

LA DIETA MEDITERRANEA

**GUIDA PRATICA PER PRINCIPIANTI
PER PERDERE PESO
E VIVERE IN SALUTE**

**CON RICETTE
SEMPLICI
E VELOCI**

Giovanni Pascucci

LA DIETA MEDITERRANEA

**GUIDA PRATICA PER
PRINCIPIANTI PER PERDERE
PESO E VIVERE IN SALUTE**

**CON RICETTE SEMPLICI E
VELOCI**

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero, o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopiatura, registrazione, scansione o altro, senza la previa autorizzazione scritta dell'editore.

Esclusione di responsabilità

Tutto il materiale contenuto in questo libro è fornito esclusivamente a scopo didattico e informativo. Nessuna responsabilità può essere assunta per i risultati o gli esiti derivanti dall'uso di questo materiale. Sebbene sia stato fatto ogni tentativo di fornire informazioni accurate ed efficaci, l'autore non si assume alcuna responsabilità per l'accuratezza o l'uso/impiego di tali informazioni.

Indice dei contenuti

Introduzione

Capitolo 1 - Lo stile di vita mediterraneo e

Dieta

Capitolo 2 - Il ruolo dell'olio d'oliva nella nostra
dieta

Capitolo 3 - Quali alimenti posso mangiare?

Capitolo 4 - La prima colazione a base di dieta
mediterranea

Capitolo 5 - Il pranzo mediterraneo

Capitolo 6 - Cena sana a base di dieta mediterranea

Capitolo 7 - Opzioni per uno spuntino sano

Conclusione - Ricapitolare e iniziare oggi stesso

INTRODUZIONE

Le statistiche attuali in un mondo di obesità è spaventoso, soprattutto se si considerano le correlazioni dirette con malattie e malattie. Secondo le informazioni fornite dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), l'aumento di questi numeri non riguarda solo gli americani, ma anche molti altri paesi del mondo. Anche se queste cifre sono alte, le persone che vogliono fare qualcosa al riguardo possono, dal momento che hanno regimi efficaci come la ben nota dieta mediterranea come opzione di

perdita di peso.

Tendenze attuali dell'obesità

Secondo le cifre impressionanti dell'OMS, circa 2/3 di tutti gli americani adulti possono essere classificati come sovrappeso. Tutti gli hamburger ad alto contenuto calorico, coppe, patatine fritte, soda, torte al formaggio, gelati e altri prodotti alimentari popolari stanno prendendo il suo pedaggio. Anche se gli americani mantengono la leadership, come in molti altri settori, non sono i soli in questo

problema perché molti altri paesi stanno seguendo gli stessi schemi. Se queste tendenze attuali non si arrestano, la previsione di 2030 è che quasi la metà di tutti gli americani possono essere obesi. Mentre questo problema è grande e massiccio per il mondo, il cambiamento che si verifica può essere forato fino a una scelta individuale.

Questo significa che, se nessuno fa un cambiamento, spetta all'individuo prendere le informazioni che ha appreso e agire di conseguenza.

La dieta mediterranea è uno stile

di vita

Agire su di esso richiede un cambiamento. Questo cambiamento, tuttavia, non è trovare un'altra dieta di moda perché possono solo aggravare i problemi. Invece, richiede di apportare cambiamenti nello stile di vita nei cibi che le persone mangiano quotidianamente.

Questo è uno dei maggiori benefici dell'approccio del Mediterranean Life Style. Con un numero crescente di prove provenienti dal mondo medico (ad es. la Harvard School of Public Health, Dariush Mozaffarian MD.

DrPH. e altri nella comunità medica), questa dieta è nota per i suoi numerosi benefici per la salute. Dalla prevenzione del diabete alla protezione delle malattie cardiovascolari, questo è un cambiamento di stile di vita che può aiutare le persone a rimanere in salute anche quando sono fuori a socializzare con colleghi e colleghi.

Vantaggi

L'accettazione di massa di questo stile di vita e dei suoi benefici può essere confermata dai partecipanti delle coste del Mediterraneo, che mangiano così da migliaia di anni. In questa zona del mondo, non è un piano dietetico, ma è il modo in cui mangia la stragrande maggioranza della popolazione. Pur conducendo una vita sana con esercizi regolari, si godono una vasta gamma di alimenti diversi, tra cui yogurt, pesce, pollame intero, frutta, verdura, fagioli, noci, olive, olio d'oliva e alcuni formaggi. Gli alimenti che questa coltura mangia sono responsabili della fornitura

di antiossidanti, vitamine, minerali e fibre. Tutti questi elementi lavorano insieme in coesione per proteggere la persona da ogni tipo di malattia cronica e malattia.

