

La dieta del
supermetabolismo
per l'Italia



Gianna B.

La dieta del supermetabolismo italiana

a cura di Gianna B.

(suggerimenti per l'Italia elaborati
dopo la lettura dall'ebook omonimo di
Haylie PomRoy)

Sommario

INTRODUZIONE

LE TRE FASI DEL PROGRAMMA

PESI E MISURE

FASE 1

ALIMENTI PERMESSI

Suggerimenti per la Fase 1

Come cucinare senza olio?

Altre raccomandazioni

RICETTE

FASE 2

ALIMENTI PERMESSI

Suggerimenti e ricette per la fase 2

FASE 3

ALIMENTI PERMESSI

Ricette

E DOPO?

Rimedi in casi difficili: abbuffate di dolci e cenoni

INTRODUZIONE

COSA TROVERAI IN QUESTO E-BOOK

Con questo breve manuale ho cercato di fare, dapprima per me stessa, poi per le mie amiche, un adattamento del libro di Haylie Pomroy “ La dieta del supermetabolismo”, secondo le tradizioni di casa nostra, perché il testo originale, di stampo americano, mal si adatta ai nostri gusti e al nostro modo di cucinare.

Incuriosita dalle promesse di Haylie (dimagrire, riequilibrare l'organismo, accelerare il metabolismo, e tutto soltanto attraverso il cibo) ho acquistato il libro ed ho iniziato la dieta. Mi sono accorta quasi subito dei lati positivi:

- libertà dal conteggio delle calorie
- cinque pasti (tre principali e due spuntini) il giorno
- varietà di alimenti ed equilibrio alimentare
- nessun attacco di fame

e di quelli negativi:

- occorre acquistare pentole speciali per alcuni piatti

- certe ricette vanno bene solo d'estate, e altre solo d'inverno.
- alcuni ingredienti sono di difficile reperibilità
- non ci sono indicazioni sui pesi, perché l'autrice usa la misura standard americana (una tazza di 250 ml)
- le ricette e i sapori sono lontani dalle nostre tradizioni, in tutti i sensi.

Per ovviare a questi difetti ho elaborato degli schemi che, pur restando totalmente rispettosi delle indicazioni e dei principi della Pomroy, offrono indicazioni chiare sui pesi, suggeriscono ricette alternative, spiegano cosa sono e dove si possono trovare alcuni

alimenti. Non essendo una nutrizionista, rimando al libro per tutta la prima parte sulle funzioni del corpo, in cui l'autrice ripete che mangiare poco fa male e abbassa il metabolismo. Ecco perché durante questa dieta bisogna mangiare cinque volte al giorno e non saltare mai un pasto!

Sembra che il programma sia stato testato con successo su molte persone, più o meno famose, in diverse parti del mondo, e non hai che provare, per credere!

Quando l'ho fatta io la prima volta ho perso solo quattro chili (non volevo perderne di più), ma ho visto il mio corpo cambiare: fianchi più snelli, pancia più piatta e corpo più tonico.

Adesso mangio tutto quello che voglio,
ma ripeto la dieta una settimana il mese,
per mantenere sempre “super” attivo il
metabolismo .

LE TRE FASI DEL PROGRAMMA

Il programma dura quattro settimane, e segue tre fasi : Fase 1, Fase 2, Fase 3. Queste tre fasi si ripetono, identiche, durante tutto il mese, settimana per settimana. In pratica per quattro settimane devi ripetere ogni fase per quattro volte. Ogni lunedì e martedì seguirai la prima fase, ogni mercoledì e giovedì la seconda. e ogni fine settimana la terza.

I primi due giorni sono quelli della **Fase 1** (lunedì e martedì), che intende calmare il corpo e stimolarlo a trasformare gli zuccheri in energia,

infatti è a base di frutta e carboidrati, poche proteine, nessun grasso.

