

The background is a solid red color with several white, wavy, concentric lines that curve from the top left towards the bottom right, creating a sense of movement and depth.

Giulia Pace

Menù equilibrati  
per sentirsi  
subito meglio.

**Dimagrisci  
in tre  
giorni.**

**Le cattive abitudini ci fanno ingrassare, soprattutto quelle a tavola, e la vita sedentaria.**

**Non bisogna pertanto ridurre drasticamente il cibo, non bisogna saltare i pasti né ridurre drasticamente i carboidrati perché dimagrire deve essere anche un piacere. Il piacere di imparare di nuovo a mangiare sano, senza rinunciare a nulla ma sapendo come costruire dei menù in modo corretto.**

**I pasti ben e equilibrati di questo programma snellente regolarizzeranno i livelli degli zuccheri nel tuo sangue e questo ti allontanerà dagli attacchi di fame**

**improvvisi. Da questo programma, che puoi iniziare il venerdì mattina e finire la domenica sera, otterrai la riduzione del girovita e anche le cosce e i glutei si assottiglieranno.**

**I tuoi menù quotidiani super efficaci**

**Per ottenere migliori risultati, bevi 1,5-2 litri di acqua al giorno.**

**1°giorno**

**Colazione:**

**Tè verde**

**Tortina d'avena (vedi ricetta)**

**1 kiwi**

**5 mandorle**

**Spuntino di metà mattina**

**1 yogurt di soia al naturale**

**Oppure 1 frutto e 3 noci**

**Pranzo**

**Pesto integrale al**

**pesto di rucola e**

**mandorle (vedi ricetta)**

**100g di lenticchie lessate**

**Condite con un filo di olio,**

**buccia di limone bio**

**e prezzemolo tritati**

**Tisana bruciacaalorie**

**(vedi ricetta)**

## **Merenda**

**Focaccina senza glutine  
(vedi ricetta) oppure 1 pesca  
e 5 mandorle**

## **Cena**

**Tacchino ai semi  
di finocchio (vedi ricetta)  
50g di cicorietta condita  
con 2 cucchiaini di olio, 1  
pizzico di sale marino e pepe  
3 gallette di mais  
Tisana sciogligrasso (vedi ricetta)**

**Al bisogno, dopo cena**

**è previsto uno spuntino extra  
(vedi oltre)**

**2° giorno**

**Colazione**

**Tè verde**

**Biscotti di**

**mandorle (vedi ricetta)**

**100g di lamponi**

**o di mirtilli**

**5 mandorle**

**Spuntino**

**di metà mattina**

**1 pesca o 1 kiwi**

**5 mandorle**

**Pranzo**

**Risotto con le  
melanzane (vedi ricetta)**

**150g di tofu alle**

**Erbe tagliato a dadini**

**con 2 cucchiaini di olio e 1 cucchiaino  
di curry**

**Tisana bruciacalorie**

**Merenda**

**1 carota cruda**

**10 mandorle**

**Cena**

**Pesce spada con pomodorini**

**(vedi ricetta)**

**Insalata ai mirtilli (vedi ricetta)**

**Tisana sciogligrasso**

**Al bisogno, dopo cena**

**è previsto uno spuntino extra**

**(vedi ricetta)**

**3° giorno**

**Colazione**

**Tè verde**

**Dolcetti al cacao**



**(vedi ricetta)**

**100g di albicocche**

**o 1 mela**

**5 mandorle**

**Spuntino**

**di metà mattina**

**100g di prugne o 1 mela**

**3 noci**

**Pranzo**

**Grano saraceno**

**ai gamberi (vedi ricetta)**

**50g di cicorietta condita**

**con 2 cucchiaini di olio**

**extravergine di oliva, 1**

**cucchiaino di succo  
di limone e 1 presa di zenzero**

**Merenda**

**1 yogurt di soia al naturale  
oppure 1 frutto o 5 mandorle**

**Cena**

**Insalata di cannellini  
e peperoni rossi (vedi ricetta)**

**Verdure saltate al timo  
(vedi ricetta)**

**Tisana sciogligrasso**

**Spuntino extra al bisogno (vedi  
ricetta)**

## **Le ricette dimagranti del 1° giorno**

### **Tortina d'avena**

**Ingredienti per 2 persone: 3 cucchiari di crusca d'avena, 2 cucchiari di maizena, 1 cucchiaino raso di lievito, 2 cucchiari di stevia, 50g di formaggio spalmabile senza lattosio più un cucchiaino, marmellata di arance amare senza zucchero q.b.**

