna come sviluppare

una dieta povera di grassi ma con cibi saporiti e appaganti.

Non solo è possibile ma è anche molto semplice. E' forse più semplice di una dieta classica, perché non si viene costantemente bombardati da fame e golosità. Questo libro ti insegna come avere dei margini di manovra per quando hai fame e ti offre utili consigli su come recuperare le calorie in eccesso nel caso hai mangiato troppo.

# COME FUNZIONA LA DIETA

Piccole porzioni. Tanti piatti diversi per ogni pasto. Valori nutrizionali equilibrati cercando il più possibile di limitare i grassi, da sempre nemici di chi vuole perdere peso.

Questo perché essa contiene già molte delle qualità chiave del dieta Washoku. Ma il punto forte del dieta Washoku è che può essere applicato a qualunque cucina del mondo.

Questi i tre punti chiave del metodo basato sulla dieta Washoku, messo a punto da me stessa nel 2014 quando ho

perso 13 kg in un anno.

Un'intera sezione è dedicata a questo argomento, inoltre sono presenti alcune ricette di esempio provenienti dalla cucina mediterranea, fijana e indiana.

Se si vuole dimagrire senza perdere concentrazione, ponetevi un obiettivo a medio-lungo termine, per esempio a blocchi di 3 mesi. Sarete sorpresi dai risultati!

Il dieta Washoku consente di perdere peso rispettando i ritmi del proprio corpo e soprattutto rimanendo soddisfatti di ciò che si mangia.

Noterete che difficilmente avrete fame mentre starete a dieta, questo perché

questo metodo non sfida il corpo diminuendo nutrienti di base (come i carboidrati) ma si concentra nel mantenersi appagato/a utilizzando il sapore dei piatti e la varietà dei pasti.

In questo libro la dieta Washoku è spiegato con particolare riferimento alla cucina tradizionale giapponese.

Ogni ricetta è corredata dei valori nutrizionali di base (proteine, carboidrati e grassi) e delle quantità di calorie fornite.

Inoltre sono presenti informazioni caloriche per ogni ricetta, fornite per comodità per una persona singola.

# IL SESTO GUSTO - UMAMI

Oltre al "dolce", "salato", "amaro", "aspro" e il recentemente scoperto "grasso" esiste un sesto gusto che l'essere umano può percepire: "Umami". E' stato scoperto dallo scienziato giapponese Kikunae Ikeda nel 1908.

Ma che sapore ha? Di sapore! E' un sapore (si trova in natura in molti cibi) che incrementa gli altri sapori! E' presente in molti alimenti tra cui il parmigiano, il tartufo e i peperoncini. Ma la lista potrebbe continuare. Se ci

fate caso il parmigiano e il tartufo sono due alimenti che possiedono entrambi grandi quantità di Umami, ma con una grande differenza nell'apporto calorico che forniscono.

100 grammi di tartufo nero fornisce solo 31 kcal. 100 grammi di parmigiano ne fornisce invece 430 kcal.

Perché?

Nel parmigiano sono presenti dei grassi (dal 25% al 29% a seconda dei casi) mentre nel tartufo sono quasi assenti. Ovviamente è solo un esempio e parmigiano e tartufo sono due casi estremi, ma quello che salta subito all'occhio è che spesso un cibo saporito può anche non essere calorico. Spesso

l'unico modo per saperne di più è consultare i valori nutrizionali di quel particolare alimento.

Da esperienze personali consiglio di cercare il più possibile di consumare cibi contenenti intorno al 5-10% di grasso. E' una percentuale precauzionale perché si finisce sempre per superarla.

Considero il sesto sapore Umami la chiave del successo di questa dieta. Con un po' di attenzione è possibile creare veri capolavori di sapore esclusivamente scegliendo ingredienti ricchi di Umami e poveri di grassi.

# LA CUCINA TRADIZIONALE

Washoku è la denominazione della cucina tradizionale giapponese.