Durante questa fase si dovrebbe fare un genere di attività di tipo aerobico, almeno una volta. Io ho scelto a di andare piedi a fare la spesa camminando a passo svelto, ma si possono fare molte altre attività: nuotare, correre, o allenarsi in palestra.

La **Fase 2** (mercoledì e giovedì) intende trasformare il grasso accumulato da tempo in varie parti del corpo in muscoli, e non si può protrarre per più di due giorni. Sono i giorni più difficili per chi, come me, non ama la carne, ma passano in fretta!

Pomroy consiglia di fare esercizi con i pesi, almeno una volta durante questa fase. Personalmente non vado in palestra, ma tutti i giorni porto le borse della spesa su tre piani di scale a piedi!

La Fase 3 (da venerdì a domenica) è ricca di grassi, pochi carboidrati, proteine vegetali e frutta. In questa fase si forniscono all'organismo i grassi "giusti" e si può mangiare di tutto. Sono stati per me i giorni più belli e soddisfacenti.

Anche l'attività fisica consigliata è piacevole in questa fase, infatti occorre fare qualcosa di rilassante, come esercizi yoga, o di respirazione, oppure

un massaggio.

Prima di esaminare in dettaglio ogni fase, occorre indicare gli alimenti **del tutto proibiti** in queste quattro settimane, per dare al corpo il tempo di disintossicarsi.

Sono:

- grano
- mais
- soia
- latticini
- alcolici
- zuccheri raffinati
- caffeina
- frutta essiccata (uva passa,

albicocche e fichi secchi ecc) e
spremute

- cibi light e dietetici
- edulcoranti artificiali (ma è ammessa la *stevia*, un prodotto naturale che si trova anche nei supermercati, come “Cuore di Stevia” della Dietor, E’ di origine vegetale , ed è stata accettata dall’ Autorità europea per la sicurezza alimentare. Addolcisce 300 volte più dello zucchero , e con zero calorie, quindi ne occorre meno).

Dopo la lista degli alimenti proibiti ,
ecco quella delle regole cui attenersi:

- occorre mangiare 5 volte il

giorno e non saltare mai i parti

- bisogna mangiare ogni 3-4 ore durante il giorno.
- fare colazione entro 30 minuti dal risveglio
- rispettare il programma per 28 giorni
- utilizzare solo gli alimenti permessi in ogni fase
- bere ogni giorno 30 ml di acqua per ogni chilogrammo di peso corporeo
- consumare prodotti biologici e integrali
- scegliere carne senza nitriti e nitrati (meglio affettati freschi che confezionati in busta))
- fare esercizio fisico tre volte la settimana, secondo la fase di

appartenenza.

PESI E MISURE

S'intendono per persone che devono perdere meno di dieci chili: quelle che vogliono perderne di più devono aumentare le dosi di mezza porzione, secondo questo esempio :

perdita entro 10 chilogrammi: due tazze
per perdere 15 o 20 chilogrammi: tre tazze
per perdere 25 o 30 chilogrammi: quattro tazze.

Più si pesa e più occorre mangiare per

riattivare il metabolismo, secondo la Pomroy, al contrario di quello che prescrivono le diete tradizionali.

Porzioni per chi deve perdere meno di 10 chili:

- 120 gr. di carne
 - 170 gr. di pesce
 - 60 gr. di affettati (tacchino, pollo, manzo)
 - 3 albumi (fase 1 e2) ; uovo intero (fase 3)
 - mezza tazza di cereali cotti (lenticchie o fagioli) pari a 80 grammi.
- Possono sostituire la carne o il pesce.
- 30 gr. di cracker di riso
 - 30 gr. di pasta o riso a crudo (o altro cereale)

- 40 gr. di pane
- frutta secca : 10 “pezzi” tra noci, nocciole , pistacchi , mandorle e pinoli, pari ad un quarto di tazza.

