



dall'autrice de **LA DIETA DEL SUPERMETABOLISMO**

**HAYLIE POMROY**

con **EVE ADAMSON**

**COME  
PERDERE  
6 CHILI  
IN 14  
GIORNI**

**LA DIETA DELLA  
RIVOLUZIONE  
METABOLICA**

**ELIMINA I CHILI  
DI TROPPO PER SEMPRE**

HarperCollins

**HAYLIE POMROY**

con **EVE ADAMSON**

**LA DIETA DELLA  
RIVOLUZIONE  
METABOLICA**

**Traduzione di  
LINDA MARTINI**

HarperCollins

Titolo originale dell'edizione in lingua inglese:  
Metabolism Revolution:  
lose 14 pounds in 14 days and keep it off for  
life

Harper Wave  
An Imprint of HarperCollins *Publishers*  
© 2018 Haylie Pomroy

Traduzione di Linda Martini

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano

Questa edizione è pubblicata per accordo con  
HarperCollins Publishers LLC, New York,  
U.S.A.

© 2018 HarperCollins Italia S.p.A., Milano

ISBN 978-88-5898-060-6

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile.

Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito,

rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso  
senza il preventivo consenso scritto  
dell'editore. In caso di consenso, tale ebook  
non potrà avere alcuna forma diversa da quella  
in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni  
incluse alla presente dovranno essere imposte  
anche al fruitore successivo.

*Dedico questo libro a mia cognata*

*Leilani Roh.*

*Sei una donna intelligente e  
coraggiosa.*

*La tua luce ha guidato il viaggio di  
molti.*

*Anche al termine del nostro lavoro  
è un vero privilegio per me poter  
camminare al tuo fianco.*

# INTRODUZIONE

Mentre lavoravo a questo libro, il quinto che scrivo su salute, nutrizione e dimagrimento, ho avuto modo di riflettere a lungo sui miei ultimi ventidue anni di esperienza clinica. Ho pensato ai miei pazienti e al tipico calvario che percorrono prima di arrivare a me.

Quasi tutti approdano nel mio studio dopo anni di battute sul loro aspetto fisico e di battaglie contro il cibo. Quasi tutti hanno sprecato molto tempo e denaro nel tentativo di dimagrire. Quasi tutti detestano il loro corpo. La loro pancia li fa disperare. Le loro cosce li riempiono di rabbia. Eppure eccoli lì, seduti di fronte a me – in carne e ossa oppure dietro le pagine di un mio libro – che si dichiarano pronti *a qualsiasi cosa*. Pronti *a rinunciare a qualsiasi cosa*, perché vogliono disperatamente riuscire a dimagrire e non ce la fanno. Alcuni vengono da me con anche 50 chili da perdere, e la sola idea li getta nello sconforto. Altri sono dimagriti molto in passato ma hanno ripreso tutto,



e non pensano di avere l'energia o la forza di volontà per ripetere l'esperienza. Da me si aspettano una spinta decisa, un aiuto per trovare il coraggio necessario e per convincersi che possono dimagrire sul serio e in maniera definitiva.

Negli anni ho imparato che è importante fare un passo indietro e prendere in esame l'industria a cui i miei clienti si sono rivolti in cerca di aiuto, di risorse e di prodotti. Tutte le volte che lo faccio, mi accorgo di quanto sia stato nocivo per queste persone stare a dieta per anni interi: ne ha rallentato il metabolismo e smorzato la motivazione. Ha inflitto loro una delusione dietro l'altra senza peraltro nessun beneficio in

termini di salute; in molti casi, anzi, ne ha logorato la salute e spento quasi del tutto la vitalità. Queste persone si sono convinte che sia necessario patire la fame. Si sono convinte che dimagrire richieda sforzi sovrumani. Si sono convinte che la dieta comporti un altissimo prezzo da pagare. Molte di loro credono che sia arrivato il momento di gettare la spugna. Ecco perché ci serve una rivoluzione.

Ho scritto questo libro con l'idea di cambiare radicalmente il concetto di dimagrimento e le sensazioni che si provano mentre si dimagrisce. Anche se la vostra esperienza individuale potrebbe indicarvi il contrario, la verità è che il processo di dimagrimento non

dev'essere per forza doloroso o estenuante. Non deve invadere ogni aspetto della vita. Può essere più semplice di quanto si creda. Può essere veloce. Può essere efficace. Può dare piacere al palato. E può far bene alla salute. Non è necessario sacrificare pelle, tono muscolare, livelli energetici e senso di sazietà in nome del dimagrimento. E non è mai, mai necessario patire la fame. Anzi: è necessario *non* patire la fame. Il peso può e deve essere perso mangiando. È l'unica maniera per assecondare i naturali processi corporei.

Con il crescere della mia esperienza di nutrizionista e autrice di libri, nonché del mio impegno e della

mia sete insaziabile di conoscenza, ho imparato a osservare con attenzione i miei clienti per capire che cosa vogliono da me e di cosa hanno bisogno che io dia loro. Il mio libro più importante, *La dieta del supermetabolismo*, ha aiutato milioni di persone a far ripartire il loro metabolismo perdendo fino a 10 chili in 28 giorni. Gli altri – *Le ricette della dieta del supermetabolismo*, *La dieta turbo* e *Attiva il tuo supermetabolismo* – si concentravano su forme specifiche di dimagrimento e problematiche di salute. In linea con il mio sforzo costante di dare alle persone quel che si aspettano da me, vi presento ora in anteprima il mio più recente e più

rapido programma dimagrante. Questo libro consente infatti di perdere oltre 6 chili in soli 14 giorni, bruciando i grassi e spronando il metabolismo a lavorare a ritmi mai visti prima. E il tutto ruota attorno al cibo.

Ma il dimagrimento superveloce non è l'unica novità. Nelle pagine di questo libro affronteremo insieme un percorso che non ho ancora mai intrapreso con chi mi segue. Individueremo innanzitutto il vostro peso ideale, poi valuteremo qual è il vostro attuale livello di disfunzione metabolica (ovvero la distanza che al momento vi separa da un metabolismo rapido) e metteremo a punto una soluzione personalizzata. E in 14 giorni

rivoluzioneremo il vostro metabolismo in modo tale che possa iniziare a bruciare grassi alla velocità della luce.

Se è la prima volta che vi accostate al mio lavoro, benvenuti. Da questo momento in poi sarò la vostra nutrizionista, mi prenderò cura di voi e vi guiderò nello straordinario, meraviglioso viaggio che consente di perdere peso in fretta mangiando e di mantenere un metabolismo veloce; il tutto con effetti benefici su salute e vitalità, tanto che sarete più in forma e avrete un aspetto più sano di quanto non vi capiti da molto tempo. In 14 giorni migliorerete il vostro tono muscolare, stimolerete la produzione di collagene, brucerete grassi a tutto spiano e

dimagrirete in modo incredibile senza digiuni né privazioni: fino a 450 grammi al giorno, giorno dopo giorno. Gli altri vi vedranno più snelli, voi vi sentirete meglio, sarete più sodi e più forti, la vostra pelle sarà più luminosa, i vostri capelli più lucenti, le unghie più robuste. Creeremo insieme il vostro programma alimentare, e saprete quali cibi vi occorrono ogni giorno. È tutto più semplice quando le istruzioni sono chiare e il supporto costante, ed è esattamente ciò che vi fornirò. Non sarà complicato. Non richiederà molto tempo. E sarà efficace.

È semplicissimo: seguite il vostro programma alimentare e scegliete gli ingredienti dalla lista degli alimenti per

la rivoluzione metabolica, oppure utilizzate le ricette per la rivoluzione metabolica con dosi personalizzate per ciascun programma. Non farete neanche in tempo a rimuginarci: 14 giorni e *bam!*, dimagrimento rapido. Potrete scendere sotto un peso a cui eravate bloccati da tempo, iniziare di buona lena un percorso di dimagrimento più consistente o liberarvi finalmente di quegli ultimi, testardi chili. Dipenderà tutto dal vostro punteggio di intervento metabolico, che andremo a calcolare insieme: una volta scoperto qual è, conoscerete la precisa strategia da seguire per dimagrire rapidamente.

Poi vi aiuterò a decidere come proseguire. Dovete perdere ancora



qualche chilo? Ci sono opzioni efficaci. Avete raggiunto l'obiettivo? Allora dovete capire come mantenerlo per tutta la vita. La seconda parte del libro contiene un esaustivo piano di mantenimento per tutta la vita con una mappa dei pasti per nutrirsi secondo ritmi naturali, una lista degli alimenti e le risposte alle numerose domande sugli interferenti metabolici che si incontrano ogni giorno. E quando dico *per tutta la vita* intendo *sempre, in tutte le occasioni*: i momenti in cui capita un imprevisto, in cui serve un'azione terapeutica basata sull'alimentazione, in cui si va in menopausa, si ha un bambino, si perde il lavoro. In altre parole, è necessario sapere come fare,

nella vita vera, a mantenere il peso perso. Perché anche nelle situazioni più privilegiate, anche se avessimo uno chef personale o una mamma che cucina per noi, anche se ogni pasto e ogni spuntino ci venissero recapitati sulla porta di casa, ci capiterebbero comunque degli imprevisti. È così per tutti.

Non importa chi siate o come viviate, voglio che sappiate sempre che nel vostro piatto risiede il potere di dimagrire, e nel vostro piatto risiede anche il potere di non riprendere mai più i chili persi. Arrivati alla fine di questo libro avrete gli strumenti per riuscire a dimagrire rapidamente e mantenere il peso raggiunto in maniera stabile e piacevole. Vivrete come me

all'insegna del metabolismo veloce e spero vi unirete alla mia community, che è molto attiva e fonte di costante ispirazione.

Anche se in passato non siete riusciti a dimagrire rapidamente, l'obiettivo di questa nuova dieta è di spingervi sotto la soglia a cui vi siete bloccati e garantirvi un mantenimento che funzioni per ciascuno di voi. I motivi per cui si ingrassa sono molti, e altrettante sono le strade per dimagrire. In altri libri ho affrontato temi specifici come una radicale riparazione metabolica, gli stalli nel dimagrimento dovuti a motivi precisi, le malattie croniche che possono impedire di perdere peso e nuocere alla salute. In

questo libro scendo al livello individuale come non ho mai fatto prima, proponendovi formule per personalizzare la vostra dieta: in questo modo potrete dimagrire e recuperare la forma fisica più in fretta che mai. Con il dimagrimento rapido si guadagna in forza e salute, e questo non solo vi farà sentire meglio in tempi brevi, ma vi darà una sferzata di autostima ogni volta che vedrete scendere il numero sulla bilancia. I benefici in termini di salute sono istantanei, perché il dimagrimento basato sui nutrienti innesca una catena di trasformazioni metaboliche che sono reali, provate e documentate. Questo dimagrimento rapido è permanente e al contempo ha effetti terapeutici. Quando

inizierete a perdere peso stimolando il metabolismo tramite il cibo, preparatevi a godere dei seguenti *effetti collaterali*:

- riduzione degli ormoni dello stress;
- livelli più stabili di insulina e di zuccheri nel sangue;
- ritmo metabolico accelerato;
- combustione dei grassi più efficiente;
- più elevati livelli di energia, forza e resistenza;
- umore migliore e maggiore autostima.

Dopo aver seguito questa nuova dieta vi sembrerà di aver preso un aereo

ed essere venuti da me nella mia clinica privata, anche se in realtà non vi sarete mossi di casa. La rivoluzione metabolica combina i due elementi più apprezzati dai miei seguaci, ovvero il dimagrimento rapido e una vasta scelta di ricette squisite, con un programma alimentare del tutto inedito che sfrutta tatticamente la rotazione delle quantità proteiche ed esclusive combinazioni di alimenti per innescare un dimagrimento rapido senza gli effetti collaterali delle diete drastiche: tutto quel che vi serve per riuscire nell'intento. Nelle pagine che seguono troverete:

- programmi alimentari personalizzabili e semplici da

seguire, identici a quelli che usano i miei clienti;

- un centinaio di ricette deliziose facili da preparare, proprio come piacciono a chi mi segue da tempo; sono tutte inedite;
- liste alimentari chiare e facilmente consultabili. Niente di costoso o di difficile reperibilità: semplicemente cibo vero e buono in combinazioni a cui magari non avevate ancora pensato;
- alternative per chi segue diete speciali. Vegetariani o vegani? Si può fare. Evitate i cereali? Nessun problema. Onnivori soddisfatti? Accomodatevi;

- ce n'è per tutte le esigenze, da quelle dei gourmet a quelle di chi ha il terrore dei fornelli. Ne ho viste di tutti i colori, e tra i miei clienti ci sono sia raffinati chef dilettanti sia persone che farebbero qualsiasi altra cosa piuttosto che passare del tempo in cucina. Ho opzioni per tutti;
- una volta eliminati i chili di troppo, avrete a disposizione un solido programma di mantenimento che vi consentirà di proteggere il risultato e di non dover più temere nuovi aumenti di peso. Avrete tutti gli strumenti per restare esattamente nel punto in cui



siete arrivati, oppure, se ne aveste la necessità e quando sarete pronti, per perdere altro peso;

- risposte a tutte le vostre domande da quelle più basilari dei neofiti su come regolarsi al ristorante o in viaggio, a quelle dei veterani della dieta del supermetabolismo riguardo al rapporto tra i miei diversi programmi alimentari e al proseguimento sul lungo periodo. Qui troverete i miei ultimi e più efficaci rimedi per gli sgarri occasionali, i miei spuntini ad alto tasso di energia, le quantità precise da

mangiare nelle occasioni sociali e molto, molto di più.

Ora siete miei clienti, e faremo questo viaggio insieme. Potrete beneficiare di tutta la mia esperienza clinica. Potrete disporre di tutte le mie risorse. Questo libro è nelle vostre mani, e noi siamo una squadra. Ormai è deciso. State per rivoluzionare il vostro metabolismo. State per iniziare a bruciare grassi e a convertirli in energia a un ritmo vertiginoso. E state per iniziare a dimagrire e a sentirvi meglio. Non sto nella pelle per la voglia di vedere che cosa sarà in grado di fare per voi il vostro corpo quando gli fornirete tutto ciò di cui ha bisogno. Benvenuti

alla rivoluzione.