Numerose caratteristiche la rendono una delle cucine tra le più salutari al mondo.

La cucina Washoku fa largo uso di metodi di cottura senza contenuto di grassi, come la cottura in brodo, la grigliatura e la marinatura.

Nel Washoku, ogni pasto è composto da almeno 3 o 5 piatti. (in Giappone il 4 viene considerato un numero sfortunato). Di solito è sempre presente una zuppa di miso, una ciotola di riso bianco (anche

solo 60 grammi), il piatto proteico principale, due piatti di verdure (per esempio grigliate e marinate). Un pasto del genere può stare senza problemi nel limite previsto per il pranzo (circa 450 kcal su un apporto giornaliero di 1200 kcal) essere saporito e fornire sazietà.

Il pasto non prevede un ordine di arrivo dei piatti, non esiste infatti, primo, secondo e contorno. I piatti vengono disposti contemporaneamente sul tavolo in modo da poter soddisfare la vista prima dello stomaco.

In ogni pasto può essere presente una ciotola di riso bianco che accompagna gli altri piatti. In Giappone il riso è un cibo quasi sacro. Nella dieta che ho

seguito io, non sempre ho aggiunto del riso bianco ai pasti, ma devo dire che quando lo facevo (adeguando le calorie degli altri piatti) era molto utile per rimanere sazi.

Alternativamente lo potete sostituire con un piatto che fornisca carboidrati e abbia un basso contenuto di grassi.

Per concludere è utile ricordare che la cucina Washoku è stata designata dall'UNESCO come patrimonio culturale dell'umanità, come ulteriore prova delle sue qualità.

# GLI INGREDIENTI INDISPENSABILI

## **Salsa di soia**

Ingrediente assolutamente indispensabile per il dieta Washoku. Potete trovarla in un alimentari orientale.

Potete trovarlo in un alimentari orientale. Ne esistono diverse varietà che potete riconoscere dal colore che varia dal chiaro a scuro.

## **Sake**

Tra le qualità nutritive della salsa di soia spiccano un contenuto di

antiossidanti 10 volte maggiore rispetto a quello del vino rosso e proprietà digestive.

La salsa di soia inoltre contiene ben 780 mg di Umami per 100 gr!

### **Alghe (wakame o hijiki)**

Altro ingrediente assolutamente indispensabile per la dieta Washoku. Ce ne sono di diversi tipi. Personalmente consiglio le alghe wakame e le hijiki. Potete trovarle in un alimentari orientale.

### **Aceto di riso**

Lo potete trovare in un alimentari orientale. Altrimenti potete usare dell'aceto di mele.

## **Pasta di miso**

Il sake una bevanda alcolica tipicamente giapponese ottenuta dall'unione di alcol etilico con il liquido derivato dalla fermentazione del riso. Per questo motivo viene anche chiamato "vino di riso". Non è classificabile tra i distillati né tantomeno tra i fermentati oppure ancora tra i liquori, e costituisce una categoria a parte.

## **Olio di semi di sesamo**

Quest'olio in realtà non viene utilizzato nella cucina giapponese. Nel libro però sono presenti due ricette di stampo fusion, che lo prevedono.

Assicuratevi di comprare quello asiatico e non quello spremuto a freddo, tipico dell'India.

Questo perché l'olio di sesamo asiatico ha la stessa fragranza dei semi di sesamo tostati e sgusciati.

# COME USARE QUESTO LIBRO

Puoi usare questo libro leggendolo dall'inizio alla fine. Oppure se preferisci, dopo aver letto la parte introduttiva (che getta le basi sull'utilizzo di questo metodo) puoi leggere le ricette nell'ordine che preferisci.

L'importante è stabilirsi delle regole che includano le seguenti attività:

**Definire i propri obiettivi - dall'inizio**

Scegliete un obiettivo. Non esagerate ne andateci troppo cauti. Una buona stima

può essere 1 kg al mese. Meglio decidere un obiettivo a medio-lungo termine. Se volete risultati subito cominciate con 3 mesi.