Lo stato attuale dell'obesità nel mondo è preoccupante perché il suo impatto è di vasta portata. Dall'aumento dell'obesità a tutti i tipi di malattie e malattie, questo è un problema che viene affrontato su molti fronti diversi. Tuttavia, la decisione finale su ciò che avverrà in futuro dipenderà da ogni individuo, poiché sceglie cosa mangiare e cosa non mangiare.

Quindi, con questo in mente è importante sapere che c'è una soluzione

a questo problema e questo è ciò che tratteremo in questa guida. Quindi, senza ulteriori indugi, tuffiamoci dentro.

CAPITOLO 1 - LO STILE DI VITA E LA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea rappresenta un programma nutrizionale altamente benefico proveniente da paesi mediterranei come Grecia, Italia, Marocco e Spagna e si basa su modelli alimentari tipici di questi luoghi assolati.

Combinata con l'esercizio fisico regolare, questa dieta per il miglioramento della salute, che ha ricevuto il riconoscimento solo negli anni '90 ha una pletora di benefici sulla salute umana complessiva ed è spesso paragonata al paradosso francese.

Questa somiglianza è dovuta al fatto che, sebbene le popolazioni di questi paesi mediterranei consumino grandi quantità di alimenti ricchi di grassi, i greci, i marocchini e gli italiani hanno una bassa incidenza di malattie cardiovascolari, come le cardiopatie coronariche e gli attacchi di cuore.

La spiegazione sta nel fatto che i grassi incorporati in questa dieta sono

rappresentati principalmente da grassi monoinsaturi. Questa dieta è anche ricca di fibre alimentari e a bassissimo contenuto di grassi saturi (meno dell'8%).

I grassi insaturi si trovano principalmente nell'olio d'oliva (oltre il 75%), nell'olio di mandorla, nei cereali integrali (non raffinati e non trasformati), nei prodotti lattiero-caseari integrali, negli avocado e nella frutta a guscio.

All'inizio del 2013, uno studio scientifico condotto su 7.500 persone che sono state osservate in un periodo di 5 anni ha rivelato che coloro che seguono una dieta mediterranea hanno abbassato del 30% il rischio di avere una malattia cardiaca rispetto alle persone che seguono una dieta povera di grassi. Ancora, gli studi recenti inoltre hanno indicato che questa dieta inoltre

fornisce i risultati migliori di perdita del peso che sia il a bassa percentuale di grassi che il livello basso - diete del carb.

Con il vostro ritmo di vita frenetico e frenetico, vi chiederete come integrare la dieta mediterranea nel vostro stile di vita, per aiutarvi a mantenere una salute ottimale e ridurre il rischio di disturbi cardiaci, cancro, diabete, morte prematura e morbo di Alzheimer e Parkinson.

In un primo momento, potrebbe essere difficile passare a questa dieta da quella normale, ma il modo più semplice per integrare questa dieta sana nel vostro stile di vita agitato è quello di

fare il cambiamento gradualmente. La dieta mediterranea è molto ricca di sostanze nutritive essenziali che danno una sensazione di sazietà.

Il problema principale della cultura del fast food come fulcro di diete non sane è il fatto che mangiamo, ma non ci nutriamo da soli. La dieta mediterranea capovolge questo fatto, perché si basa principalmente sul consumo di frutta e verdura, cereali integrali, legumi, consumo moderato di pesce, pollame e latticini, nonché di vino rosso e, naturalmente, protagonista di questa dieta, l'olio extravergine di oliva.

Quindi, in pratica, avete a vostra disposizione una vasta gamma di gruppi alimentari diversificati, oltre alla bevanda alcolica più sana e gustosa, che è ricca di potenti antiossidanti (resveratrolo e flavonoidi in

particolare).

Pertanto, non c'è bisogno di preoccuparsi di perdere la vostra vecchia dieta perché il vostro corpo riceverà tutti i nutrienti essenziali che gli impediscono di desiderare la vostra precedente dieta e, come bonus, sarete riempiti di energia extra per tutta la giornata. Inoltre, dandovi la sensazione di "pieno", non vi sentirete a livello mentale che state digiunando o evitando certi cibi preferiti, come potreste essere inclini a pensare in base alla tecnicità che si tratta di una "dieta". Al contrario, una volta che si è cominciato a incorporarla progressivamente in il tuo stile di vita, non solo sentirai la

differenza in termini di benessere e di aumento dei livelli di energia, ma ti renderai conto che la dieta mediterranea rappresenta uno stile di vita in sé, che puoi fare tuo.

Il primo passo da compiere per rendere questa dieta parte integrante ed intrinseca della propria vita è consumare tutte le insalate condite con olio d'oliva e poi incorporare una maggiore varietà di verdure/legumi oltre a quelle preferite.

Studi hanno dimostrato che l'acido oleico presente nell'olio d'oliva abbassa il colesterolo LDL (quello cattivo) mentre aumenta il colesterolo HDL (quello buono) e, inoltre, diminuisce il

rischio di ipertensione ed ha potenti proprietà antinfiammatorie.