FASE 1

Lo schema di ogni fase comprende:

- un menù d'esempio
- lo schema di riferimento per menu personalizzati
- l'elenco dei cibi ammessi
- trucchi e ricette

La prima fase è abbastanza piacevole per chi, come me, ama frutta e carboidrati.

Ecco cosa mangio in questi due giorni.

Di mattina, appena sveglia, un tè bollente con stevia, accompagnata da una bella tazza di frutti di bosco.

Col tè mangio una schiacciatina di farro di 25 gr, perché grano, mais e soia sono proibiti, e il riso soffiato non mi piace.

(Le schiacciatine di farro o Kamut a marchio “Serchio” le trovi anche al supermercato, nel reparto per celiaci).

A metà mattina mangio una bella pera succosa e due carote, oppure un sedano.

A mezzogiorno un bel piatto di minestrone di riso (integrale, della “Viviverde” che trovo alla Coop) , poi un secondo costituito da filetto di manzo alla piastra con verdure crude o cotte, condite solo con sale, limone, e

aromi. A fine pasto una piccola mela.
A metà pomeriggio scelgo frutta fresca di stagione per una bella macedonia.
A cena alterno un panino con affettati e verdure miste con una cena completa: minestra a base di fagioli o lenticchie, accompagnate da verdure, crude o cotte, e da pesce al forno.

Se non sei abituato a mangiare cereali di mattina potresti unire questa porzione a quella del pranzo, per un piatto di pasta (60 gr a crudo), condita con sugo a base di pomodori e altre verdure permesse, ma senza olio.

E' possibile studiare menù personalizzati, utilizzando la lista degli alimenti ammessi in questa prima fase. Ecco lo schema da seguire in questi due giorni:

- prima colazione: frutta e cereali
- seconda colazione: frutta
- pranzo: una porzione di cereali, più una porzione di proteine. Verdure a volontà (non condite) frutta
- merenda: frutta
- cena: una porzione di cereali, una porzione di proteine, verdura.

Fase 1

ALIMENTI PERMESSI

Puoi scegliere liberamente tra tutti questi alimenti nella fase 1.

Frutta

Puoi scegliere tra: albicocche, ananas, anguria, arancia, ciliegie, fichi, fragole, mirtilli, more, lamponi, kiwi, limone, clementine, mela, melagrana, melone, pera, pesca, pompelmo.

Questi frutti esotici si possono trovare anche al supermercato : lime (tipo di limone più piccolo e profumato)

mango, dal sapore simile a quello delle pesche e papaya, un frutto molto nutriente e proteico.

Verdura

(senza limitazione e senza olio)

Barbabietole, bietole, broccoli, cavolo, cavoletti di Bruxelles, cetrioli, cipolla e cipollotti, carote, cavolo, cipolle, fagioli, fagiolini, funghi, lattuga, melanzane, patate dolci, peperoni, piselli pomodori, porri rape, rucola, sedano, spinaci, zucca, zucchine.

Cereali e proteine vegetali

Avena (fiocchi), farro, grano saraceno,

Kamut,(non adatto per i celiaci) miglio, orzo, quinoa, riso integrale e selvatico. Ceci, fave, fagioli, lenticchie.

La quinoa, non molto conosciuta da noi, contiene vit. B12 e tutti i 9 aminoacidi essenziali per il nostro organismo , con un contenuto proteico superiore a quello di riso, miglio e grano. Si deve sciacquare bene prima di cuocerla , per eliminare il sapore amaro.

Nei negozi specializzati in alimentazione naturale trovi pasta di quinoa, grano saraceno ed altro già confezionata.

Proteine animali

Affettati, (pollo, tacchino, manzo),

faraona, maiale (filetto magro) pollo,
rombo, sardina (al naturale),selvaggina
(pernici e fagiani), sogliola, tonno ,
uovo (solo albume) wurstel di pollo o
tacchino.

Suggerimenti per la Fase 1

In questa prima fase puoi utilizzare lenticchie, fave, ceci e fagioli al posto della carne e del pesce, per zuppe e ottime minestre .