Inoltre ricordate che all'inizio della dieta si perde peso più velocemente, quindi non demoralizzatevi se andando avanti il ritmo rallenta. Come già detto nella sezione precedente questa è una dieta che dà la precedenza all'equilibrio del proprio corpo.

Quindi consultate un medico per sapere il vostro fabbisogno calorico giornaliero oppure se volete usate uno dei numerosi calcolatori gratuiti presenti sul web.



Qui ne trovate uno:

<http://www.my-personaltrainer.it/calcolo-calorie2.html>

Più ci si muove e più è facile dimagrire.

Inoltre muoversi è un trucco per recuperare calorie se si è mangiato in eccesso.

E' importante mantenere l'obiettivo calorico stabile durante tutta la dieta, non cedete pensando oggi mangio di più, tanto poi recupero. E' la peggiore trappola di chi è a dieta. Piuttosto fate uno spuntino. Vedi ultimo consiglio.

**Pianificare i propri pasti - opzionale ma molto utile**

**Misurare e registrare il proprio peso -**

## **2 o 3 volte a settimana**

E' la cosa più importante oltre a mangiare cibi adatti alla dieta.

Meglio se quando ci si pesa le condizioni sono simili, ad esempio, o sempre la mattina o sempre la sera.

### **Fare spuntini - quando necessario**

Potrà sembrare strano ma fare “spuntini” è uno dei trucchi per una dieta di successo.

Lo “spuntino” evita che la fame si accumuli e si esageri nel mangiare al pasto successivo.

Nel libro sono contenuti alcuni “spuntini” light che possono essere usati nel caso si abbia fame e non è l'ora di un pasto.

Personalmente ho sempre cercato di non superare il 5% del proprio fabbisogno calorico giornaliero con uno “spuntino”. Di più infatti necessiterebbe la diminuzione di uno degli altri pasti per rimanere in linea con le calorie della giornata.

### **Fare movimento - utile sempre**

Una passeggiata di soli 30 minuti al giorno al passo di 4,5 km/h consente di bruciare 90 kcal.

# DEFINIRE UN OBIETTIVO DI PESO

Così come si ingrassa quando si assumono troppe calorie, si dimagrisce quando si mettono in circolo (ricordate che con il movimento si bruciano calorie) meno calorie rispetto a quelle necessarie per rimanere stabili di peso.

Attenzione però! C'è un limite sia superiore che inferiore, non bisogna mangiare troppo ma neanche troppo poco, altrimenti dopo pochi giorni dall'inizio della dieta si farà sempre più

fatica a continuarla.

Il modo migliore per capire il proprio fabbisogno calorico necessario per dimagrire è consultare un medico.

Dopodiché potrete procedere nella definizione del vostro obiettivo di perdita di peso. Questa è in gran parte una scelta personale, ma forse posso aiutarvi con alcuni spunti presi dalla mia esperienza.

## **DISTRIBUITE**

Distribuite la dieta in fasi separate di 10-15 kg. Vi risulterà tutto più facile. Infatti finita la prima fase, sarete soddisfatti del risultato ed è più difficile che recupererete i chili persi. Rimarrete

stabili, in attesa di cominciare la nuova fase. Inoltre essendo scesi molto di peso vi risulterà molto più semplice muovervi e ciò contribuirà a non recuperare il peso perso.

# MISURARE I PROGRESSI

E' molto utile tenere traccia del proprio durante una dieta. Aiuta a capire quanto manca al raggiungimento dell'obiettivo che ci si è prefissati. In caso di andamento non propriamente ottimale non scoraggiatevi, tenere traccia del proprio progresso aiuta anche a capire dove si è sbagliato.