Quando si adotta questa dieta sana, è importante bere molta acqua, perché insieme aiutano ad eliminare le tossine accumulate come risultato della vostra precedente dieta e quindi, pulire il vostro corpo in modo corretto. Inoltre, questa dieta contiene per sua natura un alto livello di sale, quindi non c'è bisogno di aggiungere sale supplementare ai pasti. Una deliziosa, fresca e sana insalata, che è molto facile da fare è l'insalata greca, che oltre a gustose verdure come pomodori e cetrioli contengono anche feta, olive e origano, la spezia greca più utilizzata.

Inoltre, cercate di aggiungere come spuntino un diverso tipo di frutta, legumi e verdura ogni giorno, che aiuterà il vostro corpo a fare il passaggio più facilmente. Si possono consumare anche carni rosse ma in piccole quantità, così come moderate quantità di pollame e pesce, quest'ultimo molto ricco di acidi grassi omega 3, molto importante per la salute del cuore.

Se siete preoccupati di non ottenere la quantità di proteine necessaria, potete stare tranquilli perché il fatto è che legumi come fagioli, piselli, lenticchie, arachidi e soia contengono una maggiore quantità di proteine e di qualità superiore rispetto alla carne rossa,

quindi siete completamente coperti.

Inoltre, questa dieta non richiede molto tempo e ci vogliono circa 15 minuti per preparare un pasto gustoso e ricco di sapori. Si tratta di ricette abbastanza semplici e facili da realizzare, come la zuppa di lenticchie, molto apprezzata in Grecia, ma anche diverse insalate di verdura e frutta, ricche di consistenze, sapori e colori.

Ricordate che fino a quando fornite tutte le sostanze nutritive necessarie per il corretto funzionamento del vostro corpo, esso si adatterà perfettamente alla nuova dieta, dovete solo dargli tempo, facendo un passo alla volta. Il vostro corpo vi ringrazierà più tardi,

perché questa dieta abbassa di oltre il 50% i tassi di mortalità precoce, tipicamente associati a disturbi cardiovascolari.

L'adesione alla dieta mediterranea si rivelerà benefica non solo per la vostra salute fisica e il vostro benessere, ma anche per la vostra salute mentale ed emotiva, perché tutti e tre gli elementi sono interconnessi.

Se è possibile aggiungere un po' di esercizio fisico su base giornaliera e un sonno corretto, oltre a incorporare la dieta mediterranea nel vostro stile di vita, allora si avrà la combinazione perfetta per una salute ottimale e benessere fino a quando si è vecchi e

grigi.

CAPITOLO 2 - IL RUOLO DELL'OLIO D'OLIVA NELLA NOSTRA DIETA

L'olio d'oliva è un tipo di grasso estratto dall'olivo, albero tradizionale del bacino del Mediterraneo. Si ottiene dalla frangitura di olive intere prima che l'olio venga estratto con procedimenti chimici o meccanici. L'olio d'oliva è utilizzato nell'industria cosmetica, farmaceutica e anche nella produzione di saponi oltre che nella cottura.

L'olio d'oliva esiste in una varietà di qualità a seconda della lavorazione. Ad esempio, l'olio extra vergine di oliva è considerato il tipo di premio. Viene prodotto dalla prima spremitura delle olive e viene estratto mediante spremitura a freddo, senza aggiunta di sostanze chimiche. L'olio vergine è la seconda varietà, ottenuta dalla seconda spremitura dei frutti ed è considerato il secondo miglior tipo. L'olio di oliva raffinato è ottenuto da olive vergini raffinate e ha un'acidità superiore al 3,3%.

I benefici per la salute dell'olio d'oliva sono ampi, motivo per cui è stato chiamato il miracolo mediterraneo. Uno

dei suoi principali vantaggi è che protegge il corpo dalla pelle, il colon e il cancro al seno. L'olio contiene antiossidanti fenolici, terpenoidi e squalene che sono tutti composti antitumorali. L'olio contiene anche acido oleico che previene le infiammazioni croniche oltre a ridurre i danni che i radicali liberi causano alle cellule del corpo.

L'olio d'oliva riduce anche l'incidenza di diabete di tipo 2. Questo perché l'olio contiene grassi monoinsaturi come quelli che si trovano nei semi e nella frutta a guscio. Questi grassi sono essenziali per ridurre i rischi di malattie croniche come il

diabete e il cancro. Uno studio spagnolo che è stato pubblicato sulla rivista scientifica *diabete cura* indicato che qualsiasi dieta mediterranea che ha l'olio d'oliva è in grado di ridurre il diabete di tipo II di oltre il 50%.