Gli albumi possono essere utilizzati per fare la pasta in casa, al posto dell'uovo, con le farine consentite, per chi si vuole cimentare in questa impresa .

Sconsiglio di utilizzare in casa la farina di grano saraceno, che non amalgama bene, mentre consiglio quella integrale di segale , ricchissima di sali minerali e fibre. Ideale anche la farina integrale di farro , il cui gusto ricorda quello della

farina di frumento, oppure la farina di avena , o quella di Kamut .

Personalmente, essendo intollerante al grano, utilizzo da qualche tempo una miscela di queste farine per ottenere pane, pasta e focacce.

Come faccio? Utilizzo le ricette tradizionali, ma al posto della farina di frumento uso quella di segale, o di farro. Utilizzando le varie farine ti renderai conto delle caratteristiche di ognuna e potrai fare i giusti abbinamenti nelle miscele. Ad esempio la farina di avena è pesante e non lievita bene: va mescolata a quella di riso o Kamut, molto più leggera, per non “legare” troppo l’impasto.

Non hai tempo o voglia di cucinare?
Niente paura! Nei supermercati esistono confezioni di pasta di farro, riso e Kamut negli scaffali dedicati ai celiaci. Scegli, se possibile, confezioni biologiche e integrali.
Le mie preferite sono la pasta di riso integrale e quella di grano saraceno: quando le mangio non rimpiango minimamente la pasta tradizionale, te lo assicuro!

Come cucinare senza olio?

Per le prime due fasi (nella terza sono ammessi i grassi) la Pomroy consiglia di utilizzare brodo o succo di limone.

La carne si può lessare, cucinare alla piastra con sale, limone e spezie, oppure nel microonde in una marinata di limone, sale pepe e aglio (se piace).

Non è difficile cucinare la carne senza bisogno di olio nelle pentole antiaderenti, infatti si scotta su entrambi i lati, poi si prosegue la cottura mettendo nel tegame delle verdure precedentemente lessate, che insaporiscono il piatto. In questo modo puoi cucinare una bistecca con gli spinaci e carne di maiale con le cipolle.

Il pesce è ottimo cotto in forno “al cartoccio” , solo con spezie e sale, ma se non hai voglia di cucinare nei supermercati trovi confezioni di tonno e sardine al naturale che sono abbastanza gustose.

Inoltre è possibile cucinare “ al cartoccio” anche la carne, come petto di pollo o di tacchino, se le fette non sono troppo spesse.

Altre raccomandazioni

E’ molto importante pianificare gli spuntini per non arrivare troppo affamato al momento del pranzo .Oltre agli spuntini “ obbligatori” di frutta, è possibile masticare verdure crude come

carote e sedano, oppure bere tisane e o brodi di verdure. Una mia amica lavava e tagliava la frutta, poi la metteva in un piccolo contenitori ermetici e se la portava al lavoro: senza dubbio uno spuntino più sano del classico pacchetto di patatine fritte!

Ricordati di bere acqua secondo il tuo peso: 30 ml. per ogni chilogrammo. Ad esempio io peso 60 kg, e quindi devo bere 1.80 litri il giorno. (30 x 60).

RICETTE

Sformato di riso con verdure

Per 4 persone

Cuocete 200 gr di riso in poco brodo vegetale, per circa 20 minuti, lasciando che il riso assorba tutto il brodo (eventualmente eliminate l'eccesso).

Intanto preparate le verdure: lavate e tagliate a dadini due carote piccole e un cipollotto, uniteli a 80 gr, di piselli e lessate anche queste verdure nel brodo, finché non saranno tenere.

Riunite in una ciotola il riso con le verdure, unite due pomodori maturi fatti a pezzi, e un ciuffo di erba

cipollina sminuzzata, (oppure di eprezzemolo). Mescolate bene, poi trasferite il composto in una teglia a cerniera e lasciate in frigo per due o tre ore. Servite lo sformato tagliato in quattro fette.