Durante la mia esperienza di dimagrimento ho utilizzato uno dei numerosi servizi online adatti allo scopo. (nel mio caso [myfitnesspal.com](http://myfitnesspal.com))

Myfitnesspal possiede un catalogo di 3 milioni di cibi. Durante la giornata è possibile assegnare ad una delle quattro categorie predefinite di pasto (colazione, pranzo, cena o snack) gli alimenti che si sono mangiati cercandoli nel “catalogo”.

Il calcolo delle calorie viene effettuato in automatico basandosi sulla quantità inserita. E' presente la possibilità di registrare il proprio peso e i propri movimenti.

Per quanto riguarda il movimento Myfitnesspal calcolerà le calorie consumate a partire dai minuti e dalla velocità media con cui camminate (entrambi sono dati che dovrete

inserire). E' possibile inoltre visualizzare il tutto sotto forma di tabelle o di più gradevoli grafici.

Altrimenti, potete sempre registrare tutto su carta.



2

# CONSIGLI UTILI

Consigli utili per proseguire da soli.

# CONSIGLI DI CUCINA

**Diminuire il più possibile i grassi  
Preferire il cibo che sazia al cibo  
calorico**

Da quando uso il dieta Washoku cucino ogni cosa che richiede olio o burro utilizzandone solo mezzo cucchiaino (circa 5 gr) e distribuendolo con un pennello da cucina sul fondo della padella.

Ciò porta a un risparmio di calorie rispetto all'utilizzo comune di grassi giornaliero di almeno 150 kcal. Queste

calorie che prima venivano assunte in un attimo ora possono arrivare tramite cose molto più sostanziose e gustose.

Le ricette presenti in questo libro hanno una percentuale di grassi massima del 7% ad eccezione di due che potete usare in occasioni di festa se volete.

## **Preferire il cibo saporito al cibo calorico**

Mangiare cibo saporito è uno dei modi per evitare di sentire fame al di fuori dei pasti.

Un esempio banale molto presente in questo libro è la salsa di soia.

La salsa di soia è un ottimo condimento, è da preferire rispetto all'olio in molte

circostanze.

Il dieta Washoku predilige cibi che “riempiono” lo stomaco, facendo percepire un senso di sazietà e diminuendo la fame. Questo effetto è normalmente causato dalla presenza di fibre nel cibo, quindi verdure, pane, pasta, offrono tutti questa sensazione. La differenza sostanziale è quante calorie questi cibi forniscono prima di raggiungere il senso di sazietà. Si può fare un esempio banale prendendo come esempio due alimenti molto diversi: un brodo con della pastina e un pacchetto di caramelle da mezzo chilo.

Se si decide di “pranzare” con il pacchetto di caramelle da mezzo chilo è

probabile che si faccia indigestione ben prima di raggiungere il senso di sazietà. Questo perché le caramelle forniscono molto caloriche ma non fermano la fame riempiendo lo stomaco. Sono composte principalmente di zuccheri ovvero energia che il corpo utilizza immediatamente e se non ci riesce accumula in grassi.

Al contrario, il brodo con la pastina ha un duplice effetto. Da un lato riempie lo stomaco e sazia. Dall'altro fornisce due tipi di nutrienti: proteine, dal brodo di pollo, e carboidrati dalla pasta. Dall'altro riempie "fisicamente" lo stomaco evitando futuri "languorini".

# LA GIORNATA

Una delle maggiori difficoltà che si incontrano durante una dieta è come comporre i pasti della giornata. Si ha il bisogno di mangiare di meno ma spesso non se ne ha voglia. Vi insegnerò un piccolo trucco. Se si prova ad immaginare metaforicamente alle giornate come a dei percorsi, allora la colazione, il pranzo, lo spuntino e la cena potrebbero essere le tappe. Entrare in quest'ottica è la chiave per distribuire sapientemente l'apporto calorico durante la giornata. Personalmente ho usato le seguenti percentuali:

**COLAZIONE:** 15%

**PRANZO E CENA: 40% OGNUNO**

**SPUNTINO: 5%**

In questa sezione esamineremo ogni pasto e vi darò consigli specifici per ognuno di essi per ottimizzare al meglio la scelta di ciò che mangerete.