L'olio può essere utilizzato per ridurre significativamente l'osteoporosi. Si tratta di un tipo di infezione che provoca una riduzione della massa ossea, mettendo le persone a rischio di fratture. Un test effettuato sui ratti ha indicato che l'olio d'oliva aumenta la quantità di fosforo, calcio e nitrati nel sangue, con conseguente miglioramento dello spessore delle ossa per ridurre l'insorgenza della malattia.

La pressione sanguigna può essere significativamente bilanciata attraverso l'assunzione di quantità sufficienti di olio d'oliva. Ricerca indica che è essenziale per ridurre la pressione sanguigna sia diastolica che sistolica. È utile per le persone che assumono una dieta ricca di elevate quantità di grassi, per cui tre onces di liquido ogni giorno abbassano significativamente la pressione sanguigna.

La quantità di colesterolo buono e cattivo nel corpo può essere controllata dall'olio d'oliva. Il colesterolo considerato cattivo per l'organismo è il LDL, che può essere controllato dall'olio d'oliva perché contiene i grassi

monoinsaturi. L'olio aumenterà anche le quantità di colesterolo HDL, che è considerato il miglior tipo di colesterolo nell'organismo.

L'olio d'oliva è stato anche detto per controllare la depressione. Uno studio spagnolo ha rivelato che le persone che assumono grassi idrogenati, che si trovano principalmente in sostanze alimentari trasformate, hanno un rischio di depressione del 48 per cento. Nello studio, l'olio d'oliva controllato il rischio di attacchi cardiovascolari, che condividono una causa comune con la depressione, legati a piani dietetici quindi l'inclusione dell'olio d'oliva nella dieta può controllare notevolmente i

due.

Quindi, in sostanza, si tratta di un tipo di olio essenziale che è raccomandato per l'uso al posto dei grassi animali come il burro, ove possibile.

CAPITOLO 3 - QUALI ALIMENTI POSSO MANGIARE?

Adottare il modo mediterraneo di mangiare può aumentare l'attività del sistema immunitario e aiutare a ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro, malattie cardiache, il morbo di Parkinson e il morbo di Alzheimer. Qui ci sono i cibi che si possono mangiare quando si segue la dieta mediterranea.

Cereali interi

I cereali integrali sono considerati parte integrante della dieta mediterranea. Questo include il pane di grano tenero, la pasta integrale, il riso integrale e i cereali integrali. Questi alimenti sono ricchi di minerali, nutrienti e vitamine che aumentano la produzione di energia sufficiente per il vostro corpo.

Inoltre, i cereali integrali contengono fibre che possono aiutare il corpo a combattere i cambiamenti del movimento intestinale e purificare il colon, favorendo così la perdita di peso nel tronco. Per ulteriore perdita di peso,

la fibra ti dà la sensazione di sazietà in fretta, assicurandoti così di non esagerare nell'alimentazione.

Frutta fresca e verdure verdi

La dieta mediterranea sostiene il consumo di frutta e verdura in grandi quantità. La frutta e la verdura fresca contengono una varietà di minerali, nutrienti e vitamine che possono aiutare il corpo a raggiungere il suo massimo potenziale. Inoltre, le vitamine e le sostanze nutritive aiutano ad avviare la perdita di peso.

Frutta e verdura contengono proprietà antiossidanti che combattono il cancro che causa i radicali liberi. Se si adotta la dieta mediterranea di perdita di peso, porre maggiore enfasi sulle verdure a foglia verde scuro e includere poi in praticamente ogni pasto.

Fonti proteiche

Questa dieta si concentra sull'utilizzo di proteine provenienti da fonti che non hanno alcuna associazione

con gli animali. I prodotti lattiero-caseari a basso contenuto di grassi e il pollame sono consumati con moderazione molto bassa, mentre la carne rossa viene assunta raramente.

Pesce e altri

tipi di frutti di mare come il salmone, il tonno, l'aragosta e l'aringa sono la principale fonte di proteine in questa dieta.

Inoltre, i frutti di mare contengono omega-3 che è stato salutato per ridurre l'infiammazione e aumentare la produzione di pelle sana e cellule nervose. Anche in questo caso, mangiare pesce può aiutare a moderare i livelli di

colesterolo, migliorando la pressione sanguigna e proteggendovi dal diabete e dalle malattie cardiache.

Grassi sani

Questa dieta sostiene l'uso di grassi mono-saturi sani per cucinare. Infatti, i grassi mono-saturi come l'olio d'oliva sono utilizzati per la cottura, la cottura al forno e come condimento. I sani grassi mono-saturi nell'olio d'oliva sostituiscono i grassi saturi non sani che rappresentano un grande pericolo per la salute cardiovascolare. Anche in questo caso, l'olio di oliva vergine contiene

polifenoli che hanno proprietà antiossidanti. Anche le noci grezze come noci, mandorle e noci di acagiù sono prese per fornire grasso.