Ricetta semplice per il pane .

-
Ho trovato questa ricetta su You Tube, a cura di “Vivalafocaccia” che secondo me è la più semplice.

Mettete la farina (io uso quella di segale) in un capace recipiente, abbastanza grande da contenere la pasta lievitata, con due –tre cucchiaini di sale. A parte, fate sciogliere

nell'acqua tiepida il lievito di birra fresco(25gr.) con un cucchiaino di zucchero. Unite alla farina e aggiungete altra acqua tiepida, mescolando con un cucchiaio, fino a che tutta la farina è imbevuta (per 600gr. di farina occorrono circa 350 gr di acqua). Girate brevemente col cucchiaio,per qualche istante, fino ad ottenere un impasto simile a quella dello yoghurt greco. Non importa se l'impasto appare grumoso : quando il cucchiaio sta in piedi da solo è già pronto per essere messo nel forno a lievitare (coperto con un foglio di plastica trasparente o una coperta). Deve stare nel forno spento per due

ore. Si può preparare la sera prima, trasferendo il contenitore in frigo dopo le due ore di lievitazione. Nel frigo può rimanere anche due giorni. Una volta aperto il contenitore date la forma che desiderate: o una grossa pagnotta utilizzando tutto l'impasto, oppure dei pezzi più piccoli. Un piccolo trucco consiste nel bagnarsi le mani prima di dar forma alla pasta, tenendo una ciotola d'acqua sul piano di lavoro. Disponete su una teglia foderata di carta da forno e cuocete a 200 gradi per trenta minuti.

-
Zuppa di ceci al rosmarino
-

Mettete i ceci in un capace contenitore (di vetro o terracotta) e copriteli con acqua Lasciate a bagno per tutta la notte. Riempite una pentola con brodo vegetale, immergete i legumi e cuocete per circa 40 minuti, poi aggiungete una mezza cipolla tagliata finemente, un pomodoro da sugo tagliato a dadini, uno spicchio di aglio e rosmarino fresco o secco, portando la zuppa a cottura. Quando i ceci saranno teneri potrete frullarne una parte per rendere la zuppa più cremosa.

Mele speziate con lamponi (per una persona)

-
Lavate e asciugate la mela, tagliate la calotta superiore ed eliminate i semi con un leva-torsolo, avendo cura di non arrivare sino in fondo, poi spruzzate con succo di limone. Nella cavità mettete qualche lampone con stevia e cannella. Rimettete la calotta e fate cuocere in forno già caldo a 180 gradi per circa quaranta minuti. Spolverizzate con mandorle tritate o granella di nocciole e servite.

FASE 2

Durante questi due giorni, potrai mangiare solo proteine e verdura, e anche se questa fase dura solo due giorni occorre un pizzico di fantasia e creatività, per evitare pasti monotoni. Se ti piacciono carne e pesce, questi due giorni saranno i più graditi : cerca di utilizzare gli ingredienti che ti piacciono di più , così avvertirai meno le limitazioni. E' molto importante ricordare di bere secondo il tuo peso in questi due giorni, per aiutare il corpo ad eliminare il grasso in eccesso.

Ecco il mio menu per questa fase.

Di mattino, dopo il tè, mangio fettine di fesa di tacchino arrotolate su liste di sedano, poi alle 10,30 una scatoletta di tonno con pomodori affettati.

A mezzogiorno brodo di verdure e merluzzo al forno con spinaci .

A merenda affettati(o albumi)con fagiolini lessi.

La sera vellutata di porri e petti di pollo al forno con finocchi crudi .

Puoi personalizzare lo schema di questa fase , che è il seguente:

- colazione : proteine e verdure
- spuntino: proteine
- pranzo: proteine e verdure

- merenda :proteine
- cena: proteine e verdure

Anche se non sono citate le verdure durante gli spuntini, è sempre possibile aggiungerle, limitatamente a quella ammesse nella fase , così come il brodo di carne , pollo o di verdure, prezioso per variare il menù e arricchire i pasti principali. Questi per me sono stati giorni difficili,ma non ho mai avuto fame, neanche una volta !