## LA COLAZIONE

La colazione è probabilmente il pasto più importante della giornata. Consente di partire con il piede giusto e, se ben impostata, faciliterà di non poco la dieta che si segue.

Come dicevo precedentemente, per la colazione allocate all'incirca il 15% (+- 20 kcal) del vostro fabbisogno giornaliero. Su una dieta di 1200 kcal

una colazione di più di 180-200 kcal rischia di creare squilibri nel resto della giornata.

Di seguito vi propongo alcuni esempi di colazioni possibili con quel fabbisogno.

**ESEMPIO 1 DI COLAZIONE DOLCE - 200 KCAL** caffè macchiato

3 biscotti

**ESEMPIO 2 DI COLAZIONE DOLCE - 180 KCAL** 2 fette biscottate con marmellata

**ESEMPIO 1 DI COLAZIONE SALATA - 190 KCAL** 1 uovo all'occhio di bue

1 fetta di pane tostato  
spremuta di 1 arancia



3

# RICETTE GIAPPONESI

La cucina per la quale la dieta Washoku è nata e meglio si adatta è quella giapponese.

# ZUPPA DI MISO

**50 KCAL**



## Ingredienti

150-200 ml d'acqua

1 cucchiaino di pasta di miso mezzo  
cipollotto

alga nori

dashi in polvere (opzionale)

**Tempo necessario** 10 minuti

1. PREPARARE IN ANTICIPO MEZZO CIPOLLOTTO TRITATO FINEMENTE E UN QUADRATINO DI ALGA NORI DA APPOGGIARE SULLA ZUPPA DI MISO.

2. SCALDARE 150-200 ML D'ACQUA. (SE SI VUOLE SI PUÒ AGGIUNGERE DEL DASHI IN POLVERE PER

INSAPORIRE)

3. QUANDO STA PER BOLLIRE, SPEGNERE LA FIAMMA.

4. VERSARE UN PO' D'ACQUA BOLLENTE NELLA CIOTOLA DOVE SI SERVIRÀ LA ZUPPA.

5. MISCELARE ALL'ACQUA BOLLENTE LA PASTA DI MISO

5. MISCELARE  
ALL'ACQUA BOLLENTE  
LA PASTA DI MISO 200  
ML)

6. UNA VOLTA ELIMINATI  
LE IRREGOLARITÀ DEL  
COMPOSTO VERSARE IL  
RESTO DELL'ACQUA  
BOLLENTE.

7. AGGIUNGERE IL  
CIPOLLOTTO TRITATO  
FINEMENTE E IL  
QUADRATINO DI ALGA

NORI.

# CIOTOLA DI RISO

**220 KCAL**



## **Ingredienti**

60 gr di riso bianco

70 ml di acqua

1. SCIACQUARE IL RISO BIANCO. QUANDO L'ACQUA NON SARÀ PIÙ OPACA, IL RISO È BEN LAVATO.

**Tempo necessario** 20 minuti

2. METTERE I 70ML DI ACQUA IN UN TEGAME INSIEME AL RISO E ACCENDERE A FUOCO MEDIO.

3. COPRIRE.

4. QUANDO INIZIA A BOLLIRE ABBASSARE LA

FIAMMA AL MINIMO.

5. LASCIARE SEMPRE  
COPERTO. 6. DOPO 15  
MINUTI IL RISO SARÀ  
PRONTO.

# INSALATA DI ALGHE

**100 KCAL**



alghe wakame o hijiki  
1 cucchiaino di aceto di riso  
1/2 cucchiaino di zucchero

NUTI, SE HIJIKI PER 25  
MINUTI.