Vino rosso

Le persone che vivono nella regione mediterranea amano prendere il vino, infatti, incorporano il vino nei loro pasti soprattutto a cena. Pertanto, si dovrebbe prendere una moderata quantità di vino, specialmente di vino rosso. Inoltre, il vino rosso contiene proprietà antiossidanti e può ridurre la coagulazione del sangue, aumentando così il rischio di ictus. Gli esperti sono dell'opinione che bere vino rosso può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

Accanto ai suddetti alimenti da mangiare in una dieta mediterranea,

assicuratevi di aromatizzare il vostro cibo con erbe naturali e benefiche come la curcuma. Queste spezie rendono il cibo gustoso e contengono proprietà e nutrienti che possono favorire la vostra salute. Sapere quali alimenti mangiare nella dieta mediterranea vi aiuterà sicuramente a fare scelte alimentari sane.

CAPITOLO 4 - LA COLAZIONE A BASE DI DIETA MEDITERRANEA

Siamo chiari, la colazione è in assoluto il pasto più importante della giornata, non posso sottolinearlo abbastanza. Se davvero si vuole impostare se stessi per il successo con la Dieta Mediterranea mangiare un sano ed energetico che ispira Dieta Mediterranea, ogni giorno la colazione è un must. Non saltare la colazione, e certamente non mangiare fast food per la

prima colazione. Per alcuni di noi questa è un'abitudine difficile da sviluppare, ma una volta che ci si aspetta di vedere enormi ritorni positivi rapidamente.

Qui ci sono alcune opzioni di prima colazione a base di dieta mediterranea che penso che vi piacerà.

Brindisi con formaggio e noci.

Veloce, facile e che copre tutte le basi della Dieta Mediterranea. Ottimo per quando si è pressati per il tempo, o

non per cucinare la colazione.

* 3 fette di pane integrale.

* 2,5 once e mezzo di formaggio a basso contenuto calorico.

* 1½ cucchiaino di noci schiacciate.

Tostare il pane integrale in un tostapane. Spalmate il formaggio sul pane e spolverizzate con le noci. La colazione è pronta!

Frittata di verdure e frittata Feta.

Le uova sono un buon amico per noi nella Dieta Mediterranea, non più di quanto lo sia l'ora di colazione.

- * 3 uova

- * peperone verde tagliato a dadini, peperoncino e cipolla

- * spolverata di formaggio feta

- * sale e pepe a piacere.

- * Salsa piccante (opzionale)

Tagliate a dadini il vostro pepe e cipolle, rompere le uova e mescolare in una ciotola. Versare in padella saltata. Flip spolverare con formaggio feta e piatto. Aggiungete sale e pepe a piacere, e un sacco di salsa piccante per gli avventurosi!

Granola con frutta mista e latte di mandorla.

Uno dei miei preferiti. Il latte di mandorla mette davvero una bella rotazione sulla granola ed è perfetto per coloro che sono intollerante al lattosio, e per i molti che non riescono a tagliare il grasso corporeo mentre consumano ancora molto latte.

- * $\frac{1}{2}$ tazza granola
- * $\frac{1}{2}$ tazza di latte di mandorla
- * $\frac{1}{2}$ banana
- * $\frac{1}{2}$ mela

* $\frac{1}{4}$ tazza di bacche blu

Togliere il torsolo e tagliare la mela, sbucciare e tagliare la banana. Mettete la granola, e tutta la vostra frutta in una ciotola con il latte di mandorla. Questa è un'ottima colazione soprattutto per gli uomini che hanno dimostrato di avere un'esperienza ormonale naturale grazie all'aggiunta di mandorle alla loro dieta! Divertitevi.

Frullato di avocado e banana.

Avere un paio di opzioni di frullato per la colazione è un saggio piano di assicurazione Dieta Mediterranea. Qui ce n'è una piena di grassi e proteine.

* ½ avocado

* ½ banana

* 1 tazza di latte o latte di mandorla.

* qualche cubetto di ghiaccio

* dolcificante naturale di stevia a piacere.

Aggiungere tutti gli ingredienti al frullatore e alla miscela di impulsi. Aggiungere la stevia fino a raggiungere la dolcezza desiderata e mescolare ulteriormente. Se vi piacciono i vostri frullati meno spessi, gettate più cubetti di ghiaccio.

Utilizzando come modello queste opzioni per la prima colazione della Dieta Mediterranea, è molto facile inserire i propri articoli secondo il proprio gusto personale. Preparare le uova come preferite, scegliere diverse opzioni di frutta per i vostri frullati e così via. Questo è qualcosa che puoi e dovresti fare per rendere il tuo primo

pasto qualcosa che non vedi l'ora e non hai paura.

Non dimenticate, la cosa più importante da tenere a mente nella Dieta Mediterranea è che la colazione non è un'opzione, ma un must! È quella grande parte della vostra fondazione per raggiungere il corpo e la salute dei vostri sogni.