ALIMENTI PERMESSI

Nella seconda fase puoi scegliere tra tutti questi alimenti, che come vedi, hanno delle limitazioni nella categoria frutta e cereali.

Verdure

Barbabietole, bietole, broccoli, cavolo, cavoletti di Bruxelles, cetrioli, cipolla e cipollotti, crescione, erbette, fagiolini, finocchi, funghi, lattuga, peperoni, pomodori, porri, rabarbaro, rucola, scalogno, sedano, spinaci.

In questa fase mancano diverse verdure presenti nella Fase 1, come carote o

piselli, mentre sono ammessi le erbe e i finocchi, vietati nella prima fase.

Frutta

Solo lime e limone!

Cereali e proteine vegetali

Nessun tipo!!

Proteine animali

Agli alimenti della prima fase, che comprendevano affettati (pollo, tacchino, manzo), faraona, maiale (filetto magro) pollo, rombo, sardina (al naturale), selvaggina (pernici e fagiani),

sogliola, tonno, e albume, si aggiungono ostriche, salmone, merluzzo e San Pietro, mentre scompaiono i wurstel.

In questi due giorni il corpo lavora moltissimo, e proprio per questo non si devono ripetere prima di una settimana . Per fortuna passano in fretta e si arriva alla terza fase, la mia preferita!

-

Suggerimenti e ricette per la fase 2

La fase due è la più difficile perché molti alimenti sono proibiti e si sente la loro mancanza. Ecco la ricetta di piatti semplici, rigorosamente senza grassi né carboidrati, che saziano piacevolmente.

Vellutata di verdure

-
Mettete due porri puliti e tagliati a rondelle, insieme alle verdure consentite nella fase 2, con sale o dado vegetale, in un tegame con poca acqua. Fate lessare e, quando le verdure saranno morbide, frullate con un frullatore a immersione: il risultato

sarà una crema di verdure densa e saziante, molto appetitosa! Potere utilizzare gli spinaci al posto dei porri, oppure le cipolle.

In alternativa si possono frullare le verdure già lessate, per poi metterle nel brodo vegetale: un metodo ottimo per preparare la

Zuppa di peperoni.

-
Cuocete i peperoni nel microonde o nel forno, finchè diventano teneri. Una volta raffreddati si pelano e si eliminano i semi e le parti bianche, che sono amare, poi si frullano. La polpa ottenuta in questo modo va

aggiunta al brodo freddo, poi si porta il tutto ad ebollizione, con sale e pepe. La zuppa va servita ben calda, decorata con prezzemolo fresco.

Utilizzate la verdura che amate di più e potrete arricchire i vostri pranzi o le cene senza “sgarrare”. Cominciate ogni pasto con brodo caldo di carne, pollo e verdure, e il vostro stomaco vi ringrazierà!

Ecco qualche ricetta di base per cucinare senza grassi.

-
Pesce al cartoccio
-

Dopo aver lavato il filetto pesce adagiatelo su carta forno e irroratelo con un pò di limone e con un misto di erbe tritate , del tipo “per arrosti” . Chiudete il cartoccio e cuocete in forno(10-15 minuti) o nel microonde (tre o quattro minuti) a calore medio.

Arrosto

-
Fate arroventare il fondo di una pentola pesante e adagiatevi il filetto di carne, pepato e salato, cercando di farlo scottare su ogni lato. Continuate la cottura a tegame coperto, e solo verso la fine scoperchiate per far ridurre la salsa.

Come cuocere una bistecca

-
Fate saldare una pentola antiaderente e quando è calda adagiate la bistecca salata e pepata, girandola più volte per far dorare ogni lato. Continuate la cottura a tegame coperto unendo eventualmente delle verdure lesse già preparate (cipolle, spinaci ecc) per non rendere la carne troppo secca.