PRIMA PARTE

DIMAGRIRE IN FRETTA

# 1

## IL DIMAGRIMENTO RAPIDO

Adesso basta. Non se ne può più. Queste condizioni sono inaccettabili. È tempo di fare qualcosa, di porre fine all'oppressione e alla disfunzione dilagante. È tempo di far valere i nostri diritti, di cambiare il sistema. È *tempo di una rivoluzione*.

Una rivoluzione metabolica,

intendo. Se siete stanchi di cominciare diete che non funzionano o di riprendere i chili persi, e sentite di non farcela più, vi serve una rivoluzione metabolica. Se ridurre sempre più le quantità di cibo senza riuscire a perdere il peso in eccesso vi mette a disagio, vi serve una rivoluzione metabolica. Se avete alti fattori di rischio per le malattie croniche, vi serve una rivoluzione metabolica. Se pensate di essere condannati, dal destino o dai geni, al sovrappeso e alla cattiva salute, vi serve una rivoluzione metabolica.

Se il vostro metabolismo non funziona come dovrebbe, dovete fare qualcosa: dargli uno scossone, modificarlo. Risvegliarlo e indurlo a

bruciare di nuovo a pieno ritmo. E c'è un solo modo per farlo.

A mio parere, oltre al metabolismo è necessario rivoluzionare anche un'intera industria, nonché la mentalità di chi cerca di ottenere dimagrimento e buona salute tramite le privazioni alimentari. Ridicolo. Dopo oltre vent'anni di esperienza clinica e migliaia di clienti e lettori che hanno perso letteralmente centinaia di migliaia di chili, ho imparato che mangiare meno per perdere peso, semplicemente, non funziona. La ragione del mio successo risiede nel fatto che *non elimino mai il cibo dall'equazione*. Non elimino mai i nutrienti dall'equazione. Cerco sempre di avvicinarmi al cibo – non di

allontanarmene – come a uno strumento per accelerare e guarire il metabolismo e fornire al corpo ciò che gli serve per dimagrire in fretta raggiungendo nel contempo una forma smagliante. I miei metodi si basano sempre sui nutrienti e ruotano attorno al metabolismo, perché quest'ultimo è il segreto di un corpo sano che mantiene un peso sano.

Perché allora continuiamo a credere alle *fake news* secondo le quali dieta uguale privazioni, riduzione delle calorie ed eliminazione di macronutrienti fondamentali? Inoltre, ed è un aspetto ancora più rilevante per il tema di questo libro, perché continuiamo a credere che l'unico vero modo per dimagrire in maniera stabile sia farlo



lentamente? Il messaggio che passa è: mangiate meno, fate più moto e non aspettatevi risultati immediati. Molto poco stimolante. Molto poco motivante. E, stando agli studi, molto poco efficace. Ho due certezze sul dimagrimento, e le ho perché le vedo concretizzarsi ogni giorno sui miei clienti. Secondo la mia esperienza, il modo migliore per ottenere un dimagrimento reale, significativo, che promuove la salute, riattiva il metabolismo e cambia la vita, consiste nel:

1. mangiare, spesso anche più di prima;
2. perdere peso il più velocemente possibile.

Non solo risveglieremo il metabolismo tramite il cibo, ma otterremo un dimagrimento rapido e definitivo. Ora sì che si può parlare di rivoluzione. In genere si sente dire che bisogna perdere peso in maniera graduale, ma per fortuna è una visione ormai superata; oggi la scienza conferma finalmente quello che ripeto da sempre ai miei clienti: se dimagrite in fretta, butterete giù più chili, sarete più motivati, avrete più energia e ne guadagnerete in salute. A patto che sappiate come alimentarvi per mantenere stabile il peso raggiunto, le probabilità di riprendere i chili persi non supereranno quelle di chi è dimagrito più lentamente. Anzi, forse

saranno *inferiori*. In altre parole, il dimagrimento rapido può essere sicuro, stabile e definitivo.

---

## **Che cos'è il metabolismo?**

Il metabolismo è il processo che converte il cibo in combustibile e utilizza quel combustibile per produrre energia, mentre il *ritmo metabolico* è la velocità a cui questo avviene. Se è lento, il corpo non è efficiente nella conversione del cibo in energia. Più il metabolismo è veloce, migliore è il processo che brucia i grassi, li trasforma in

combustibile e converte i nutrienti in sostanze utilizzabili per costruire, riparare, guarire e produrre energia.

Anche se complesso, il processo metabolico opera secondo alcune semplici leggi di natura, reali e incrollabili quanto quella di gravità:

LEGGE N° 1: per funzionare, il cervello ha bisogno di glucosio. Il glucosio è il carburante del cervello e può arrivare solo dal cibo.

LEGGE N° 2: prima di utilizzare l'energia derivante dal cibo, il corpo deve

immagazzinarla. L'energia fornita da una mela non si può sfruttare subito dopo aver mangiato il frutto: è necessario trasformarla e crearne una scorta. Si tratta di un processo metabolico, pertanto il metabolismo deve funzionare affinché si possa immagazzinare l'energia che proviene dal cibo.

LEGGE N° 3: il corpo ha bisogno di utilizzare questa riserva di energia per tutti i suoi processi, dalla crescita alla guarigione al movimento. Se non può accedere alla riserva, non è in grado di funzionare; se non ha una riserva di energia derivante

dal cibo, non è in grado di funzionare; se il metabolismo non riesce a garantire l'accesso alla riserva di energia, quest'ultima resterà immagazzinata nelle cellule adipose.

Tutta la mia pratica clinica e la mia filosofia sono basate su queste leggi naturali, le quali affermano, in sostanza, che è necessario introdurre cibo *nell'organismo* per mantenere la performance del metabolismo ai massimi livelli. È necessario introdurre cibo per assorbire il glucosio che alimenta il

cervello. È necessario introdurre cibo per ottenere i micronutrienti che servono al metabolismo per immagazzinare energia. Ed è necessario introdurre cibo per alimentare il metabolismo, in modo tale che possa accedere alle riserve di energia a loro volta indispensabili per vivere. In altre parole, è necessario introdurre cibo per fare qualsiasi cosa, *incluso perdere peso*.

---

CONVINZIONI      SUL      DIMAGRIMENTO  
RAPIDO

Vediamo allora come la scienza ha superato le vecchie idee sul ritmo ideale della perdita di peso. In sostanza, esistono due convinzioni tradizionali sul dimagrimento rapido:

**Convinzione tradizionale n° 1:** *il dimagrimento rapido è positivo, a ogni costo.* Un dimagrimento drastico può essere una salvezza per le persone il cui peso costituisce un pericolo di vita grave e diretto, ma questo non vale per la maggioranza degli individui. Chi intraprende un regime di dimagrimento drastico sotto controllo medico si vedrà probabilmente prescrivere una dieta parecchio ipocalorica, una dieta liquida, oppure un programma di digiuno. La



persona in questione potrebbe essere anche sottoposta a procedure più invasive: interventi chirurgici come il bendaggio gastrico o l'inserimento di un palloncino nello stomaco per rimpicciolirlo; una legatura mandibolare per evitare che venga introdotto troppo cibo (o del cibo tout court); assunzione di ormoni della gravidanza anche se non si è in gravidanza. Molti medici sostengono la validità di simili metodi perché portano a una riduzione ponderale. Funzionano. Non sono forse preferibili all'obesità patologica? In ambito medico, in tanti sono convinti di sì. Il lato negativo della medaglia (oltre al dolore, alle sofferenze e al rischio di disabilità a lungo termine o irreversibile

e persino di morte) è che tali metodi radicali prevedono letteralmente di affamare degli esseri umani. Come se non bastasse, hanno ricadute negative sul metabolismo. Quando una persona perde peso in questo modo, non potrà mai più assumere le quantità di cibo che ingeriva prima di diventare sovrappeso. Il suo metabolismo è menomato, e sarà costretta a vivere all'insegna delle privazioni per il resto dei suoi giorni, pena il rischio di riprendere tutti i chili e doversi sottoporre di nuovo al difficile e doloroso processo.

Onestamente, non credo che per gran parte di coloro che devono perdere peso questa strada sia necessaria. Si tratta infatti di un metodo per dimagrire

rapidamente non basato sui nutrienti, un metodo che altera l'equilibrio ormonale, favorisce l'accumulo adiposo anche a bassissimi apporti calorici e che spesso ha come effetti collaterali fame estrema, bassi livelli di energia, dolori vari, pelle flaccida, perdita dei capelli, depressione e un senso di malessere generale. Neanche a dirlo, non è quel che ho in mente per voi.

**Convinzione tradizionale n° 2:** *il dimagrimento rapido non è duraturo.* Dunque, se si perde peso in fretta poi lo si riprende. Dal momento che i metodi aggressivi portano con facilità a ingrassare di nuovo, i sostenitori di questo punto di vista pensano che per

dimagrire in maniera duratura valga il motto: *Chi va piano va sano e va lontano*. Secondo loro, piccoli e graduali cambiamenti nello stile di vita dovrebbero portare a perdere dai 2 ai 4 etti a settimana, un ritmo *sicuro* di dimagrimento, e risulterebbero molto meno punitivi e più piacevoli. Non c'è dubbio: mangiare un pochino meno e fare un pochino più di moto è certo più divertente che sottoporsi a un intervento chirurgico importante o a soffrire la fame. Ma questa soluzione ha seri problemi di efficacia.

Pensiamo alla motivazione. Per chi deve perdere 50 chili, o anche solo 15, un ritmo lento può non solo generare frustrazione, ma anche il convincimento

che i sacrifici da fare non siano commisurati ai risultati. Perché rinunciare al cioccolato o ai cheeseburger per perdere 2 miseri etti a settimana? Di questo passo, per perdere 50 chili serviranno anni. Un aspetto ancora più problematico che noto nei miei clienti, inoltre, è che a cambiamenti minimi nello stile di vita corrispondono modifiche minime nel metabolismo. A quest'ultimo piace assestarsi in un punto comodo, quindi non appena gli togliete il cioccolato lui si adatta a una vita senza cioccolato, e il vostro corpo non è più lo stesso di quando eravate ancora mangiatori di cioccolato. Avrà bisogno di qualche caloria in meno per restare com'è. Magari perdetevi mezzo chilo o un

chilo, ma poi stop. All'improvviso smettete di perdere i 2 etti a settimana, e liberarsi di quei 15 chili sembra impossibile, dato che non sta più succedendo niente. Forse vi sentirete meglio perché starete facendo scelte alimentari più corrette, però potreste non ottenere mai nessun dimagrimento significativo. E quando il tasso di dimagrimento rallenta o si ferma del tutto, parecchie persone si convincono che tanto vale gettare la spugna e rimettersi a mangiare quello che vogliono.

Se avete mai provato uno di questi metodi tradizionali, forse vi sarete accorti che funzionano solo per un periodo limitato, oppure che non

funzionano affatto. Tuttavia, dato che erano le uniche opzioni disponibili, avrete magari continuato a sperimentarne versioni differenti, ancora e ancora e ancora.

Io sono qui per farvi scendere da questa giostra impazzita. C'è infatti una terza opzione. Non è prevista dalla concezione tradizionale del dimagrimento rapido, ma trova sempre più conferme dalle ultime scoperte scientifiche riguardo ai meccanismi della perdita di peso.

**Convinzione non tradizionale:** *il dimagrimento ottenuto tramite l'introduzione strategica di cibo e nutrienti può sciogliere i grassi,*

*migliorando al contempo la salute, ed essere definitivo.* Un programma per il dimagrimento rapido che nutre invece di sottrarre cibo e nutrienti può evitare i cali di energia, la sensazione di fame estrema, la cannibalizzazione dei muscoli e la debilitazione. Quando si utilizza il cibo per costruire tessuto muscolare, bruciare i grassi e aumentare la produzione di collagene ed elastina – in altre parole, quando si mangia di più ma scegliendo gli alimenti giusti al momento giusto – è possibile aumentare il proprio ritmo metabolico, diventare più forti, migliorare il tono della pelle, sentirsi più energici e avere un aspetto fantastico... il tutto mentre si ottengono risultati misurabili, e a tempo di record.



Questa è la rivoluzione metabolica. I miei clienti non hanno tempo per *andare piano e lontano*, e neanche voi. Non vogliono subire gli effetti collaterali della privazione estrema, e neanche voi. Hanno la loro vita da vivere, e vogliono potersi godere quello che mangiano. Scommetto che vale anche per voi.

---

## **L'angolo della scienza**

Le ricerche scientifiche supportano l'idea che il dimagrimento rapido non comporti una probabilità maggiore di riprendere peso o di

rallentare il metabolismo rispetto al dimagrimento lento. Già da uno studio del 1984 risultava che, in donne sovrappeso, il dimagrimento rapido portava a un metabolismo simile a quello di donne che erano sempre state magre.<sup>1</sup> Un altro studio finanziato dall'Australian National Health and Medical Research Council ha mostrato che *il ritmo del dimagrimento non influisce sulla quantità di chili ripresi nell'arco di 144 settimane, rilevando che tali risultati non sono coerenti con le attuali linee guida, che raccomandano*

*il dimagrimento graduale in base alla convinzione che i chili persi velocemente vengano ripresi in meno tempo.<sup>2</sup> Uno studio della University of Florida ha concluso che i risultati mostrano che un dimagrimento iniziale rapido ha vantaggi sia sul breve sia sul lungo termine e che coloro che sono dimagriti rapidamente hanno perso più peso, con un miglior mantenimento dei risultati sul lungo termine, e non hanno mostrato più propensione a riprendere i chili persi rispetto a coloro che sono dimagriti lentamente.<sup>3</sup> Infine,*

uno studio del *New England Journal of Medicine* ha sfatato diversi miti importanti sull'obesità, dimostrando, per esempio, che non è vero che cambiamenti modesti e continui nell'apporto o nel dispendio calorico portano a cambiamenti nel peso sul lungo termine.<sup>4</sup> Non è vero neanche il fatto che è importante fissare obiettivi realistici in termini di dimagrimento, perché altrimenti i pazienti si innervosiscono e perdono meno chili. Quindi, puntate in alto. Concedetevi la libertà di scegliere, come traguardo, il vostro peso ideale.