CAPITOLO 5 - IL PRANZO MEDITERRANEO

Non si può davvero battere la Dieta Mediterranea per essere la combinazione quasi perfetta di miglioramento della salute, bruciare i grassi e grande degustazione in un unico pacchetto. Il lato gustativo della dieta forse più di ogni altra cosa offre una spiegazione del perché così tanti trovano molto più facile da seguire di altre diete che possono essere

efficaci ma veramente non possono scuotere la sensazione di restrizione e contenimento. Non ci sono problemi di questo tipo qui.

Provate alcune di queste opzioni di pranzo Dieta Mediterranea e vedrete cosa voglio dire!

Pollo alla griglia e insalata greca.

Sano e ricco di proteine, questo è un pranzo che è il preferito da molti. Si consideri di ottenere un piccolo "Foreman" elettrico stile mini-grill se ne avete bisogno.

Economico e seguendo la Dieta Mediterranea sarà sicuramente usato spesso!

* 4oz Petto di pollo

* 1 o 2 tazze Spinaci

* piccola quantità di cipolle tagliate a dadini

* 1 pomodoro a dadini

* 1 cucchiaino di formaggio feta sbriciolato

* 2 cucchiai di olio d'oliva

* aglio, sale e pepe a piacere.

Condire il pollo con sale e pepe.

Mettete il pollo alla griglia mentre tagliate a cubetti la cipolla e il pomodoro. Capovolgere il pollo in 5 minuti. Gettare l'insalata con cipolle, pomodoro, olio d'oliva e aglio. Tagliare il pollo a strisce e

metterlo sopra l'insalata. Cospargere con formaggio feta, sale e pepe a piacere. L'ora di preparazione perfetta di 10 minuti per un ottimo pranzo. Questo può anche essere portato al lavoro e mangiato freddo, basta saltare l'olio d'oliva fino a quando non si è pronti a mangiare.

Penne con spinaci e pomodori rom.

Pasta occasionale va bene sulla dieta mediterranea, basta essere sicuri di guardare le dimensioni delle porzioni, soprattutto se uno dei vostri obiettivi è quello di perdere grasso corporeo!

* 8oz Penn Pasta

* 4 pomodori roma, in quarti.

* Piccola manciata di foglie di spinaci.

* 2 cucchiaini di olio d'oliva

* sale e pepe a piacere.

Mettere le penne in acqua bollente, mescolando per evitare che si attacchino. Pomodori tagliati. Quando la pasta è quasi pronta mettere in padella saltata con 1 cucchiaino d'olio d'oliva, saltando leggermente i pomodori. Scolare la pasta e aggiungerla a

soffriggere in padella, con spinaci, olio extravergine di oliva, sale e pepe. Rapidamente lancio, togliere dal calore e si è pronti per il pranzo! Un pranzo rinfrescante che vi lascerà sbalorditi: questa è la tariffa "Diet"!

Uova sode.

Semplice e ricco di proteine, questo è davvero il mio piano di backup quando tutto il resto fallisce o ho bisogno di uno spuntino in fretta. Chiamami pazzo, ma mi piace mangiarli con le mandorle! Un grande uno - due pugno di proteine e grassi sani!

* 4 uova.

* $\frac{1}{2}$ tazza di mandorle.

Mettere le uova nel coperchio della pentola con acqua. Bollire. Circa sette minuti, dare o prendere, togliere la pentola dal coperchio termico e lasciare raffreddare. Sbucciare e si è pronti da mangiare con un contorno di mandorle. Una grande idea, che seguo, è quella di tenere sempre una dozzina di uova sode in frigorifero. In questo modo sono sempre preparato se ho bisogno di mangiare e correre, mangiare uno spuntino sano o prendere qualcosa da portare fuori con me per un pranzo veloce. Questa mossa da sola renderà più facile rimanere sul punto con la Dieta Mediterranea, molto, molto più facile da fare.

Dieta mediterranea opzioni di pranzo dieta può essere veloce, divertente e sano. Usa la tua immaginazione e non dimenticare l'occasionale bicchiere di vino rosso per lavare il tutto!

CAPITOLO 6 - OPZIONI PER LA CENA A BASE DI DIETA MEDITERRANEA SANA E SANA

Con una moltitudine di opzioni disponibili per la cena, la dieta mediterranea è facile da preparare e seguire quando la cena rotola. Ecco alcune delle opzioni preferite.

Pollo all'aglio, lime e lime alla griglia

- * 6 once petto di pollo
- * 2 spicchi d'aglio tritati
- * 1 cucchiaino di sale

* 1 cucchiaino di pepe

* 3 cucchiari di succo di lime

In un contenitore abbastanza grande per il vostro pollo mescolare i vostri ingredienti per rendere la vostra marinata. Coprire entrambi i lati del pollo con una spazzola. Lasciare in frigorifero per almeno un'ora. Si può prendere questo tempo per tagliare una cipolla, alcuni pomodori e un cetriolo se volete il vostro pollo con insalata che è una grande scelta.