**Preparazione: frulla nel mixer la crusca e mettila in una sacchetto.**

**Unisci maizena, lievito e stevia.**

**Mescola, versa sul tavolo, fai un buco al centro e metti 50g di formaggio.**

**Impasta, unisci il formaggio rimasto e**

**forma una palla. Dividila in 2 e ricopri 2 stampini in silicone. Fai cuocere a 180° per 15 minuti, fai raffreddare, farcisci con la marmellata e servi.**

**Riso integrale al pesto di rucola e mandorle**

**Ingredienti per 1 persona: 60g di riso integrale, 1 ciuffo di rucola, 10 mandorle, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di dadini di pomodoro, sale marino integrale e pepe q. b.**

**Preparazione: metti il riso a lessare in acqua salata. Nel frattempo, trita la rucola con le mandorle, unisci l'olio un**

**po' di acqua di cottura del riso e usa la  
salsina ottenuta per condire il riso.**

**Unisci i dadini di pomodoro e servo in  
tavola spolverizzando con una presa di  
pepe nero.**

**Focaccina senza glutine**

**Ingredienti per 2 persone: 2 cucchiari  
di crusca d'avena, 1 uovo, 125 g di  
formaggio spalmabile senza lattosio, 1  
cucchiaino di prezzemolo tritato, 1  
pizzico di sale marino integrale,  
1 cucchiaino di lievito istantaneo.**

**Preparazione: mescola gli ingredienti  
fino ad ottenere un impasto morbido.  
Stendo lo su una tortiera, rivestita con**

**carta da forno e fai cuocere nel forno caldo a 180° per circa 20 minuti.**

## **Cena**

### **Tacchino ai semi di finocchio**

**Ingredienti per una persona: 180g di fettine di tacchino, 1 cucchiaio di cipolla tritata, ½ limone, ½ cucchiaio di olio, 1 cucchiaio di semi di finocchio, sale marino e pepe nero.**

**Preparazione: batti le fettine di tacchino, banale col succo di limone e lasciale riposare per 10 minuti. Fai scaldare l'olio in un tegame e unisci la cipolla e i semi di finocchio. Lasciali appassire e metti le fettine di tacchino sul fondo, in un solo strato.**

**Fai rosolare bene la carne, regolando di sale e di pepe e servi in tavola.**

**Ricette dimagranti del 2° giorno**

**Biscotti alle mandorle**

**Ingredienti per 20 biscotti (una porzione è di 3 biscotti, gli altri si conservano in una scatola di latta):**

**250g di mandorle, 2 albumi, 40g di stevia, la buccia di un limone bio grattugiata.**

**Preparazione: trita le mandorle finemente con il mixer, versare in una ciotola con la stevia, la buccia di limone e mescola con un cucchiaino.**

**Unisci gli albumi leggermente sbattuti e inizia ad impastare. Forma tante**

**palline e schiacciate leggermente con una forchetta. Metti i biscotti su una placca coperta con carta forno, inforna a 180° e cuoci per circa 15 minuti.**

**Risotto con le melanzane (ricche di potassio e fibre, depurano l'organismo dalle tossine, contribuiscono a fare assorbire meno grassi e zuccheri, sono sazianti e contrastano il desiderio di mangiare dolci).**

**Ingredienti per una 1 persona: 60gdi riso integrale, mezza melanzana, 1 punta di aglio, ½ cucchiaino di olio, basilico, brodo vegetale e pepe q.b.**



**Preparazione: fai rosolare leggermente l'aglio nell'olio, eliminarlo e unisci la melanzana a tocchetti, lasciala appassire, togliila dal recipiente e versaci il riso. Mescola per 2 minuti, poi aggiungi un mestolino di brodo bollente. Porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta.. Cinque minuti prima di togliere il risotto dal fuoco, unisci le melanzane, regola di pepe e mescola. Prima di servire, aggiungi il basilico spezzettato e mescola ancora una volta.**

**Pesce spada con pomodorini**

**Ingredienti per una persona: 1 fetta di**

**pesce spada, 3 pomodorini ciliegina, 1 rametto di timo, ½ cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale marino integrale e pepe nero q. b.**

**Preparazione: in una padella on olio caldo fai rosolare leggermente l'aglio, quindi unisci il pesce spada. Fai rosolare leggermente da entrambi i lati, poi regola di sale e unisci i pomodorini e il timo. Cuoci per altri 2 minuti, quindi servi in tavola spolverizzando con il pepe nero guarendo a piacere con prezzemolo tritato.**

**Insalata di mirtilli (ricchi di**

**antiossidanti, migliorano la circolazione, stimolano il metabolismo e prevengono il sovrappeso).**

**Ingredienti per una persona: 50g di insalata tipo mistica za, 2 ravanelli, 5 pomodorini, 50g di mirtilli, 1 cucchiaino di aceto di mele, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale marino integrale e pepe q. b.**