## 2. SCOLARE L'ACQUA IN ECCESSO.

### **Tempo necessario**

15 minuti se alghe wakame

35 minuti se alghe hijiki

## 3. CONDIRE CON L'ACETO DI RISO E LO ZUCCHERO E MESCOLARE ACCURATAMENTE.

# INSALATA DI ALGHE FANTASIA

**100 KCAL**



alghe wakame o hiji **NUTI**, SE  
HIJIKI PER 25 MINUTI.

1 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di zucchero 2.

**SCOLARE L'ACQUA IN**

ECCESSO.

1 cucchiaino di olio di sesamo

3. CONDIRE CON LA

SALSA DI SOIA, LO

ZUCCHERO, E **Tempo necessario**

L'OLIO DI SESAMO E

MESCOLARE

ACCURATAMENTE.

20 minuti se alghe wakame

35 minuti se alghe hijiki



# ZARU SOBA

## Ingredienti

60 gr di soba

1/2 cipollotto

1 cucchiaino di salsa di soia

1. AFFETTARE A FETTINE  
SOTTILI IL CIPOLLOTTO

2. BOLLIRE LA SOBA IN  
ACQUA BOLLENTE PER 3  
MINUTI.

**Tempo necessario** 10 minuti

3. SCOLARE LA SOBA E  
RAFFREDDARLA

COMPLETAMENTE CON  
ACQUA FREDDA.

4. SERVIRE

ACCOMPAGNANDO CON  
LA SALSA DI SOIA E IL  
CIPOLLOTTO A PARTE.



# YAKITORI

## Ingredienti

100 gr di petto di pollo

3 cipollotti

10 spiedini di legno

1 porzione di salsa Teriyaki (vedi sezione Sempre Utili)

1. TAGLIARE A PEZZI DI 4CM CIRCA IL PETTO DI POLLO

2. TAGLIARE A FETTE DI 4CM CIRCA IL CIPOLLOTTO.

### 3. INFILARE

ALTERNANDO, I PEZZI DI CIPOLLOTTO E DI POLLO NEGLI SPIEDINI.

**Tempo necessario** 1 ora

4. UNGERE UNA PADELLA CON DELL'OLIO DI SEMI E CUOCERE GLI YAKITORI.

5. AL TERMINE DELLA COTTURA, UNIRE LA SALSA TERIYAKI ANCORA CALDA.

# SALMONE TERIYAKI

**220 KCAL (ESCLUSO IL  
RISO)**



## **Ingredienti**

1 filetto di salmone (fresco o surgelato)

1 porzione di salsa Teriyaki (vedi sezione Sempre Utili)

1. SCONGELARE IL FILETTO DI SALMONE SE SURGELATO.

2. UNGERE UNA PADELLA CON MEZZO CUCCHIAINO DI OLIO DI SEMI.

**Tempo necessario** 20 minuti

3. QUANDO L'OLIO È CALDO, POSIZIONARE IL FILETTO DI SALMONE

SULLA PADELLA.

4. CUOCERE 5 MINUTI SU  
OGNI LATO, A FIAMMA  
MEDIO-ALTA.

5. SERVIRE  
ACCOMPAGNANDO CON  
UNA PORZIONE DI RISO  
BIANCO E CON DELLA  
SALSA TERIYAKI.



4

# SEMPRE UTILI

In questo capitolo sono presenti alcune ricette che vi torneranno utili spesso. Si tratta di ricette come salse, basi per brodo tipiche della cucina giapponese anche esse dal basso contenuto calorico.



# SALSA TERIYAKI

**60 KCAL**

## Ingredienti

2 cucchiaino di salsa di soia

3 cucchiaini di zucchero

1 cucchiaino di sake

1. SCALDARE IN UN  
TEGAME LA SALSA DI  
SOIA, LO ZUCCHERO E IL  
SAKE.

2. CONTINUARE A  
CUOCERE PER 20 MINUTI

FINO A CHE SI SARÀ  
RIDOTTA.

**Tempo necessario** 20 minuti

## **LO SAPEVI?**

PUOI USARE LA SALSA  
TERIYAKI IN MOLTI  
PIATTI DELLA CUCINA  
WASHOKU. VEDI  
SALMONE TERIYAKI O  
YAKITORI.