Questo studio, come molti altri, ha mostrato che non è vero che perdere rapidamente molti chili porta sul lungo termine a risultati peggiori rispetto a un dimagrimento più lento e graduale.

---

In sostanza, la persona più importante della mia equazione siete voi. Ho trascorso la mia intera vita lavorativa ad analizzare ogni metodo esistente per perdere peso e a sperimentare in questo campo. Ci ho messo del tempo, ma ora sono sicura – sia dal punto di vista scientifico sia grazie a ciò che vedo con i miei occhi

ogni giorno nel mio studio – che il dimagrimento rapido basato sui nutrienti è il migliore e il più adatto a promuovere una forma smagliante, alti livelli di energia e un metabolismo veloce.

Voi volete dimagrire. Io voglio che voi dimagriate. Dimenticate tutte le distrazioni, le mode, gli estremismi. Torniamo a concentrarci sul cibo e pensiamo ai risultati.

SIETE CONVINTI DI AVERE UN SET POINT?

Si tende a credere che il corpo abbia un *set point* o *punto fisso*, cioè un peso sul quale, una volta raggiunto, il corpo tende a stabilizzarsi. Il che, in un certo senso, è vero: ci sono momenti in cui si ferma a un certo peso e sembra adattarvisi e mettersi comodo. Si tratta tuttavia di una condizione temporanea, non permanente. Quando le persone arrivano in studio da me, spesso hanno già provato ogni altro metodo immaginabile, da quelli più estremi al *piano e lontano*. I miei clienti si rivolgono a me perché nient'altro ha funzionato, e una delle cose che mi dicono più di frequente durante il primo incontro è che non nutrono molte speranze, perché dopo anni e anni di diete si sono convinti di avere un set

point sotto il quale probabilmente non potranno scendere. Alcuni pensano di aver rovinato il proprio corpo o inflitto danni permanenti al proprio metabolismo, perché non riescono più a dimagrire come un tempo. Altri credono che sia fisicamente impossibile tornare al peso di prima della gravidanza, di prima dell'incidente, di quando facevano sport seriamente, di quando erano all'università. Mi chiedono se devono rassegnarsi ad accettare un peso maggiore. Sento frasi tipo: «Mi piacerebbe arrivare a 65 chili, ma non riesco più a scendere sotto i 75, quindi forse quello è il mio set point».

Molte di queste persone sono dimagrite e ingrassate di nuovo più e più



volte, e hanno la sensazione di arenarsi sempre. Dicono che è come se il corpo combattesse contro di loro, e che si sono rassegnate a un peso più alto di quello che vorrebbero, o a un peso che non le fa sentire a loro agio. Mi guardano aspettando la mia conferma che sì, forse hanno aspettative poco realistiche, perché arrivati a una certa età si ingrassa per forza. Pensano di essere state sconfitte dal loro set point.

E invece io dico: *sciocchezze*. Non esiste un set point genetico, post parto o della menopausa che non possa essere cambiato. Il metabolismo non è programmato all'origine con uno speciale numero magico a cui tenderà per sempre, di default.

I set point derivano dallo stress. Quando siamo molto stressati per un problema fisico (un infortunio, un periodo di malattia o di sforzi intensi), emotivo (qualsiasi cambiamento rilevante che generi insicurezza), legato allo stile di vita (carenza di sonno, turni di notte, un lavoro difficile) o derivato da importanti cambiamenti ormonali (pubertà, gravidanza, menopausa), il nostro corpo si adatta. È un meccanismo di sopravvivenza. Un certo peso corporeo riflette sempre i bisogni metabolici di quel dato momento, e quando siamo sotto stress il metabolismo rileva l'*emergenza* e inizia a fare scorta di grasso. Il cosiddetto set point è il punto in cui il corpo inizia a

immagazzinare grasso, e una volta che il grasso fa la sua comparsa la scena cambia.

Quello adiposo non è un tessuto innocuo, inerte. In realtà è una ghiandola secondaria in grado di secernere ormoni, ed è per questo che il corpo incamera il grasso. È funzionale. Quando cercate di metabolizzare grassi o di bruciarli per trarne combustibile, il metabolismo deve sapere che è la cosa giusta da fare, deve essere disposto a disfarsi di questa ghiandola produttrice di ormoni. Se siete stressati, il corpo preferisce non correre il rischio, così crea una zona di sicurezza: un set point sotto il quale, per il momento, non è disposto a scendere. A ben guardare è

una strategia straordinaria, geniale, e io sono la prima ad applaudire questa ingegnosità. Che però non è certo d'aiuto quando si ha davvero bisogno di dimagrire.

Tutto questo è per dire che se vi accorgete di avere un set point, un peso sotto il quale non riuscite a scendere, allora è necessario cambiare qualcosa: dovete convincere il vostro corpo che può liberarsi delle riserve adipose senza problemi. Fare la fame non vi aiuterà di certo nello scopo, e neanche lasciarvi prendere dall'ossessione della bilancia, né tantomeno dall'odio per il vostro corpo. E se invece iniziaste a consumare pasti deliziosi e ricchi di micronutrienti che stimolano il metabolismo? A

adottare comportamenti che calmano e rilassano? A fare esercizio in modo dolce e amorevole? Adesso sì che si ragiona.

I set point possono generare una forte attrazione gravitazionale e, mentre vi avvicinate a poco a poco al vostro, potrà sembrarvi il magnete più potente del mondo, che vi tira senza sosta verso quel numero. Come abbiamo visto, tale forza interiore è indispensabile nei periodi di stress, ma qualsiasi segnale che comunichi al vostro corpo che adesso state benissimo, grazie mille, l'emergenza è finita, spazzerà via il set point come qualcosa di obsoleto: cosa che in effetti è. Un altro punto per il dimagrimento basato sui nutrienti!

Il cibo è la fonte del combustibile necessario a creare e mantenere un corpo in salute. Tutti i processi metabolici, inclusa la conversione delle riserve di energia, dipendono dai nutrienti. Quando non mangiamo abbastanza, come nel corso di una dieta drastica o di un digiuno, non possiamo offrire al corpo i nutrienti di cui ha bisogno per convertire l'energia immagazzinata in energia spendibile. I carboidrati alimentano il cervello e creano energia; le proteine hanno una funzione strutturale; i grassi facilitano la produzione e l'assorbimento ormonale; le vitamine e i minerali contribuiscono al buon funzionamento delle vie metaboliche. Ognuno di questi è un

elemento necessario, e li assumerete tutti. Sarà il cibo a darvi i risultati... e a darveli in fretta. Ho guidato in questo processo centinaia di pazienti, che hanno spazzato via i loro vecchi set point perdendo peso a ritmi che non avrebbero mai creduto possibili, e senza fare nulla di estremo. Voglio presentarvene alcuni.

### *Janet e il suo problema di salute*

Janet venne da me dopo aver perso quasi 30 chili. Doveva perderne ancora altrettanti, ma era a terra, non stava più seguendo il suo programma ed era demotivata. Era in burnout da privazione. Era esausta: non solo di

essere a dieta, ma anche a causa della stanchezza cronica causata dal suo cattivo stato di salute.

Janet aveva deciso di dimagrire perché il medico l'aveva messa in guardia dai suoi numerosi fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, e anche se perdere peso aveva migliorato la situazione, restavano diverse criticità significative: colesterolo alto, pressione alta, glicemia alta. Entrambe concordavamo sul fatto che i chili extra dovevano sparire una volta per tutte, e con loro le preoccupazioni, ma Janet, poiché non si sentiva bene, trovava molto difficile costringersi a prendere le misure necessarie. Ammise che era ricaduta nel vizio del cibo spazzatura,



che esagerava con i dolci e non mangiava quasi più verdure. Vedeva davanti a sé una strada lunga e faticosa verso la salute, mentre tutto quel che avrebbe voluto fare era accoccolarsi sul divano con qualche prelibatezza e guardare la tv. Allora le chiesi: «Mi concedi 14 giorni?». Potevamo farcela in poco tempo. Le dissi che sarei riuscita a farle perdere 6 chili in 14 giorni. Una volta rimesso in moto l'ago della bilancia e dato un nuovo impulso alle energie e alla motivazione, sapevo che Janet si sarebbe sentita meglio e avrebbe trovato le forze per impegnarsi a lungo termine in uno stile di vita più salutare. Janet si dichiarò disponibile, così le preparai un programma di 14

giorni in cui la guidavo fin nei minimi dettagli. Lei non doveva pensare a niente. Avrebbe cucinato pochissimo. Le dissi che sarebbe stato facile, che il cibo sarebbe stato semplice ma gustoso, che così avrebbe potuto finalmente ricominciare a dimagrire... e in fretta.

Neanche a dirlo, dopo 14 giorni Janet aveva perso quasi 7 chili. Mi disse che si sentiva piena di energia come non le capitava da anni, e che non riusciva a credere alla rapidità con cui tutto ciò era avvenuto. Decise di fare un secondo ciclo di rivoluzione metabolica, e l'ultima volta che ci siamo sentite era dimagrita di oltre 4 chili, la sua glicemia era tornata a livelli normali e anche la pressione era in calo costante. Prevedo

che raggiungerà il suo peso forma molto presto.

---

## **Perché il dimagrimento rallenta e poi si ferma?**

Lo stress può avere molte origini, come per esempio un ambiente tossico dal punto di vista fisico (inquinamento, sostanze chimiche negli alimenti) o emotivo (una relazione che non funziona, un lavoro senza sbocchi), oppure un evento che cambia la vita (matrimonio, divorzio, spostamenti geografici, perdita di amici o familiari).

Può essere intenso, come quando si viene coinvolti in un incidente stradale o ci si rompe una gamba, oppure cronico, come per esempio per chi viaggia in continuazione, chi si prende cura di un'altra persona o chi ha un lavoro che richiede molti sacrifici senza dare grandi soddisfazioni. Anche la dieta può essere un evento molto stressante per il corpo, specialmente se prevede un taglio drastico e improvviso delle calorie o il digiuno. Inoltre, lo stress rischia di farci riprendere tutti i chili persi a così caro prezzo, perché

predispone il corpo a un eccessivo accumulo di grasso. Questo avviene perché l'organismo cerca di proteggerci dall'esposizione allo stress sigillando le tossine nelle cellule adipose e rifiutandosi di liberarle.

---

### *Lucy e il suo set point apparentemente inamovibile*

La prima volta che Lucy venne in studio da me mi disse che non le importava di *sembrare una modella*. A me pareva una donna del tutto normopeso, con le

curve al posto giusto e una personalità effervescente. Mi disse che voleva perdere 5 chili perché da esperienze passate aveva capito di essere appunto circa 5 chili sopra il peso che la faceva sentire al meglio nel proprio corpo. «Non voglio diventare una tavola» disse dandosi una pacca sui fianchi, «ma non sono ancora al punto in cui mi sento al top, e per quanti sforzi faccia non riesco a tornarci.»

Il problema era che ogni volta che faceva una dieta, Lucy arrivava a 76 chili, o al massimo a 74. Non riusciva mai a scendere al di sotto. Aveva gettato la spugna e nel tempo era tornata a 77. Aveva con sé dei fogli che riportavano uno studio sui set point, e disse: «Be’,

immagino che 74 chili resterà il mio record personale».

Le spiegai che i set point sono blocchi temporanei sulla via del dimagrimento eretti dal metabolismo in risposta allo stress. Pensandoci su, Lucy ricordò che quando era andata via di casa per frequentare l'università aveva preso circa 14 chili che non era mai più riuscita a buttare giù. Decidemmo che la rivoluzione metabolica era proprio l'intervento rapido di cui Lucy aveva bisogno per dimostrare a se stessa che il suo set point non era una condizione permanente.

E infatti, Lucy superò quella presunta barriera, e al termine dei 14 giorni pesava 72 chili. Era entusiasta, e

soprattutto si sentiva finalmente bene nel proprio corpo.

### *Kelly e il suo problema di impazienza*

Una mia cliente di nome Kelly voleva perdere 32 chili, e anche secondo me si trattava di un obiettivo sensato che l'avrebbe fatta rientrare in un range di peso adeguato alla sua altezza. Aveva già cercato di dimagrire, seguendo un programma e frequentando incontri di gruppo, al ritmo lento e costante di mezzo chilo o un chilo a settimana raccomandato dalla tabella di marcia. Tutti erano felici per lei. Secondo il suo programma di allora, era un caso di dieta ben riuscita. E in effetti stava



perdendo davvero intorno al mezzo chilo ogni settimana. Tuttavia, dato che i chili da smaltire erano molti, in Kelly montavano frustrazione e impazienza: le pareva che ci sarebbe voluta una vita prima di vedere un vero progresso. Mi confessò: «Non c'è mai un risultato concreto. In una settimana non ho mai un calo tale da non poter essere vanificato da una serata di *pasto libero* al ristorante o a una festa. In quel caso è come se non avessi perso nulla. Di questo passo mi ci vorrà più di un anno per avvicinarmi al mio obiettivo, e non so se riuscirò a resistere così tanto. Vale la pena fare tutti questi sforzi per un risultato del genere?».

In fondo in fondo, Kelly era

convinta che non avrebbe mai raggiunto l'obiettivo, e iniziava a pensare che un peso salutare non sarebbe mai stato alla sua portata. Le dissi che un ritmo di dimagrimento più rapido le avrebbe dato molta più motivazione e la risposta che il suo corpo meritava, poi le mostrai un programma di 14 giorni che l'avrebbe portata a dimagrire significativamente e in maniera sana – dai 2,5 ai 5 etti *al giorno* – e concordammo sul fatto che raggiungere questo risultato le avrebbe restituito il piacere del proprio corpo e la fiducia nelle proprie capacità. Volevo che Kelly assaporasse la sensazione che si prova bruciando rapidamente grassi per ricavarne energia.