Verdure al forno

-
In una pirofila mettete le verdure ammesse in questa fase tagliate a pezzetti e cosparse di sale e erbe

aromatiche, e un cucchiaino di brodo vegetale. Mettete nel forno a 200° per 40 minuti, tenendo la teglia coperta per la prima mezz'ora, per evitare che le verdure si secchino troppo(e controllando in seguito)

Ho sperimentato personalmente queste ricette e ho capito che prima facevo un uso eccessivo di burro e di olio: non è affatto necessario annegare i cibi nel condimento, che spesso maschera il loro vero sapore. Per mia fortuna, comunque, i due giorni della seconda fase sono passati in fretta e già pregustavo i piatti degli ultimi tre giorni.

FASE 3

La terza fase è ricca di grassi “buoni”, caratterizzati da frutta secca e olio di oliva . Per me sono stati i giorni più gradevoli della settimana.

Ecco il mio menù

Di mattina , dopo il tè con fiocchi di avena, una macedonia di frutti di bosco con limone e stevia, poi una manciata di frutta secca.

In estate utilizzo la ricetta della Pomroy per la frutta frullata. Il pratica la sera prima metto la frutta , lavata e tagliata a pezzi, nel congelatore. La mattina dopo la verso nel frullatore con qualche

cubetto di ghiaccio, succo di limone, stevia e cannella.

Oppure uso il latte di mandorle per frullare e spolverizzo il tutto con granella di nocciole o scaglie di mandorle.

A metà mattina di solito mangio ancora frutta secca, con una fetta di avocado e pomodori.

A pranzo di solito non ho molta fame dopo una colazione così ricca, e mangio una bella insalata mista con le uova (tre albumi e un tuorlo) o il tonno, condita con olio extravergine.

Come merenda gambi di sedano con burro di nocciole e magari un pò di frutta, se non l'avevo mangiata a pranzo.

Cena con minestrone, poi spezzatino di carne con verdure (e olio).

In questi giorni mi alzavo da tavola molto soddisfatta, e non mi pareva proprio di essere a dieta !

Lo schema da rispettare è il seguente:

- colazione: frutta, grassi, proteine, cereali e verdura
- spuntino: verdura, grassi , proteine
- pranzo: grassi, verdure, proteine, frutta

- merenda: verdura ,grassi, proteine

- cena: cereali (facoltativi)verdure, grassi, proteine

ALIMENTI PERMESSI

Nella terza fase sono molti gli alimenti permessi e c'è una nuova categoria, quella dei grassi “buoni”!

Verdura

Alla verdura delle due fasi precedenti (barbabietole, bietole, broccoli, cavolo, cavoletti di Bruxelles, cetrioli, cipolla e cipollotti, carote, cavolo, cipolle, erbe, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, lattuga, melanzane, patate dolci, peperoni, piselli pomodori, porri, rape, rucola, sedano, spinaci, zucca e

zucchine) si aggiungono alghe, asparagi, avocado, carciofo e rapanelli.

Frutta

Puoi scegliere tra: ciliegie, cocco, lamponi, lime, limone, mirtilli neri, more, pesche, pompelmo, prugna.

Cereali e proteine vegetali

Avena (fiocchi) grano germogliato, orzo, quinoa . Ceci, fagioli, fave e lenticchie.

Proteine

Agli alimenti della prima e seconda fase, che comprendevano affettati (

pollo, tacchino, manzo), faraona, maiale (filetto magro) pollo, rombo, sardina (al naturale) ,selvaggina (pernici e fagiani), salmone, San Pietro, sogliola, tonno, e albume, si aggiungono branzino, calamari, capesante, coniglio, gamberetti, granchio, razza, trota , uovo intero e latte di mandorle.