**Preparazione: lava bene l'insalata, quindi asciuga la e sminuzzala in una ciotola. Unisci i ravanelli e i pomodorini mondati e tagliato a fettine, condisci con l'olio e l'aceto di mele, regola di sale e mescola delicatamente. Servi subito in tavola spolverizzando con il pepe e guarendo**

**con i mirtilli lavati e asciugati.**

**Ricette dimagranti del 3° giorno**

**Dolcetti al cacao**

**Ingredienti per 2 persone: 120g di albumi, 1 cucchiaino di stevia, 4 cucchiaini di cacao, 1 cucchiaino di rum.**

**Preparazione: monta a neve ben ferma gli albumi e unisci la stevia, il cacao e il rum. Mescola. Suddividono il composto su una placca da forno coperta con apposita carta e cuoci a 180° fino a doratura.**

## **Grano saraceno ai gamberi**

**Ingredienti per 1 persona: 60g di grano saraceno, 150g di code di gambero sgusciate, 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, prezzemolo, sale e pepe q. b.**

**Preparazione: fai lessare il grano saraceno in acqua salata per 20-25 minuti. Scalda quindi l'olio in una padella, unisci le verdure a dadini e lasciale appassire, mescolando spesso. Aggiungilo code di gambero tagliate a tocchetti e lasciale rosolare su fiamma vivace per 2-3 minuti. Regola di pepe, unisci il prezzemolo e toglì dal fuoco.**

**Unisci il tutto al grano saraceno cotto, mescola e servi.**

**Verdure saltate al timo**

**Ingredienti per una persona: 1 carota, ½ melanzana, 1 cipollotto, 1 zucchina, 1 presa di timo, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale marito integrale e pepe nero q. b.**

**Preparazione: monda gli ortaggi, taglia la carota e la zucchina a rondelle, la melanzana a dadini e il cipollotto a spicchietti. Versa le carote e il cipollotto in una padella antiaderente con l'olio caldo, regolando di sale. Cuoci mescolando per 5 minuti, poi aggiungi le altre**

**verdure e prosegui la cottura per 10 minuti. Servi spolverizzando col timo e il pepe nero.**

**Insalata di cannellini e peperoni rossi.**

**Ingredienti per 1 persona: 150g di fagioli cannellini lessati, 1 peperone rosso, 1 cipollotto, 1 cucchiaino raso di origano, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale marino e pepe nero.**

**Preparazione: scola bene i fagioli, mettili in una insalatiera con il peperone mondato e tagliato a tocchetti e il cipollotto affettato a velo. Condisci con olio, regola di sale e pepe, mescola e servo in tavola**

**spolverizzando con l'origano.**

**Le tisane**

**Tisana bruciocalorie**

**Ingredienti per una persona: 1 cucchiaino di tè verde kuchika, un cucchiaino raso di zenzero, 1 cucchiaino di pepe nero, 1 cucchiaino di stevia, 150 ml di acqua.**

**Preparazione: metti tutti gli ingredienti in una tazza, unisci l'acqua ben calda e lascia riposare per 5-10 minuti. Filtra, unisci la stevia. Questa tisana è utile per stimolare il metabolismo e bruciare le calorie.**



## **Tisana sciogligrasso**

**Ingredienti per 1 persona: 1 cucchiaino di tè di Giava, 1 cucchiaino di equiseto, 1 cucchiaino di menta, 1 presa di cannella.**

**Preparazione: porta ad ebollizione 150 ml di acqua e versarla in una teiera dove avrai messo tutte le erbe indicate. Lascia in infusione per 5 minuti, filtra e bevi. Puoi consumarla calda o fredda, a piacere.**

**Spuntino serale extra, solo al bisogno: lavora 100 g di yogurt di soia al naturale con la buccia di 2 cucchiaini di buccia di limone grattugiata e 1 cucchiaino di stevia. Aggiungi una**

**presa di uvetta e gusta subito.**

**Placa la fame e, grazie agli oli essenziali contenuti nella buccia del limone, facilita il dimagrimento.**

**Cosmesi naturale**

**Olio rimodellante**

**Preparazione: unisci a 30 ml di olio di vinaccioli 5 gocce di olio essenziale di limone (di zenzero se ti esponi al sole), 10 gocce di geranio, 10 gocce di rosmarino e 1 cucchiaino di olio di girasole. Metti il composto in un vaporizzatore di piccole dimensioni e applica sulle zone da snellire mattina e sera, facendo assorbire con un breve massaggio.**