Kelly lasciò il suo programma di gruppo per provare la rivoluzione metabolica, e 14 giorni dopo non riusciva a credere alla differenza. «Finalmente ho la sensazione che stia succedendo qualcosa» mi disse. «Mi sento un'altra: più forte, più energica. È fantastico.» Tuttavia le mancava il sostegno collettivo del vecchio programma, così le proposi di iscriversi alla community del mio sito (potete dare un'occhiata anche voi: [hayliepomroy.com](http://hayliepomroy.com)) e alla pagina Facebook ([www.facebook.com/hayliepomroy/](http://www.facebook.com/hayliepomroy/)), dove trovò presto molti nuovi amici, preziose immagini con cui confrontare il prima e il dopo, storie stimolanti e tutto

l'incoraggiamento di cui aveva bisogno. In 14 giorni Kelly aveva perso esattamente 6 chili, ma, cosa ancor più importante, aveva ritrovato la motivazione ed era molto più ottimista sulla possibilità di raggiungere il suo peso forma.

### *Laura e il suo problema di fertilità*

Laura arrivò nel mio studio perché il suo medico l'aveva indirizzata a un dietista molto famoso, noto per i suoi programmi da fame, che per caso aveva lo studio dalle parti del mio, ma che, sempre per caso, era in vacanza. Io ero la seconda della lista, così il dottore aveva dirottato la paziente da me. Laura non

stava rispondendo bene ai farmaci per la fertilità, e il suo medico aveva letto che il dimagrimento rapido poteva influire sulla ricettività ormonale. Così aveva detto a Laura: «Non mi interessa come, ma nelle prossime quattro settimane devi perdere 4 chili e mezzo». Quando Laura me lo riferì, le risposi: «Possiamo riuscirci in due settimane. Stiliamo un programma per i tuoi prossimi 14 giorni, liberiamoci di questi 4 chili e mezzo e vediamo di farti rimanere incinta».

A Laura piacque molto il programma, semplice e ricco di nutrienti. Mi disse che non solo la stava aiutando dal punto di vista del peso e dell'energia, ma stava anche preparando al meglio il suo corpo per accogliere il

futuro ospite. Sei mesi dopo Laura era incinta, e in seguito partorì una bambina bella e sana.

### *Michael e il suo problema con il colesterolo*

Ho anche molti clienti uomini: Michael, per esempio, quando è venuto da me la prima volta pesava 107 chili. Gli prescrissi uno dei miei programmi a lungo termine, che lo fece scendere a 88 nell'arco di qualche mese. Arrivato a quel peso si sentiva benissimo. Assumeva il Lipitor, un farmaco per abbassare il colesterolo, e grazie al dimagrimento poté diminuirne notevolmente il dosaggio.

Quando tornò da me tre anni dopo, splendido nel suo completo elegante, gli feci i complimenti perché stava davvero bene. «Non abbastanza» rispose. Dall'ultima volta in cui ci eravamo visti era riuscito a mantenere il peso a 88 chili, e di recente aveva chiesto al suo medico di poter interrompere l'assunzione del Lipitor; il medico però glielo avrebbe consentito solo se fosse sceso a 84 chili. Già con il primo dimagrimento, i suoi problemi respiratori e i dolori al ginocchio erano notevolmente migliorati, ma adesso aveva una motivazione nuova per perdere altro peso. La rivoluzione metabolica era il programma perfetto per liberarsi di quegli ultimi 4 chili. In

due settimane arrivammo a 84 senza fatica, e il dottore gli concesse di sospendere il Lipitor. Ora il colesterolo e la glicemia di Michael sono nella norma senza l'aiuto dei farmaci, e lui si sente in forma come mai gli era successo prima. A distanza di due anni, è felicemente stabile a 84 chili.

## CHE COSA PUÒ FARE PER VOI IL DIMAGRIMENTO RAPIDO

Qualche giorno fa ero a pescare con i miei bambini, e la mia lenza è rimasta impigliata sotto una roccia. Ho tirato a più non posso, riavvolto il mulinello,



tirato e tirato ancora, e pensavo che avrei spezzato la lenza. Poi un marinaio si è avvicinato e mi ha detto: «Per liberarla deve dare un bello strattone». L'ha fatto rapidamente, e la lenza è venuta via. «Wow, è stato facile» ho commentato.

Ecco cosa può fare per voi la rivoluzione metabolica. A volte compiamo sforzi su sforzi per perdere peso nel modo che crediamo corretto e non arriviamo da nessuna parte. Siamo bloccati e frustrati, eppure basterebbe cambiare prospettiva e dare un bello strattone. Che tu sia una persona che tende all'effetto yo-yo, o propensa alla dieta che va piano e lontano, oppure desiderosa di mettersi prima o poi a

dieta, abbiamo tutti un obiettivo comune: smuovere l'ago della bilancia. Ecco ciò che vogliamo, ciò di cui abbiamo bisogno, e anche ciò che ci suggerisce il nostro medico. Vediamo allora di ottenere dei risultati in fretta, così da sentirci ripagati degli sforzi che facciamo, e facciamo in modo di provare sensazioni positive nei confronti del nostro corpo e di come esso reagisce in risposta agli sforzi.

Perché ho scelto questo programma per Michael? Perché Michael era pronto a fare un passo in più in termini di salute. Perché ho scelto questo programma per Janet? Perché Janet voleva sconfiggere le patologie croniche e vivere una vita attiva e senza

preoccupazioni. Perché ho scelto questo programma per Lucy? Perché Lucy aveva bisogno di abbattere il suo presunto set point una volta per tutte. Perché ho scelto questa dieta per Kelly? Perché *piano e lontano* era troppo piano per lei. Perché ho scelto questo programma per Laura? Perché Laura necessitava di un nuovo impulso ormonale. Quello che faremo ora è rivoluzionare il *vostro* metabolismo in modo da sbloccarvi, spazzare via il grasso e liberare l'energia che vi serve. Cercheremo di capire con precisione dove volete arrivare in termini di peso e di cosa ha bisogno il vostro corpo per raggiungere l'obiettivo. Poi metteremo a punto il programma perfetto per buttare

giù quei chili e vedremo come fare per non riprenderli mai più.

In sostanza, il dimagrimento graduale e costante di mezzo chilo o di un chilo a settimana non vi può garantire ciò che di straordinario desiderate per il vostro corpo e per la vostra vita. Il dimagrimento rapido comporta la perdita di 2,5 o 5 etti *al giorno*, ma è molto più di questo. Significa far ripartire il metabolismo. Significa trasformare il sistema ormonale. Significa una vita completamente nuova. Il dimagrimento rapido è quel che potete ottenere – e che otterrete – con la rivoluzione metabolica. Non dovete far altro che visitare il mio sito ([hayliepomroy.com](http://hayliepomroy.com)) o la nostra

community di Facebook ([www.facebook.com/hayliepomroy/](http://www.facebook.com/hayliepomroy/)) e leggerete una storia straordinaria dopo l'altra, foto del prima e del dopo che vi lasceranno senza parole, persone come voi che raccontano di come il dimagrimento rapido (a cui magari danno un nome diverso) abbia cambiato in meglio la loro vita.

Ho accompagnato migliaia di persone in questo processo, e funziona. Ora è il vostro turno: lasciate che funzioni anche per voi.

<sup>1</sup> WELLE, S.L. et al., "Resting Metabolic Rates of Obese Women After Rapid

Weight Loss”, in *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 59 (1), lug. 1984, pp. 41-44.

<sup>2</sup> PURCELL, Katrina et al., “The Effect of Rate of Weight Loss on Long-Term Weight Management: A Randomised Controlled Trial”, in *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 2 (12), dic. 2014, pp. 954-62.

<sup>3</sup> NACKERS, Lisa M. et al., “The Association Between Rate of Initial Weight Loss and Long-Term Success in Obesity Treatment: Does Slow and Steady Win the Race?”, in *International Journal of Behavioral Medicine*, 17 (3), set. 2010, pp. 161-67.

<sup>4</sup> CASAZZA, Krista et al., “Myths, Presumptions, and Facts About

Obesity”, in *New England Journal of Medicine*, 368, 2013, pp. 446-54.

# DISFUNZIONE METABOLICA E PESO IDEALE

Non sempre c'è una correlazione diretta tra peso corporeo ed efficienza del metabolismo, ma nella maggioranza dei casi l'eccessivo accumulo di grassi è la spia più evidente di una disfunzione metabolica. E allora parliamo di peso.



Quanto pensate che dovrete pesare? Forse avete in mente un numero, o forse due: quello a cui aspirate e quello che credete sia il peso più basso a cui potete scendere a questo stadio della vita. Probabilmente il primo numero, il vostro ideale, corrisponde al peso che avevate in un periodo in cui vi sentivate particolarmente bene, oppure ricordate che pesavate così ma non molto altro, perché è passato parecchio tempo. Magari la seconda cifra, il *numero della rassegnazione*, corrisponde al vostro peso corrente o a quello che in genere riuscite a raggiungere quando vi mettete a dieta, anche se lo superate non appena ricominciate a mangiare come al solito.

Sono numeri che suscitano un

turbine di emozioni e preoccupazioni. Ma ciò che li determina è il metabolismo. Prendiamoci un momento per analizzare come funziona, in modo da capire come agire sul vostro corpo per ottenere i risultati che desiderate. Sì, avete capito bene: quel numero è alla vostra portata.

## CALCOLO DEL PESO IDEALE

Qual è il vostro peso ideale? Quello che avete in mente o un numero del tutto diverso? Di solito, consiglio ai miei clienti di puntare a un range di peso ideale, perché da un giorno all'altro

l'ago della bilancia oscilla per svariati motivi. Quindi armatevi di calcolatrice perché ora andremo a delimitare un intervallo peso minimo-peso massimo.<sup>5</sup> Tuttavia, per il calcolo della disfunzione metabolica serve una cifra precisa, perciò dovrete poi scegliere un numero che ricada nel range calcolato.

### *Peso minimo ideale*

$$(\text{altezza in cm} \times 0,89) - 90,72 = \text{peso} \\ \textbf{minimo} \text{ ideale}$$

Completate la formula con i vostri dati:

$$(\dots\dots\dots \times 0,89) - 90,72 = \dots\dots\dots$$

altezza in cm

peso minimo ideale

### *Peso massimo ideale*

Per chi è alto 173 cm o meno:

$$(\text{altezza in cm} \times 2,14) - 281,23 =$$

peso **massimo** ideale

Completate la formula con i vostri dati:

$$(\dots\dots\dots \times 2,14) - 281,23 = \dots\dots\dots$$

altezza in cm

peso massimo ideale

Per chi è alto 174 cm o più:

$$(\text{altezza in cm} \times 1,79) - 226,79 =$$

peso **massimo** ideale

Completate la formula con i vostri dati:

$$(\text{.....} \times 1,79) - 226,79 = \text{.....}$$

altezza in cm

peso massimo ideale

*Il vostro peso ideale*

Il vostro range di peso ideale =  
da ..... a .....

peso minimo ideale

peso massimo ideale

Infine, il vostro peso ideale cadrà nell'intervallo tra il peso minimo e massimo appena calcolati. Scegliete in quel range un numero che vi soddisfa.

Il vostro peso ideale = .....

un numero a vostra scelta all'interno del range

---

## **Perché non usare l'IMC?**

Ci sono molti metodi per determinare il peso ideale, e uno molto diffuso in ambito medico è l'indice di massa corporea (IMC). Io non sono favorevole al suo utilizzo, perché in origine è stato messo a punto per studiare

le tendenze generali della popolazione: il suo scopo non è mai stato quello di valutare il peso dei singoli individui, e infatti non funziona bene nel caso di persone molto muscolose, molto alte o molto basse.

---

---

## **Non era la vostra idea di peso ideale?**

A volte i miei clienti contestano il loro range di peso. Ritengono che il minimo sia troppo alto, oppure che il massimo sia troppo basso. Spesso hanno un'idea

sbagliata del peso corporeo altrui, vero o ideale, oppure hanno in testa un'immagine precisa, basata magari su qualcuno che conoscono, su una persona famosa o su qualcosa che hanno sentito dire.

Credetemi: se sapeste quanto pesano davvero le persone (incluse quelle famose), probabilmente non sareste così severi nel giudicare il vostro peso. Ma se siete davvero convinti che dovrete scendere sotto il minimo o salire oltre il massimo appena calcolati, vi consiglio di chiedere una consulenza nutrizionale



personalizzata per raggiungere i vostri obiettivi in sicurezza, specie se puntate a scendere sotto il minimo. Avere una struttura corporea inadeguata, o nutrienti insufficienti a supportarla, comporta seri rischi per la salute. Se avete intenzione di alterare la vostra struttura in maniera significativa, dovete tutelare muscolatura e ossa tenendole sotto controllo medico. Dunque, se per esempio siete alti 178 cm e volete scendere sotto i 68 chili, prima di assecondare il vostro desiderio vi consiglio caldamente controlli fisici

approfonditi. Per me, al primo posto viene la vostra salute.

---

## PERCHÉ PRENDIAMO PESO IN ECCESSO

Quando ingrassiamo, il nostro corpo immagazzina più energia di quanta riesca a bruciarne. Mi immagino la vostra faccia. *Ma va? Lo sanno tutti, Haylie.* Aspettate un attimo, facciamo un passo indietro per capire che cosa significhi veramente. L'affermazione *Il corpo immagazzina più energia di quanta riesca a bruciarne* non equivale a *Mangiate di meno, muovetevi di più.*

In ogni momento della vita di ciascuno di noi ci sono molte forze metaboliche in campo che determinano esattamente dove e perché il corpo decide di stoccare energia oppure di bruciarla.