Grassi “ buoni”

Avocado, burro di semi, frutta secca (mandorle, noci, pinolo, pistacchi, nocciole), olio di oliva, cocco, sesamo, semi (lino, canapa, sesamo e girasole) .

Ricette

Queste ricette sono particolari per la terza fase, perché contengono frutta secca, ma il minestrone di orzo è buonissimo anche con il riso, il pane pre-germogliato è utilizzabile anche nella prima fase.

-

Insalata di arance

-

Sbucciate due arance, eliminando le pellicine bianche, e dividetele in fettine. Disponetele sul piatto di portata, alternandole con fettine di cetriolo e di uovo sodo. Guarnite con 4 gherigli di noci tritati e qualche foglia di lattuga. Per il condimento mescolate

olio, succo di limone, aceto e erbe aromatiche.

Minestra di orzo e speck

-
*Lavare l'orzo sotto l'acqua corrente e metterlo in una pentola con 1 litro di acqua . Pulire le verdure consentite(cipolla, carote, sedano, pomodori ecc) e tritarle grossolanamente, lasciando da parte metà cipolla.. Mettere la pentola sul fuoco e far cuocere a fuoco dolce mescolando ogni tanto
Dopo un'ora e venti circa, tritare la metà cipolla rimasta con lo speck tagliato a dadini e fare rosolare .
Aggiungere il composto alla minestra e continuare la cottura per 10 minuti.*

Controllare che l' orzo sia ben cotto prima di servire.

Pane pre-germogliato

-
Nelle ricette della Pomroy avrai trovato senza dubbio questo pane e forse ti sarai chiesto come sia. Non l'ho trovato nei negozi della mia zona, quindi ho deciso di farlo da me, tanto più che è facilissimo!

Se anche tu vuoi cimentarti in questa impresa , la sera ricordati di mettere a bagno semi di segale o di altro cereale , poi il giorno dopo procedi secondo la ricetta del pane tradizionale che ti ho dato, ma inserisci i semi messi a bagno

nell'impasto. Il processo di germinazione iniziato in questi semi arricchirà il tuo pane di molti processi vitali e preziosi enzimi.

E DOPO?

Sei arrivato alla fine della dieta?

Complimenti !

Quanti chili hai perso?

Sicuramente vedi il tuo corpo come rimodellato , e più tonico, com'è successo a me.

Per il futuro potresti rifare la dieta ogni tanto , oppure utilizzarla per una settimana al mese: in questo modo non ingrasserai e manterrai attivo il metabolismo.

Rimedi in casi difficili: abbuffate di dolci e cenoni

Per finire ti ricordo i trucchi della Pomroy per far fronte ad abbuffate, nel caso ti capiti di dover far da giudice in una gara culinaria, o sia invitato da una padrona di casa che vuole farti assaggiare per forza tutti i suoi manicaretti .

Se ti aspetta una cena condivisa con tanti piatti invitanti o un ricco buffet, la Pomroy consiglia di mangiare 10 gr di proteine (circa 50 gr di carne o pesce) con verdure ogni due ore, a partire dall'ora del risveglio, in modo da

spezzare la fame al momento della cena, evitando le abbuffate.

Se invece ti aspetta una scorpacciata di dolci dopo cena ecco la strategia: mangia frutta fresca a colazione e a pranzo, poi fai spuntini di sola carne durante il giorno e cena con grassi sani (i grassi rallentano l'assorbimento degli zuccheri nel sangue). Infine assapora i tuoi dolci e non sentirti in colpa: secondo la Pomroy il senso di colpa fa ingrassare di più dei ciccioli di maiale!

Questi trucchi funzionano? Non lo so perché non li ho ancora sperimentati , infatti rimedio a tutto programmando una settimana di dieta al mese: in questo

modo mi mantengo in linea e sollecito il metabolismo a diventare sempre più efficiente.

Spero che questo breve manuale ti possa essere d'aiuto per vivere con più libertà e sicurezza il mese di dieta.

Ti auguro ogni bene!

Gianna B.