Accendete la griglia e fatela bella e calda. Gettare sul vostro pollo cucinare

per sei minuti prima di capovolgere.
Cucinare finché non c'è il rosa
all'interno.

Quando vi rimane circa un minuto,
gettate una tazza e mezza della vostra
scelta di insalata (mi piacciono gli
spinaci) con olio d'oliva a piacere,
aggiungete le vostre cipolle, pomodori e
cetrioli, il piatto il vostro pollo e la
cena è pronta.

Godetevi con un bicchiere di vino
rosso sano di cuore!

Mozzarella Mediterranea Salmone al forno

- * Filetto di salmone da 5 onces
- * 2 cucchiaini di olio d'oliva
- * 3 cucchiaini di succo di limone
- * 1 cucchiaino di salsa di soia
- * Mozzarella da 2 onces
- * sale e pepe

Una delle mie opzioni di cena preferite della Dieta Mediterranea,

facile da preparare, sana e dai sapori sorprendenti!

Unire l'olio d'oliva, il succo di limone e la salsa di soia e marinare il salmone per 30 minuti. Impostare il forno a 350 gradi. Spruzzare una teglia da forno senza spruzzo bastone e posizionare il salmone su di essa e andare in forno. Controllate in 15 minuti per vedere se il salmone ha raggiunto la temperatura desiderata. Io preferisco il mio medio raro. Estrarre quando è pronto, cospargere di sale e pepe a piacere. Aggiungete una spruzzata di aceto balsamico e siete pronti a partire! Funziona bene con un sacco di lati. Ancora una volta preferisco una piccola

insalata.

Pesce spada alla griglia con zucchine e pasta di zucca

* 5 oz di pesce spada

* una piccola zuccina e una
piccola zucca gialla

* una piccola cipolla

- * 2 cucchiaini di olio d'oliva
- * 1 cucchiaino di limone
- * sale e pepe
- * 4 oz di pasta per capelli d'angelo

Tagliate le zucchine e schiacciare in piccole mezze lune e tagliate a dadini tutta la cipolla che volete. Bollite l'acqua per la vostra

pasta. Strofinare il pesce spada con olio e limone e gettarlo sulla griglia. Cuoce molto rapidamente, quindi fate

attenzione - circa 3 minuti per lato. Fate rosolare le verdure in padella mentre grigliate il pesce. Gettare la pasta in acqua. Scolate la pasta a 3/4 e saltatela in olio d'oliva con le verdure. Mettere in una ciotola e sopra con il pesce spada. Cospargere di sale e pepe a piacere - anche un po' di origano aggiunge un tocco di classe! Suona bene, vero?

Spero che vi piacciono queste opzioni di cena a base di dieta mediterranea! Hai dei preferiti che mi sono perso?

CAPITOLO 7 - SPUNTINO SANO

Dieta mediterranea opzioni di snack
dieta può aiutare a rimanere in buona salute e perdere peso. Semplicemente apportando alcune semplici modifiche alle abitudini alimentari regolari, si possono avere molti vantaggi e la Dieta Mediterranea è una delle migliori soluzioni da scegliere..... È possibile selezionare i seguenti 10 snack per

aiutarvi nel vostro piano nutrizionale:

1. Mele secche

Secondo gli esperti, le donne che mangiano mele secche ogni giorno possono migliorare leggermente la loro salute. L'equivalente di 240 calorie di mele secche può abbassare il livello di colesterolo del 23 per cento.

2. Vino rosso

Durante il pasto, un bicchiere di vino è una delle cose che contano,

perché la bevanda è piena di antiossidanti. Al fine di garantire che la bevanda sia benefica per il vostro corpo, non si dovrebbe superare i valori raccomandati di un bicchiere al giorno.

3. Yogurt

Gli yogurt sono buoni per la dieta mediterranea, ma non tutti. È necessario scegliere solo prodotti a basso contenuto di grassi o non grassi. Una delle migliori opzioni da scegliere è il semplice yogurt greco. Rispetto ai prodotti normali, gli yogurt greci possono essere piccanti, spessi e cremosi e contengono molte proteine.

4. Semi di zucca

Il corpo produce serotonina dal triptofano amminoacido, contenuto nei semi di zucca. Questa sostanza può aiutare a dormire meglio e fornire un buon umore generale.

5. Crackers con tonno

Il tipo di tonno da utilizzare è un tonno leggero imballato in acqua. Invece di utilizzare maionese e altri condimenti simili, si può usare l'olio d'oliva per il gusto, insieme alle spezie. Potresti aggiungere anche delle verdure e consumare il tonno con cracker di cereali integrali.