Se radunate un gruppo di amici e parenti e mangiate una ciambella a testa, ciascun membro del gruppo impiegherà in modo leggermente diverso l'energia che ne deriva. Alcuni la bruceranno quasi subito. Per altri, ogni singolo morso finirà dritto nelle cellule adipose. La maggioranza si troverà forse in una zona intermedia, che abbraccia un complesso spettro di stoccaggio e utilizzo, e a fare la differenza è proprio il metabolismo. Dentro ciascuno di noi avviene un processo metabolico molto

particolare, in larga parte controllabile tramite le azioni che compiamo. Potreste essere di quelli che stoccano tutto, o che bruciano tutto, o che in parte stoccano e in parte bruciano.

Vi siete mai chiesti perché il vostro corpo decide di immagazzinare grassi quando con ogni evidenza ne avete già una bella scorta? Vi siete mai chiesti perché il vostro corpo ha sviluppato una tale resistenza al dimagrimento, anche se il medico vi ha detto che dimagrire gioverebbe alla vostra salute? Perché un corpo furbo dovrebbe scegliere di tenersi il peso in eccesso? C'è sempre un motivo.

Se per voi è diventato più semplice ingrassare che dimagrire, il vostro corpo

è afflitto in qualche misura da una disfunzione metabolica. Io definisco la *disfunzione metabolica* come l'incapacità di bruciare efficacemente i grassi per trasformarli in energia e come una tendenza esagerata a immagazzinare adipe in punti del corpo non graditi e non desiderabili. Ma il vostro metabolismo non è diventato così per caso: non sta funzionando come dovrebbe perché questa è la risposta del corpo a qualche fattore ambientale. La disfunzione metabolica è un meccanismo di sopravvivenza, dunque c'è un motivo che spiega quel che vi sta succedendo. Forse il vostro corpo non sta ricevendo i micronutrienti che gli servono, dunque per continuare a funzionare è costretto a

disabilitare o rallentare alcuni processi. Forse avete attraversato un periodo di stress, e l'organismo ha incamerato grassi per far fronte all'emergenza. Forse non scoprirete mai la causa, ma credetemi se vi dico che c'è. Il vostro corpo non è stupido né capriccioso. Agisce nel vostro miglior interesse in ogni momento. Ora, però, è arrivato il *vostro* turno di agire nel *suo* miglior interesse.

Prima di stabilire con certezza che cosa è meglio per ciascuno di voi, tuttavia, dobbiamo identificare il vostro attuale livello di disfunzione metabolica. Di quanto vi siete allontanati dalla retta via? A che punto siete? Questo ci aiuterà a determinare ciò che vi serve per

riportare il vostro metabolismo a una piena funzionalità e alla massima efficacia.

## I PRINCIPALI SINTOMI DI DISFUNZIONE METABOLICA

Se vi trovate in uno stato di disfunzione metabolica, il vostro corpo sta già cercando di dirvelo. Barrate la casella in corrispondenza delle domande a cui potete rispondere *sì*:

### I.

Avete notato un'improvvisa compar

di adipe in punti in cui non lo avevate mai avuto prima, come sull'addome, lungo le bretelline del reggiseno, sui fianchi, sotto le braccia o dietro le ginocchia?

- ❑ Avvertite dolori muscolari o alle giunture non derivati da un infortunio, sia diffusi sia su entrambi i lati del corpo in contemporanea?
- ❑ Avete notato un calo di energie rispetto al solito?
- ❑ Avete avuto sbalzi d'umore in apparenza incontrollabili, come improvvisa irritabilità, pianto, rabbia o tristezza?
- ❑ Faticate a prendere sonno o vi svegliate nel cuore della notte e vi



risulta difficile riaddormentarvi?

- ❑ Ricontrate fastidiosi sintomi tipici della menopausa come vampate, ipotricosi o ipertricosi, sindrome premestruale, ciclo irregolare, cefalea mestruale o calo della libido?
- ❑ Sentite sempre freddo anche quando gli altri stanno bene, oppure avete mani e piedi costantemente gelati?
- ❑ Ritenete di soccombere allo stress con troppa facilità, in maniera sproporzionata alle situazioni?

## II.

- ❑ Il medico ha riscontrato risultati anomali nei vostri esami? Quali?

- carenza di vitamina D
- colesterolo totale alto
- colesterolo HDL basso
- colesterolo LDL alto
- emoglobina A1C alta
- glicemia a digiuno alta
- proteina C reattiva (PCR) o altri marker infiammatori alti

### **III.**

- Vi è stata diagnosticata dal medico una o più di queste condizioni?
- sindrome dell'ovaio policistico
- endometriosi e/o adenomiosi
- ipotiroidismo
- una malattia autoimmune
- diabete o sindrome metabolica

Se avete barrato tre o più caselle del primo elenco, due o più caselle riguardanti le analisi, o anche una soltanto nell'elenco delle diagnosi, devo comunicarvi che le vostre non sono condizioni di normalità. Il vostro metabolismo non sta funzionando come dovrebbe, e vi sta chiedendo aiuto. Non prendetevela con il vostro corpo. Siate curiosi. Ascoltatelo. E, cosa più importante, non abituatevi a questa situazione. La disfunzione metabolica non è una *conseguenza naturale* del passare del tempo, della sovralimentazione, della menopausa o di qualunque altro fattore abbiate incolpato per l'aumento di peso e la diminuzione di energia riscontrati di recente. È pieno

di persone che hanno un metabolismo veloce pur essendo più anziane di voi, o più voraci, o in menopausa. È probabile che ne conosciate qualcuna. Potete diventare una di loro. A patto di aggiustare il vostro metabolismo... e in fretta.

## LA SPIRALE DEL METABOLISMO LENTO

Quando parlo di disfunzione metabolica, intendo dire che il vostro metabolismo è lento. Il livello di disfunzione è legato al ritmo del metabolismo. Come ricorderete, il metabolismo è il ritmo con cui l'energia proveniente dal cibo

viene convogliata nei processi necessari al corpo per vivere. Maggiore è la disfunzione metabolica, più lento è il metabolismo; più quest'ultimo è sano, più in fretta brucia. Ecco perché, quando mi riferisco alla necessità di rendere più veloce il metabolismo, dico sempre: un metabolismo veloce è forte e sano.

Ora consideriamo come opera nell'organismo un metabolismo lento o disfunzionale. Quando non lavora come dovrebbe, nel vostro corpo avvengono alcune cose importanti che hanno una ricaduta diretta su peso e salute:

1. *Viene data priorità all'assorbimento dei carboidrati semplici.*

Immaginiamo di tornare a casa sfiniti dopo una lunga giornata di lavoro e di sentirci chiedere: «Cosa c'è per cena?». Essendo esausti, abbiamo voglia di metterci a cucinare piatti elaborati oppure preferiamo ordinare a domicilio? Quest'ultima è la soluzione più semplice, ovviamente. Proprio come il metabolismo dei carboidrati. Quando siete stanchi e stressati, il vostro corpo non si affannerà a cercare in giro proteine e grassi da convertire e metabolizzare: costa troppa fatica, dato che serve molta energia per

scomporre in micronutrienti le proteine e i grassi. Questi due macronutrienti forniscono un flusso di carburante lento e costante, il che sarebbe ottimo, in teoria, ma in pratica il vostro metabolismo alza le mani e dice: «No, dai, ordiniamo una pizza!». I carboidrati semplici si possono scomporre velocemente e rilasciano energia in fretta, anche se per breve tempo. È il motivo per cui è probabile che quando siamo stressati o stanchi ci venga voglia di carboidrati. (La prossima volta che vi capita, immaginatevi il vostro corpo

che si ordina una metaforica pizza mentre verdura e frutta marciscono nel cassetto del frigo.)

2. *Viene data priorità all'accumulo dei grassi.* Un metabolismo che funziona male privilegia l'accumulo dei grassi perché la sopravvivenza sul lungo periodo è più importante di altri fattori a breve termine, come i complimenti per quanto ci stanno bene i jeans skinny. Questo avviene spesso in chi segue diete restrittive, ma anche in chi attraversa un periodo di stress. Per trasformare il cibo in energia il metabolismo deve



convertirlo in riserve da utilizzare in seguito, ma se non è efficiente tende a dirottare ogni caloria immessa nelle riserve adipose, come uno scoiattolo che accumula in un tronco una scorta di ghiande per il lungo inverno. Se il vostro corpo pensa che l'inverno stia arrivando, allora non ha più importanza quel che mangiate: caramelle, una mela, persino sedano e insalata. Finirà tutto dentro quel tronco.

3. *Dal cibo non vengono estratti micronutrienti a sufficienza.* Immaginate di essere un eccellente neurochirurgo, il

migliore di tutto il paese. Ma una mattina vi svegliate con una bruttissima influenza. Oppure non avete chiuso occhio tutta la notte e adesso non vi reggete in piedi. Non è il momento di operare cervelli. Anche se conoscete la procedura, questo non significa che siate nelle condizioni di metterla in atto. Un metabolismo disfunzionale non è tanto diverso; il corpo sa come estrarre i micronutrienti dal cibo, ma i molti, complessi procedimenti biochimici necessari per questa operazione non stanno funzionando a dovere: si appisolano perché

sono sfiniti. Ciò significa che tutto quel che deve avvenire nel vostro organismo, come la conversione dei grassi per ottenere carburante e la produzione e l'utilizzo degli ormoni, dipende dai micronutrienti, ai quali non avete accesso.

Quando i micronutrienti non vengono estratti, il metabolismo peggiora, perché ha bisogno di quegli elementi per restare vigile e lavorare. Allora si cade in un circolo vizioso di carenza di nutrienti che va ad aggravare ulteriormente la disfunzione metabolica. Nemmeno i cibi più

ricchi di nutrienti possono fare qualcosa per voi, se non siete in grado di scomporli.

Se avete una disfunzione metabolica e non siete riusciti a raggiungere il peso che desiderate, non è colpa vostra. Non è per mancanza di forza di volontà. Le voglie irrefrenabili non sono un segno di debolezza. State ingrassando perché il vostro corpo vi chiede di mangiare di più a causa delle carenze nutrizionali che percepisce, e intanto accumula furiosamente energia sotto forma di grasso per far fronte a future emergenze. Allo stesso tempo però non assorbe i micronutrienti che servono al metabolismo per funzionare a dovere, e

questo mancato assorbimento è proprio quel che ha dato origine alla convinzione, da parte del corpo, che non vi stiate nutrendo. Sulla carta, il corpo sta facendo sforzi encomiabili, ma a ben guardare è solo una spirale viziosa e negativa di disfunzione metabolica. Con l'aggravarsi della situazione e il blocco di ulteriori vie metaboliche, l'organismo continua a compensare per proteggersi da quella che percepisce come penuria di cibo, e il prezzo che si paga consiste in aumento di peso, bassi livelli di energia, persino malattie croniche.

Se il quadro vi sembra familiare, è tempo di invertire la rotta. Dobbiamo cambiare direzione, in modo da aggiustare il metabolismo e far sì che

torni a lavorare a pieno regime. Per fare questo è necessario:

1. rifornire le vostre riserve di energia, in modo che il vostro corpo abbia lo slancio necessario per assimilare, oltre ai carboidrati semplici, anche le proteine, i grassi e i carboidrati complessi;
2. convincere il vostro corpo che non c'è alcuna emergenza in corso e che quindi non ha bisogno di stoccare tutta quella energia nelle cellule adipose;
3. una volta che il corpo si sarà calmato e avrà ritrovato energia, incoraggiare

l'estrazione dei micronutrienti tramite l'introduzione strategica, anche dal punto di vista delle tempistiche, di cibi ad alto tasso di nutrienti.

## CALCOLARE IL LIVELLO DI DISFUNZIONE METABOLICA

So che ora siete pronti a iniziare a dimagrire, e so che volete farlo in fretta. Forse vorreste dirmi: «Forza, Haylie, spiegami cosa devo mangiare». I miei clienti me lo chiedono di continuo: «Devo buttare giù questi chili. Farò tutto quello che mi dici. Spiegami cosa devo

mangiare». Io rispondo, a loro ma anche a voi, che dobbiamo imparare a conoscere e capire insieme il vostro corpo prima di poter aspirare allo strepitoso successo che desiderate. Quando saprò che cosa sta facendo il vostro corpo in questo momento, avrò un'idea molto più precisa di come procedere per liberarvi di quei chili di troppo, e in fretta.

In generale, i miei clienti intenzionati a dimagrire si trovano in una di queste tre aree:

1. la zona magica, quella in cui i chili da perdere non sono molti ma il peso sembra essere stabile, così risulta difficile fare



- l'ultimo scatto;
2. la zona instabile, in cui è relativamente facile dimagrire ma anche ingrassare di nuovo;
  3. la zona di resistenza al dimagrimento, in cui si è preso molto peso che però risulta difficile da perdere, perché lo si percepisce come la nuova normalità.

Vi darò altri dettagli su queste zone quando capirete in quale delle tre vi trovate. Per scoprirlo, dobbiamo calcolare il vostro livello di disfunzione metabolica, e ci servirà il peso ideale calcolato a [p. 41](#).