4

# SPUNTINI

La cucina per il quale il dieta Washoku è nata e meglio si adatta è quella giapponese. Ma è possibile adattare i suoi principi fondamentali ad altre cucine. Mantenendo i concetti base (pochi grassi, pasti con diversi piatti ma con porzioni contenute) è possibile replicare il suo stesso effetto benefico con sapori diversi da altre parti del mondo.

# ZUPPA DI POMODORO

**40 KCAL**



## **Ingredienti**

150gr di passata di pomodoro aneto

mezzo dado da brodo

100ml di acqua

pepe

1. IN UNA PENTOLA  
UNIRE L'ACQUA E LA

PASSATA DI POMODORO  
E PORTARE A BOLLORE.

2. AGGIUNGERE UN  
PIZZICO DI ANETO, IL  
DADO E PEPARE.

**Tempo necessario** 20 minuti

QUESTA RICETTA PUÒ  
TORNARE UTILE NEI  
MOMENTI IN CUI SI HA  
FAME MA NON SI  
VOGLIONO ASSUMERE  
TROPPE CALORIE.

## **LO SAPEVI?**

IL POMODORO PUÒ  
CONTENERE FINO A  
246MG DI UMAMI PER  
100GR.

LA QUANTITÀ DI UMAMI  
CONTENUTA VARIA A  
SECONDA DEL GRADO DI  
MATURAZIONE DEL  
POMODORO. QUELLI  
VERDI NE CONTENGONO  
SOLO 25MG PER 100GR.

# BRODO SAPORITO

**35 KCAL**

35



## **Ingredienti**

250 ml di acqua

1/2 dado

1/2 cipolla

1/2 manciata di bacche goji

2 funghi shiitake

2 cm di radice di zenzero fresco

1/2 cm di peperoncino

1. STACCARE IL GAMBO  
AI FUNGHI SHIITAKE E  
TAGLIARLI A PEZZI

2. AFFETTARE LA RADICE  
DI ZENZERO

3. TRITURARE IL  
PEPERONCINO

4. AMMOLLARE LE  
BACCHE GOJI IN ACQUA  
TIEPIDA

**Tempo necessario** 20 minuti

5. PORTARE A BOLLIRE  
L'ACQUA

6. UNIRE TUTTI GLI

INGREDIENTI

7. BOLLIRE PER 15 MINUTI

**LO SAPEVI?**

SE VUOI PUOI

AGGIUNGERE DEI

PEZZETTI DI POLLO

BOLLITO. IL POLLO, SE SI

ESCLUDONO LE PARTI

GRASSE, FORNISCE

APPENA 110 KCAL OGNI

100GR.



# SURIMI CONDITO

**50 KCAL**

## **Ingredienti**

2 stick di surimi non marinati

1. PREPARARE LA SALSA  
UNENDO GLI  
INGREDIENTI INDICATI.

**Ingredienti per la marinata** salsa di  
soia

aceto

zenzero fresco grattugiato

2. INTINGERE IL SURIMI

NELLA SALSA E GUSTARE.

QUESTA RICETTA PUÒ  
TORNARE UTILE NEI  
MOMENTI IN CUI SI HA  
FAME MA NON SI  
VOGLIONO ASSUMERE  
TROPPE CALORIE.

**Tempo necessario 5 minuti**

# ORTAGGI SAPORITI

**30 KCAL**



**Ingredienti** pomodori peperoni cetrioli  
sale

1. AFFETTARE LA  
VERDURA SCELTA COME  
SI DESIDERA.
2. SALARE.
3. SERVIRE.

**Tempo necessario** 5 minuti

QUESTA RICETTA PUÒ  
TORNARE UTILE NEI  
MOMENTI IN CUI SI HA  
FAME MA NON SI  
VOGLIONO ASSUMERE

TROPPE CALORIE.