6. Insalata di frutta

La frutta può essere ottimo per dessert con qualsiasi tipo di pasto mediterraneo. Provate a tagliare diversi tipi di frutta e non dimenticate di aggiungere bacche, in quanto hanno proprietà antiossidanti.

7. Patate fritte di patate dolci al forno

Le patate dolci possono essere combinate con l'olio d'oliva e contengono carotenoidi, che sono composti antiossidanti noti per proteggervi da cancro, malattie cardiache e altre malattie. Le patate dolci possono mantenere il vostro livello glicemico basso, a causa delle fibre che possono fornire.

8. Ceci arrostiti

Si possono preparare ceci arrostiti con olio d'oliva, paprika e sale. Risciacquando, sgocciolando e asciugando due lattine di ceci, si ottiene un fantastico spuntino. Gli ingredienti devono essere posti su una teglia da forno con bordi e possono essere irrorati con olio d'oliva. Il passo

successivo è la cottura in forno caldo per 30-40 minuti. Il sale e la paprika devono essere aggiunti negli ultimi minuti di tostatura.

9. Pistacchi

Chiamato anche noci magre, i pistacchi hanno il minor numero di calorie di tutte le noci. Inoltre, le noci magre hanno antiossidanti. L'eccesso di cibo è sconsigliato con questi ingredienti, perché mangiarli richiede più tempo.

10. Dadi

Le noci sono piene di sostanze nutritive. Ma, per perdere peso, devono essere mangiati con moderazione. Mangiare non più di dieci o venti noci a pasto può essere la cosa migliore da fare. Si possono trovare sul mercato confezioni da 100 calorie e queste possono essere ideali.

CONCLUSIONE - RICAPITOLAZIONE E INIZIO OGGI

Ora che abbiamo coperto i benefici di seguire il modo in cui i mediterranei mangiano e vi abbiamo dato opzioni per i pasti. Ricapitoliamo ora ciò che abbiamo imparato e impariamo subito a metterlo in pratica.

Il cibo in stile mediterraneo è delizioso e si sente meno come una dieta rispetto a molte delle scelte

salutistiche disponibili. Se non avete già sentito, le ultime ricerche dimostrano che una dieta basata sulla cucina mediterranea può ridurre il rischio di malattie cardiache, ictus e infarto fino al trenta per cento.

Dopo aver condotto uno studio durato cinque anni, i ricercatori hanno scoperto che una dieta composta da alimenti come l'olio d'oliva, noci, prodotti e pesce era significativamente più efficace nel ridurre il rischio di malattie croniche come ictus e malattie cardiache rispetto a una dieta a basso contenuto di grassi. I

ricercatori ritengono che la combinazione di composti ricchi di sostanze nutrienti e grassi sani presenti negli alimenti di stile mediterraneo sia che cosa spiega i benefici per la salute cardiovascolare che hanno trovato nello studio.

E' una buona notizia per te. Il cibo in stile mediterraneo vi terrà in salute e, come molti altri hanno trovato, vi aiuterà a perdere peso. E' leggero anche sul portafoglio. Molti degli ingredienti come verdure, noci, fagioli, fagioli, pesce e olio d'oliva sono economici rispetto ad altri alimenti

dietetici. Se hai vissuto di barrette proteiche, succhi di frutta e altri alimenti supplementari, allora sei dentro per una sorpresa quando si vede quanto più economico stile mediterraneo cibo può essere più economico stile mediterraneo. E, è anche delizioso!

Seguire una dieta mediterranea è abbastanza semplice. Basta aggiungere i seguenti componenti alla vostra routine quotidiana.

- Mangiare principalmente alimenti a base vegetale. Sono compresi frutta, verdura, legumi, legumi, cereali integrali e noci.

- Bere un bicchiere di vino rosso a cena. Non più di sette bicchieri alla settimana.

- Sostituire il burro con olio extravergine di oliva o altra fonte di grassi sani.

- Evitare il sale. Utilizzare erbe e spezie per insaporire il cibo.

- Mangiare più pesce e pollame. Dovresti averli almeno due volte alla settimana, ma più spesso va bene.

- Limitare il consumo di carne rossa. La carne rossa è

ancora importante, ma cercate di mangiarla non più di qualche volta al mese.

Questa è una dieta che si può seguire abbastanza facilmente. L'olio extravergine di oliva si trova in quasi tutti i supermercati insieme a frutta e verdura fresca. Se possibile, provate a procurarvi del pesce fresco al mercato del pesce. Per il pollame e le carni rosse, visitate il vostro macellaio locale per ottenere i tagli più sani.

Spero che vi sia piaciuta questa guida introduttiva alla Dieta Mediterranea e ora uscite e iniziate a vivere lo stile di vita.