# *Livello di disfunzione metabolica*

Primo step:

..... - .....

peso attuale (al mattino appena alzati)    peso ideale calcolato a p. 41

= .....

chili da perdere

Secondo step:

..... ÷ ..... × 100  
chili da perdere                      peso attuale (al mattino appena alzati)

= .....

livello di disfunzione metabolica (LDM)

## CHE COSA MI DICE IL MIO LIVELLO DI DISFUNZIONE METABOLICA?

Il vostro LDM ricadrà in una di queste categorie:

1. *da 2 a 7: zona magica.* È la zona in cui il corpo si stabilizza e crea omeostasi. È a suo agio, anche se non siete esattamente al vostro peso ideale. Questa è la zona in cui potete abbuffarvi e far festa un paio di volte a settimana mantenendo comunque un peso stabile. È il range in cui il rapporto tra massa grassa e massa muscolare favorisce un metabolismo sano, ed è il motivo per

cui la chiamo zona magica. Non significa però che sia il punto in cui volete essere: la stabilità è ciò che fa sembrare così difficile buttare giù quell'ultimo paio di chili ostinati... ma non preoccupatevi, ce ne libereremo;

2. *da 8 a 15: zona instabile.* Come suggerisce il nome, in questa zona il metabolismo è meno fisso. Perciò, quando la si raggiunge dopo essere dimagriti molto, in genere c'è un po' di ansia a riguardo. Si teme di riprendere tutto prima di essere arrivati all'obiettivo; è comprensibile, perché si tratta di un punto critico, in cui il corpo può facilmente imboccare entrambe le

direzioni. Le oscillazioni di peso delle persone molto soggette all'effetto yo-yo tendono ad avvenire all'interno di questo range, a caccia di un numero che sale e scende sulla bilancia. Quando un mio paziente si trova in questa zona gli consiglio di chinare la testa e non rialzarla per 14 giorni fino a quando non sarà arrivato alla zona magica, in cui si sentirà più stabile;

3. *oltre 15: zona di resistenza al dimagrimento.* Quando si è in questa zona, il metabolismo predilige le vie metaboliche che portano a ingrassare rispetto a quelle che portano a dimagrire, il che rende più difficile perdere peso. È una zona che include

anche molti set point storici, come per esempio quelli al di sotto dei quali le mie clienti non sono più riuscite a scendere dopo il primo figlio. L'obiettivo, per chi si trova qui, è introdurre cambiamenti rapidi e drastici nell'ambiente metabolico e lasciarsi alle spalle in un baleno i vecchi set point fino ad arrivare a uno stato di dimagrimento più attivo.

In quale zona siete in questo momento? Con il tempo, a mano a mano che dimagrite e migliorate la salute, tale zona cambierà, ma quel che ci interessa è il punto in cui vi trovate oggi. Saperlo ci aiuterà a capire che tipo di sfide vi aspettano, ma a prescindere da questo la

rivoluzione metabolica sarà tarata su di voi, in modo da spingere l'ago della bilancia nella direzione giusta e mettere per sempre la parola fine alle vostre lotte con il peso. È ora di stilare il programma che vi tirerà fuori da dove siete bloccati adesso. È ora di un intervento metabolico.

<sup>5</sup> Precisazione per chi è alto 153 cm o meno: nel vostro caso, ogni chilo costituisce una percentuale maggiore di peso corporeo rispetto a una persona più alta, perciò il vostro range di peso sarà più ridotto e la formula non è applicabile. Se siete alti 153 cm,

idealmente dovrete stare tra i 43 e i 48 chili. Se siete più bassi, sconsiglio in ogni caso di scendere sotto i 41 chili, a prescindere dall'altezza.



# 3

## PERSONALIZZARE IL VOSTRO INTERVENTO METABOLICO

Ora che sappiamo che tipo di sfida ci aspetta, è tempo di creare un programma alimentare personalizzato che vi faccia uscire dal vostro stato di disfunzione metabolica. Per raggiungere questo obiettivo, calcoleremo il punteggio di

intervento metabolico (PIM), che vi indirizzerà verso uno dei miei tre programmi alimentari personalizzati, ciascuno dei quali vi indicherà esattamente le categorie di cibo che dovete mangiare e in che quantità, e vi fornirà anche uno schema di allenamento pensato per bruciare grassi nella maniera più efficiente per il vostro PIM. Come ho spiegato nell'introduzione, il dimagrimento rapido è efficace solo quando il programma alimentare è mirato ed efficiente, basato sui nutrienti.

Badate bene, non si tratta di programmi che dovrete seguire a vita. Si limiteranno a portarvi dove dovete arrivare, e a quel punto potrete passare al regime di mantenimento della seconda

parte. Inoltre, la mia community sarà sempre presente per fornirvi ulteriore supporto, ricette squisite e la motivazione che vi serve per restare al traguardo. Il mio obiettivo ultimo è quello di creare una rete di persone così esperte in fatto di nutrizione che il successo, la forma smagliante e il metabolismo fulmineo di ciascuna di loro possano essere di ispirazione e aiuto per tutte le altre. A un certo punto, gli insegnanti migliori del mondo non servono più ai loro allievi. E in quel momento l'affetto prende il posto del bisogno.

Dato che i miei metodi per perdere peso si basano sui nutrienti, dovrete mangiare in maniera ben precisa, con

cibi mirati a seconda dei momenti della giornata e della settimana. Mangerete a un ritmo calibrato sullo stato attuale del vostro metabolismo. Assumerete i cibi che contengono i micronutrienti e gli enzimi che vi servono per bruciare i grassi. Digerirete quei cibi fino all'ultima briciola, scomponendoli totalmente, affinché liberino i micronutrienti e gli enzimi che convertono le scorte di grasso in forme utilizzabili. Infine, assorbirete quei micronutrienti e trasformerete i grassi in energia (invece di trasferire l'adipe dalla pancia al sedere).

Il processo in sintesi è questo, ma in base allo stato del vostro metabolismo avrete bisogno di precise combinazioni

di micronutrienti distribuite secondo tempistiche distinte per tarare la combustione dei grassi e il dimagrimento sulla vostra condizione odierna. Vediamo insieme qual è.

Il motivo che mi spinge a personalizzare il PIM invece di assegnare un programma unico per tutti è la consapevolezza che il modo più sicuro di condannare un mio cliente all'insuccesso è trattarlo come quello che è entrato nello studio prima di lui o che entrerà dopo, invece che per l'individuo che è, seduto di fronte a me in quel preciso momento. Il vostro PIM determina il tipo e la quantità di alimenti che *per voi* è meglio assumere nei prossimi 14 giorni.

Il punteggio calcolato ci servirà per tutto il capitolo, in modo che possiate capire bene che cosa avverrà dopo. Quindi prendete carta e penna e preparatevi a stilare un piano personalizzato che vi farà perdere quei 6 chili in meno che non si dica, mentre riprogrammate il vostro metabolismo in modo che non ve li faccia più riprendere o mentre vi preparate a dimagrire ancora di più.

## CALCOLARE IL PROPRIO PIM

Per individuare il vostro PIM, prendete la calcolatrice e dividete 6,35 chili (il

vostro obiettivo massimo di dimagrimento per i prossimi 14 giorni) per il vostro peso attuale al mattino appena alzati. Moltiplicate per 100 la cifra ottenuta e avrete il PIM:

### *Punteggio di intervento metabolico*

$$(6,35 \text{ kg} \div \text{peso attuale la mattina appena alzati}) \times 100 = \text{PIM}$$

$$6,35 \div \text{peso attuale la mattina appena alzati} \times 100 = \text{PIM}$$

### *Programma alimentare personalizzato:*

PIM uguale o superiore a 10:  
programma alimentare A

PIM compreso tra 7 e 9: programma alimentare B

PIM uguale o inferiore a 6: programma alimentare C

Il mio programma alimentare è:

.....

Vediamolo applicato al caso della mia paziente Jessica, che aveva perso parecchi chili ma si era fermata per un po', abituandosi al suo nuovo peso di 63 chili. Jessica però non è altissima, e il suo obiettivo era scendere a 59 chili. Quando mi ha detto che era pronta a disfarsi di quegli ultimi 4 chili, abbiamo fatto questa operazione:  $6,35$  diviso  $63$  uguale  $0,10$ , che moltiplicato per  $100$  dà  $10$ . Così le ho assegnato il programma



alimentare A da seguire per i 14 giorni successivi.

Un altro cliente, Chris, quando venne da me con l'idea di dimagrire in fretta pesava 87 chili al mattino appena alzato. Il suo calcolo è stato:  $6,35$  diviso  $87$  uguale  $0,072$ , che moltiplicato per  $100$  dà un PIM di  $7,2$ . Gli ho assegnato il programma alimentare B da seguire per i 14 giorni successivi.

Una terza cliente, Melissa, una volta mi disse che nel corso della vita aveva perso e ripreso più di 450 chili. Al momento di calcolare il PIM, la mattina Melissa pesava 118 chili. Abbiamo fatto  $6,35$  diviso  $118$  e ottenuto  $0,053$ , che moltiplicato per  $100$  dà un PIM di  $5,3$ . Così le ho assegnato il programma

alimentare C da seguire per i 14 giorni successivi.

## I PROGRAMMI ALIMENTARI PER IL DIMAGRIMENTO RAPIDO

Il programma che seguirete è progettato per adeguarsi al vostro preciso bisogno di intervento metabolico, perciò i tre elencati nelle pagine successive differiscono sotto diversi aspetti: sia per la proporzione tra proteine e carboidrati sia per i diversi ritmi di rotazione.

---

## Programma alimentare A

Se il vostro PIM vi indirizza a questo programma, non siete lontani dal vostro peso ideale, ma quegli ultimi chili ostinati non se ne vogliono proprio andare perché il vostro corpo si sente stabile dov'è. Niente paura: il segreto è puntare di più sui carboidrati, specialmente sotto forma di frutta, e un po' meno sulle proteine. Questo però non significa che le proteine saranno *assenti* dal vostro piatto; ne avete comunque bisogno per sostenere muscolatura e struttura,

anche se il vostro fabbisogno differisce in quantità e qualità da quello di chi rientra in altri programmi alimentari.

Se seguite il programma alimentare A, il vostro piano personalizzato è caratterizzato da:

- maggior enfasi sui carboidrati, come cereali integrali, verdure amidacee e soprattutto frutta, con una quantità di proteine nobili sufficiente a sviluppare muscoli e

struttura;

- settimana suddivisa in 4 giorni a più alto contenuto di carboidrati e 3 giorni con più proteine;
  - porzioni personalizzate, in genere (ma non sempre) leggermente ridotte rispetto a quelle di chi ha livelli più alti di disfunzione metabolica e più chili da perdere.
- 

La tabella che segue mostra esattamente che cosa dovrete mangiare a ogni pasto

durante la prima e la seconda parte della settimana:

## PROGRAMMA ALIMENTARE A

	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA
--	-----------	-------------------------	--------	----------------------------	------

PARTE 1 (lunedì-giovedì)	1 PORZIONE PROTEINE  1 PORZIONE VERDURA  1 PORZIONE FRUTTA  1 PORZIONE CARBOIDRATI DERIVATI DAI CEREALI O CARBOIDRATI COMPLESSI	1 PORZIONE FRUTTA	1 PORZIONE PROTEINE  2 PORZIONI VERDURA  1 PORZIONE FRUTTA	1 PORZIONE FRUTTA	1 PORZIONE PROTEINE  1 PORZIONE VERDURA  1 PORZIONE CARBOIDRATI COMPLESSI (NON DERIVATI DAI CEREALI)
PARTE 2 (venerdì-domenica)	1 PORZIONE PROTEINE  1 PORZIONE VERDURA  1 PORZIONE FRUTTA	1 PORZIONE FRUTTA  1 PORZIONE GRASSI SANI	1 PORZIONE PROTEINE  1 PORZIONE VERDURA  1 PORZIONE GRASSI SANI	1 PORZIONE PROTEINE  1 PORZIONE GRASSI SANI	1 PORZIONE PROTEINE  1 PORZIONE VERDURA  1 PORZIONE GRASSI SANI

La tabella del vostro programma, che andrete a completare con i cibi e le ricette che sceglierete ogni giorno a seconda delle categorie alimentari della tabella precedente, nonché con il vostro peso quotidiano, l'assunzione di acqua e gli esercizi svolti, dovrà essere fatta così:

# PROGRAMMA ALIMENTARE A



		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ								
	MARTEDÌ								
	MERCOLEDÌ								
	GIOVEDÌ								
PARTE 2	VENERDÌ								
	SABATO								
	DOMENICA								

---

## Programma alimentare B

Se seguite il programma alimentare B, il vostro piano personalizzato è caratterizzato da:

- equilibrio tra proteine e carboidrati, per aiutarvi a perdere e poi stabilizzare quel peso che tende a oscillare;
  - settimana divisa in 3 giorni a più alto contenuto di carboidrati e 4 giorni con meno carboidrati e più proteine;
  - porzioni personalizzate, una via di mezzo tra le quantità dei programmi C e A.
- 

La tabella che segue mostra esattamente che cosa dovrete mangiare a

ogni pasto durante la prima e la seconda parte della settimana:

## PROGRAMMA ALIMENTARE B

	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA
PARTE 1 (lunedì-mercoledì)	1 PORZIONE PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 1 PORZIONE FRUTTA 1 PORZIONE CARBOIDRATI DERIVATI DAI CEREALI O CARBOIDRATI COMPLESSI	1 PORZIONE FRUTTA	1 PORZIONE PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 1 PORZIONE FRUTTA	1 PORZIONE FRUTTA	1 PORZIONE PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 1 PORZIONE CARBOIDRATI COMPLESSI (NON DERIVATI DAI CEREALI)
PARTE 2 (giovedì-domenica)	2 PORZIONI PROTEINE 1 PORZIONE VERDURA 1 PORZIONE GRASSI SANI	1 PORZIONE PROTEINE 1 PORZIONE GRASSI SANI	1 PORZIONE PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 1 PORZIONE GRASSI SANI	1 PORZIONE PROTEINE 1 PORZIONE GRASSI SANI	1 PORZIONE PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 1 PORZIONE GRASSI SANI

La tabella del vostro programma, che andrete a completare con i cibi e le ricette che sceglierete ogni giorno a seconda delle categorie alimentari della tabella precedente, nonché con il vostro peso quotidiano, l'assunzione di acqua e gli esercizi svolti, dovrà essere fatta

così:

## PROGRAMMA ALIMENTARE B

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ								
	MARTEDÌ								
	MERCOLEDÌ								
PARTE 2	GIOVEDÌ								
	VENERDÌ								
	SABATO								
	DOMENICA								

---

## Programma alimentare C

Se seguite il programma alimentare C, il vostro piano personalizzato è caratterizzato da:

- un focus proteico. Delle tre diete, questa è quella che prevede il maggior consumo di proteine. Avete comunque bisogno dei carboidrati per il loro insostituibile apporto di micronutrienti, fibre ed energia. I carboidrati inoltre nutrono le ghiandole surrenali, aiutano a ridurre lo stress e forniscono energia di facile utilizzo, ma nel programma alimentare C giocano il ruolo di

comprimari delle  
proteine;

- settimana divisa in 3 giorni a più alto contenuto di carboidrati e 4 giorni con meno carboidrati e più proteine;
  - porzioni personalizzate. Dal momento che il vostro metabolismo è quello che richiede l'intervento più deciso, le porzioni previste sono le più abbondanti. Il cibo sarà il vostro agente di cambiamento.
-



La tabella che segue mostra esattamente che cosa dovrete mangiare a ogni pasto durante la prima e la seconda parte della settimana:

## PROGRAMMA ALIMENTARE C

	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA
PARTE 1 (lunedì-mercoledì)	2 PORZIONI PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 1 PORZIONE FRUTTA 1 PORZIONE CARBOIDRATI DERIVATI DAI CEREALI O CARBOIDRATI COMPLESSI	1 PORZIONE FRUTTA	1 PORZIONE PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 2 PORZIONI FRUTTA	2 PORZIONI FRUTTA	2 PORZIONI PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 1 PORZIONE CARBOIDRATI COMPLESSI (NON DERIVATI DAI CEREALI)
PARTE 2 (giovedì-domenica)	2 PORZIONI PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 1 PORZIONE GRASSI SANI	1 PORZIONE PROTEINE 1 PORZIONE GRASSI SANI	2 PORZIONI PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 1 PORZIONE GRASSI SANI	1 PORZIONE PROTEINE 1 PORZIONE GRASSI SANI	2 PORZIONI PROTEINE 2 PORZIONI VERDURA 1 PORZIONE GRASSI SANI

La tabella del vostro programma, che andrete a completare con i cibi e le ricette che sceglierete ogni giorno a seconda delle categorie alimentari della tabella precedente, nonché con il vostro peso quotidiano, l'assunzione di acqua e gli esercizi svolti, dovrà essere fatta

così:

## PROGRAMMA ALIMENTARE C

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ								
	MARTEDÌ								
	MERCOLEDÌ								
PARTE 2	GIOVEDÌ								
	VENERDÌ								
	SABATO								
	DOMENICA								

## GLI ALIMENTI DELLA RIVOLUZIONE METABOLICA

Questa lista contiene soltanto i cibi che, secondo la mia esperienza clinica e i

miei studi, sono particolarmente adatti per bruciare i grassi in fretta. Mentre fate la vostra rivoluzione metabolica non dovete deviare dalla lista, ma potete *d e v i a r e all'interno* della lista, sostituendo a piacere, nelle ricette da [p. 141](#) a [p. 215](#), un certo cibo di un dato gruppo (come proteine, carboidrati complessi, frutta o verdura) con un altro qualsiasi di quel gruppo.

## LISTA DEGLI ALIMENTI DELLA RIVOLUZIONE METABOLICA

## ALIMENTI LIBERI (A PIACERE)

Possono essere aggiunti a ogni pasto in ogni momento in quantità illimitate

Aceto (senza additivi)

Aglione

Albumi

Cacao crudo

Cipolla

Erbe aromatiche e spezie fresche  
o essiccate

Lime

Limone

Pepe

Peperoncino

Rafano

Sale marino

Sedano

Senape (senza additivi)

Stevia pura al 100%

Succo di monk fruit (o luo han guo) puro al 100%

Xilitolo di betulla

Zenzero

FRUTTA: 1 PORZIONE = 1  
TAZZA\*

Può essere fresca o surgelata; è  
possibile combinarne più tipi

Ananas

Arancia

Ciliegie

Frutti di bosco (tutti i tipi)

Mango

Mela

Melone

Pera

Pesca

Pesca noce

Pompelmo

Prugna

**VERDURA: 1 PORZIONE = 2  
TAZZE CRUDA**

Può essere fresca o surgelata e consumata cruda o cotta; è possibile combinarne più tipi

Asparagi

Barbabietole (tutti i tipi)

Broccoli e broccoletti



Carote

Cavolfiori

Cavoli

Cetrioli

Cipolle (tutti tipi)

Fagiolini (verdi e gialli)

Funghi (tutti i tipi)

Peperoni (tutti i tipi)

Ravanelli

Verdure a foglia, insalata

Zucche (tutti i tipi)

CARBOIDRATI COMPLESSI  
NON DERIVATI DAI CEREALI:  
1 PORZIONE =  $\frac{1}{2}$  TAZZA  
COTTA

Fagioli/legumi (eccetto arachidi,  
piselli e soia)

Patate dolci

Quinoa

Riso selvaggio

CEREALI: 1 PORZIONE =  $\frac{1}{2}$   
TAZZA COTTA

Avena

Grano saraceno

Kamut

Riso integrale

Spelta (*Triticum spelta* o farro  
grande)

PROTEINE

ANIMALI:

1

**PORZIONE = 110 GRAMMI (O  
2 UOVA)**

Da preferire alimenti biologici, da animali allevati a terra e senza uso di antibiotici. Scegliete prodotti senza nitrati e privi di additivi, zuccheri e conservanti

Agnello

Bufalo

Gamberetti

Maiale

Manzo

Pesce (pescato)

Pollo

Selvaggina

Tacchino

Uova (intere)

## PROTEINE VEGETALI

Edamame:  $\frac{3}{4}$  tazza (sbucciati)

Funghi (tutti i tipi): 3 tazze a crudo

Legumi (lenticchie, fagioli neri, fagioli bianchi, ceci... ma non arachidi):  $\frac{3}{4}$  di tazza cotti

Tempeh: 110 g crudo

## GRASSI SANI

Si possono combinare tra loro

Avocado medio:  $\frac{1}{4}$

Burro di frutta secca e di semi (solo da materie prime a

crudo): 2 cucchiari

Frutta secca e semi a crudo:  $\frac{1}{4}$   
di tazza

Hummus:  $\frac{1}{4}$  di tazza

Maionese (preparata con oli  
consentiti): 2 cucchiari

Olio (di avocado, cartamo,  
cocco, girasole, noci, oliva,  
vinaccioli): 2 cucchiari

Olive: da 8 a 10

Polpa di cocco cruda:  $\frac{1}{4}$  di tazza

\* 1 tazza equivale a un  
volume di 240 millilitri.

---

## Mix & match

Cominciando questa dieta, noterete che le quantità di proteine e di verdure sono piuttosto elevate. Questo vale soprattutto per il programma C, dove le proteine svolgono un ruolo cruciale nel risanamento metabolico e le verdure forniscono gli enzimi necessari per digerirle. Ma capisco che possa sembrare eccessivo. Quando il programma dice di consumare due porzioni di proteine o di verdure in un singolo pasto, non siete costretti a mangiare una razione doppia

dello stesso alimento. Potete mescolare e combinare scegliendo due proteine diverse e/o due verdure diverse. Per esempio, invece di 4 uova potete optare per 2 uova e della salsiccia di tacchino, oppure per 110 g di petto di pollo e  $\frac{3}{4}$  di tazza di fagioli neri al posto di 220 g di petto di pollo. Con le verdure potete sbizzarrirvi ancora di più. Se il programma ne prevede 4 tazze, potete sceglierne 2 di un tipo e 2 di un altro, oppure 4 tazze di quattro ortaggi diversi. Maggiore è la varietà, più saranno i micronutrienti.

---

---

## L'elefante nella stanza

Forse avrete già notato che nella mia lista mancano grano, latticini, zucchero, soia (a eccezione del tempeh e degli edamame), mais e alcol. I cibi sono stati selezionati in un'ottica di dimagrimento, e ogni aggiunta smorzerebbe gli effetti della dieta e rallenterebbe i vostri progressi. Nella seconda parte del libro torneremo ancora su questi alimenti per ora esclusi, specialmente nel [capitolo 9](#),



dedicato agli interferenti metabolici. Per adesso, vi basti sapere che c'è un motivo se per i prossimi 14 giorni le vostre scelte in fatto di cibo saranno limitate. Voglio che vi concentrate su ciò che state facendo, non su ciò che *non* state facendo. È questo l'atteggiamento che porta al successo.

Va bene, è arrivato il momento di affrontare l'elefante nella stanza. Parliamo di caffè. Anzi, di caffeina in generale. Voglio discuterne perché di solito la reazione istintiva è questa: «Niente caffè? Non se ne

parla!»). Ascoltatemi un attimo.

Le persone dicono spesso che senza caffè non riescono a combinare niente. Per affrontare la mattina o il calo del dopopranzo, alcuni si affidano a una tazza di tè nero e forte, altri, magari, a una Coca-Cola. Ma è importante essere consapevoli che la caffeina può affaticare le ghiandole surrenali, che tengono a bada gli ormoni dello stress e regolano i livelli di zucchero nel sangue. È molto più difficile dimagrire quando siamo investiti da un flusso continuo di ormoni dello stress, come il cortisolo, ed è quasi impossibile farlo se

abbiamo alti picchi glicemici seguiti da un importante rilascio di insulina. Il corpo è progettato per fornirvi l'energia necessaria nell'arco di tutta la giornata senza bisogno di stimolanti. Quando introducete i nutrienti che gli servono per metabolizzare l'energia invece del *finto* stimolo della caffeina, i vostri livelli di energia saranno più elevati e più costanti, e voi vi sentirete meglio senza avere tremori, nervosismi e cali postprandiali.

Molti mi contestano su questo punto e difendono il caffè e le altre bevande contenenti

caffèina. Mi dicono frasi tipo: «Il caffè mi toglie appetito, così mangio meno», oppure: «Il caffè mi aiuta a rimanere lucida e concentrata». Il caffè inibisce l'appetito solo in chi segue diete povere di carboidrati e di calorie, e sono diete che io non approvo, perché una volta che si smette di seguirle si tende a riprendere peso velocemente. Quanto alla concentrazione, è qualcosa che si ottiene: a) irrorando il cervello con i micronutrienti di cui ha bisogno per far funzionare i neuroni; b) con il moto regolare, che inonda il cervello di fattore neurotrofico

cerebrale (BDNF), una proteina che nutre e stimola le cellule di questo organo. Il caffè non c'entra niente.

Sarei felicissima se mi diceste: «Haylie, finalmente ho smesso di bere caffè e non mi sono mai sentito più in forma e più energico in tutta la mia vita». Non sareste né i primi né gli ultimi, ma mi auguro davvero che vi unirete alle schiere sempre più folte di coloro che si sono liberati dalla tirannia della caffeina. Bastano 3 o 4 giorni, e quando il mal di testa sparirà (la dimostrazione che avevate una dipendenza) vedrete la luce. Non

ve ne pentirete.

---

## LA VOSTRA SCHEDA DI ESERCIZI

Ciascuno dei programmi alimentari è corredato da una scheda di esercizi, calibrata in modo da sfruttare al meglio il rapporto proteine-carboidrati e da rispondere al livello di intervento metabolico adeguato al vostro caso. Il programma alimentare specificherà quanta attività cardio dovete fare e se l'allenamento con i pesi può risultare benefico per voi in un dato momento; inoltre vi accompagnerà nell'esecuzione

degli esercizi di intervento metabolico (EIM). Vediamo alcune linee guida per il cardio, i pesi e gli EIM: alternative, frequenza e intensità.

### *Linee guida per l'attività cardio*

Il cardio non si limita a bruciare i grassi ma libera anche endorfine e catecolamine, che infondono calma e benessere e comunicano al corpo che può smettere di stare in ansia e accumulare scorte di grassi. Per il vostro cardio, potete scegliere un'attività qualsiasi da questa lista:

- ciclismo su strada, cyclette o

spinning;

- boxe/kickboxing;
- camminata a passo sostenuto su strada, pista o tapis roulant;
- ballo o ballo fitness tipo Zumba
- ellittica;
- escursionismo;
- canottaggio o vogatore;
- jogging su strada, pista o tapis roulant;
- sport che comportano un'attività sostenuta, come pallavolo e basket;
- stair climbing sull'apposita macchina o salendo vere rampe di scale o gradinate;
- lezioni di step;
- nuoto;



- yoga attivo, tipo Hot yoga o Vinyasa yoga.

L'obiettivo è portare la frequenza cardiaca in un range tra i 120 e i 140 battiti per minuto (bpm) per un intervallo di tempo che va dai 20 ai 35 minuti, senza mai superare i 145 bpm. Il livello di intensità dipenderà dal vostro livello di allenamento. Ad alcuni miei clienti basta salire una rampa di scale per arrivare a quella frequenza, altri invece devono correre 1,5 km in 6 minuti per raggiungerla. Per monitorare il battito potete usare lo smartwatch o un cardiofrequenzimetro da torace o da polso. Alcuni macchinari delle palestre sono dotati di sensori di frequenza

cardiaca integrati che potrete usare durante l'allenamento.

Anche se l'attività cardio è importante, vi invito a rispettarne il tetto massimo. Nel processo che utilizza il cibo per dimagrire e stimolare strategicamente lo sviluppo muscolare, proteggere e costruire massa è fondamentale per ottenere risultati. Quando la frequenza cardiaca sale troppo e l'esercizio diventa esageratamente intenso, la massa muscolare può risentirne. E nei prossimi 14 giorni la vostra massa muscolare dev'essere sacra perché vi aiuterà a ottenere il dimagrimento rapido, pertanto in questo lasso di tempo non potete permettervi di intaccarla. Se siete

patiti di cardio estremo potrete tornare a farlo, ma per il momento dovete mantenere la frequenza cardiaca sotto i 145 bpm, in modo da non sabotare i vostri stessi sforzi per riparare il metabolismo.

### *Linee guida per i pesi*

Se seguirete i programmi B o C, 1-2 volte a settimana dovete allenarvi con i pesi. Scegliete uno dei giorni senza cardio. Potete usare i pesi liberi, le macchine, le bande di resistenza, le palle per il corpo libero o solo il peso del corpo. Per stimolare un'intensa combustione dei grassi, lavorate in ripetizioni raggruppate in serie da 3.

Partite con 8 ripetizioni, poi 6, poi 4. Il carico dovrebbe essere tale da consentirvi di arrivare alla fine delle ripetizioni senza più forza. Se vi sentite in grado di farne altre, significa che dovete aumentare il carico. Mantenete sempre una posizione stabile e sostenuta per evitare infortuni, e se avete problemi pregressi (per esempio lesioni alla cuffia dei rotatori o ai legamenti del ginocchio) non sollecitate con i pesi l'area interessata. Concentratevi su altre zone: vedrete comunque i benefici. Per gli scopi che ci prefiggiamo nei nostri 14 giorni, il modo più efficace per sfruttare i pesi a vostro vantaggio è quello di focalizzarvi ogni giorno su tre grandi gruppi muscolari a scelta. Di

volta in volta cambierete i gruppi interessati, scegliendo dalla lista che segue:

- quadricipiti e ischiocrurali (muscoli anteriori e posteriori della coscia);
- glutei;
- soleo (polpacci);
- pettorali;
- addominali;
- trapezio e muscolo grande dorsale (schiena);
- deltoidi (spalle);
- bicipiti e tricipiti.

Se non siete sicuri di quali esercizi fare per il gruppo muscolare scelto,

chiedete aiuto a un istruttore della palestra o date un'occhiata a [hayliepomroy.com](http://hayliepomroy.com), dove troverete dei suggerimenti sugli esercizi. In alternativa potete consultare manuali o altri siti internet dedicati al fitness.

### *Esercizi di intervento metabolico (EIM)*

Gli EIM sono attività dinamiche o passive, come i massaggi, la sauna a infrarossi e i bagni con sali di Epsom, che si rivelano di importanza cruciale per il dimagrimento rapido. Oltre ai cambiamenti introdotti nella dieta e nell'attività fisica, l'azione calmante degli EIM ridurrà la produzione dell'ormone dello stress, affinché il

corpo possa entrare più facilmente in modalità combustione grassi. Ricordate: quando il corpo è sottoposto a stress cronico, accumula scorte di grasso. Gli EIM invertono questa risposta: stimolano la circolazione, migliorano il flusso sanguigno e quello linfatico e facilitano l'eliminazione delle scorie. Se ancora non bastasse, sono piacevolissimi da fare, perciò non saltateli.

Qualcuno deve pur portare fuori la spazzatura, e gli EIM sono veri professionisti del settore. Non sottovalutateli.

Se riuscite, dedicatevi a questi esercizi nei giorni in cui non ne avete in programma altri. Ecco alcuni dei miei preferiti:

- massaggi;
- dry skin brushing (spazzolatura a secco della pelle);
- bagno con sali di Epsom;
- sauna a infrarossi;
- fisioterapia;
- agopuntura;
- yoga dolce o stretching.

Inoltre, gli EIM sono un'ottima alternativa per chi ha problemi di mobilità. Se siete impossibilitati a fare cardio e/o allenamento con i pesi, potete sostituire queste attività con gli EIM per 4-5 volte a settimana. Approfondiremo la questione nelle *Domande frequenti* del [capitolo 5](#).

Ecco infine le indicazioni di



allenamento personalizzato per ciascun programma alimentare.

### *Programma alimentare A*

Il cardio è vostro amico. Nei prossimi 14 giorni non dovrete aggredire i depositi di grasso storici, dunque non vi servirà fare sollevamento pesi. Voglio che in questo momento, più che sulla costruzione di struttura, vi focalizzate su quegli ultimi chili ostinati che hanno resistito ai vostri tentativi precedenti. Quando la massa grassa da perdere non è molta, in genere c'è anche meno tessuto adiposo viscerale, e il grasso da eliminare è più localizzato nei muscoli e nella fascia. In casi simili è necessario

concentrarsi sulla vasodilatazione e sul miglioramento del flusso sanguigno, proprio quello che fa l'allenamento cardio. Ma state tranquilli: se adorate i pesi potrete riprendere a usarli. Vi chiedo solo una pausa di 14 giorni.

- *Cardio*: 3 o 4 volte a settimana, per innalzare la frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 bpm in sessioni di 20-35 minuti.
- *Pesi*: da evitare per tutta la durata del programma (14 giorni).
- *Esercizi di intervento metabolico*: minimo 1 volta a settimana.

*Programma alimentare B*

Siete a metà tra i bisogni del gruppo C, a cui serve l'allenamento con i pesi, e quelli del gruppo A, a cui serve il cardio. Per voi è necessario trovare un equilibrio tra la riduzione dello stress, la combustione dei grassi e l'effetto vasodilatatorio garantiti dal cardio e i benefici dell'allenamento con i pesi, ovvero un significativo rilascio di grassi e la costruzione di massa muscolare: il meglio di entrambi i mondi.

- *Cardio*: 2 o 3 volte a settimana, per innalzare la frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 bpm in sessioni di 20-35 minuti.
- *Pesi*: 1 volta a settimana, concentrandosi su 3 grandi

gruppi muscolari a ogni sessione.

- *Esercizi di intervento metabolico* minimo 1 volta a settimana.

## *Programma alimentare C*

Se seguirete questo programma, i pesi sono vostri amici. Farete anche un po' di cardio, in modo da dilatare i vasi sanguigni, rendere più efficiente la circolazione e migliorare la risposta allo stress, ma l'allenamento con i pesi è cruciale per chi ha sviluppato una resistenza al dimagrimento e ha accumulato una quantità significativa di tessuto adiposo viscerale. L'allenamento con i pesi crea microlacerazioni nel

tessuto muscolare, stimolando la secrezione di un enzima chiamato creatinchinasi. La creatinchinasi attacca la *corazza* esterna del grasso viscerale facilitandone il rilascio nel sangue, ed è un metodo efficace per liberare riserve adipose vecchie anche di decenni.

- *Cardio*: 2 o 3 volte a settimana, per innalzare la frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 bpm in sessioni di 20-35 minuti.
- *Pesi*: 2 volte a settimana, concentrandosi su 3 grandi gruppi muscolari a ogni sessione.
- *Esercizi di intervento metabolico* minimo 2 volte a settimana.

## LE REGOLE DEL DIMAGRIMENTO RAPIDO

A prescindere dal programma alimentare che seguirete, vediamo alcune linee guida generali che favoriscono il dimagrimento rapido. Consiglio di adottare queste abitudini anche a chi non sta cercando di perdere peso in fretta, poiché sono regole che in ogni caso sosterranno il vostro impegno a dimagrire e mantenere il peso raggiunto. Nei prossimi 14 giorni, l'intera durata della vostra rivoluzione metabolica, non saranno negoziabili. Eccole qui:

*Mangiare 35 volte a settimana*

Mangiate 5 volte al giorno (per un totale di 35 tra pasti e spuntini ogni settimana). Per stimolare il metabolismo e bruciare grassi a passo sostenuto, come ci proponiamo di fare in queste due settimane, è essenziale mangiare spesso. Non dovete saltare né i pasti né gli spuntini.

*Mangiare entro 30 minuti dal risveglio*

Mangiate entro 30 minuti da quando vi svegliate. Questo non è il momento di saltare la colazione: sarebbe come cominciare la giornata gettando acqua sul fuoco. Anche se per non fare tardi siete costretti a invertire colazione e spuntino, mettete subito qualcosa sotto i

denti. Dopo mezz'ora il fuoco metabolico avrà già cominciato a languire, e dovrete fare più fatica per riattizzarlo.

### *Mangiare ogni 2-4 ore*

Questo vale sempre, eccetto ovviamente durante il sonno. In altri libri ho scritto di non superare le 3-4 ore, ma mangiare ogni 2 va benissimo, ed è un ottimo modo per far sì che il metabolismo continui a bruciare. Non lasciate trascorrere *mai* più di 4 ore di veglia senza un pasto o uno spuntino, altrimenti il fuoco metabolico comincerà ad affievolirsi. È una regola di importanza fondamentale.



## *Arrivare in fondo ai 14 giorni*

Dovete seguire il programma per 14 giorni. Se dopo una settimana riscontrate risultati eccellenti, non dovete accontentarvi e gettare la spugna, perché per dimagrire e mantenere il peso raggiunto bisogna completare l'intero ciclo. Dopo il primo, rapido dimagrimento, è necessario consolidare i risultati. Se vi portate dietro dei chili ostinati potreste persino perderne di più nella seconda metà del programma. Non ha importanza quale sia il vostro attuale punteggio di intervento metabolico: per portare a termine l'opera, e farlo nel modo giusto, i 14 giorni occorrono tutti.

## *Seguire la suddivisione*

Il vostro programma ha le settimane divise in 4 e 3 giorni oppure in 3 e 4, con uno stile alimentare per la prima parte della settimana e un altro diverso per la seconda metà. Questa suddivisione ha lo scopo specifico di stimolare il dimagrimento rapido, perciò rispettatela.

## *Bere ogni giorno acqua in quantità adeguata al peso*

Quando si perde peso velocemente, il corpo si disfa di grasso, fluidi e scorie prodotte dal metabolismo. Si può

favorire questo processo bevendo quotidianamente una quantità di acqua di fonte proporzionata al proprio peso corporeo. Per calcolare l'acqua necessaria al vostro corpo dovete fare questo semplice calcolo: 30 ml per ogni chilo di peso corporeo. Se pesate 82 chili, per esempio, dovrete bere circa 2,5 litri d'acqua al giorno. Io ho preso l'abitudine di riempire una caraffa con la quantità da bere quel giorno e versarmene nei bicchieri finché non la finisco, ma naturalmente potete utilizzare il sistema che preferite.

*Quando possibile, scegliere il biologico*

Sono consapevole che i prodotti biologici non sono sempre disponibili o a buon mercato, pertanto non pretendo di imporne l'uso. Tuttavia, vi consiglio di ridurre il più possibile la presenza di pesticidi e sostanze di sintesi nella vostra alimentazione scegliendo il biologico, *soprattutto* per quanto riguarda la carne e la frutta e la verdura che si consumano con la buccia. Le sostanze chimiche utilizzate in agricoltura sono interferenti metabolici (vedi [capitolo 9](#)): se il fegato deve lavorare per smaltire le tossine (non solo provenienti dal cibo ma anche dall'inquinamento ambientale e dai medicinali), non può concentrarsi sul grasso. I cibi biologici e un ambiente

pulito semplificano la vita del fegato e velocizzano il dimagrimento.

### *Niente cibi non previsti dal programma*

Gli alimenti che ho selezionato per voi sono mirati specificamente al dimagrimento rapido, perciò attenetevi alla lista. Se vi venisse la tentazione di chiedermi: «Senti, Haylie, posso mangiare la tal cosa o la tal'altra?», agite come se vi avessi risposto: «No, non nei prossimi 14 giorni». Tuttavia, potete sostituire un alimento con un altro presente nella lista: un frutto con un altro frutto, una verdura con un'altra verdura, una proteina con un'altra proteina e così via. Per esempio, se non vi piacciono gli

asparagi ma andate matti per i cetrioli potete sostituire i primi con una porzione dei secondi. Ma non introducete verdure che non compaiono in lista, come i pomodori; c'è un motivo se non sono nel programma dei 14 giorni, anche se sono presenti in alcune altre mie diete. Ciascun programma si prefigge obiettivi precisi, perciò attenetevi al vostro.

### *Scegliere bene il periodo*

Prima di tuffarvi a capofitto nella dieta, prendete il calendario e individuate due settimane prive di eventi stressanti. Non iniziate in corrispondenza di un trasloco, quando il vostro ultimo figlio sta per

andare all'università o quando state per cambiare lavoro. Non iniziate nemmeno in vacanza o in un momento di superattività.

Questo non significa però rimandare a oltranza. La vita è piena di periodi difficili, molti dei quali non si possono evitare. Dovete soltanto fare del vostro meglio per individuare 14 giorni durante i quali potete essere in grado di esercitare un controllo su cosa mangiate e sui momenti in cui fare esercizio fisico. È questa la cosa fondamentale. Non intendo dire che la rivoluzione metabolica sia incompatibile con i viaggi o con le cene fuori. Anzi, nel prossimo capitolo vi mostrerò come la mia cliente Cathy sia riuscita a gestire

alcuni pasti al ristorante durante i 14 giorni, e come un'altra cliente, Jeanine, sia riuscita a non rinunciare alla sua tradizionale cena fuori del venerdì con tutta la famiglia. Tuttavia, è più semplice prepararsi i pasti in casa, ed è quel che vi incoraggio a fare per gran parte delle due settimane. Scegliere un periodo in cui ne avrete quasi sempre la possibilità vi aiuterà a far filare tutto liscio con meno fatica.

### *Scegliere la data d'inizio*

Pensate bene anche al giorno. A molti dei miei clienti piace cominciare di lunedì, perché sembra loro naturale far coincidere l'inizio della dieta con



l'inizio della settimana. In questo modo finirete di domenica, e a due settimane da quel primo lunedì vi sentirete un'altra persona. Ma il lunedì non è una scelta obbligata, va benissimo un qualsiasi altro giorno della settimana. L'importante è pianificare.

E ora diamo un'occhiata al processo che farà passare in un lampo i 14 giorni, in modo che possiate riemergere dall'altra parte con la sensazione di aver davvero fatto una rivoluzione.

# 4

## LA VOSTRA RIVOLUZIONE METABOLICA

Ora che siete in possesso di tutte le informazioni necessarie – il vostro peso ideale, il punteggio di intervento metabolico, il programma alimentare più adatto a voi e la filosofia che sta dietro a quel programma e alla relativa scheda di esercizi – potete lasciarvi andare all'entusiasmo, perché le prossime due

settimane saranno ricche di pasti deliziosi, piacevoli attività fisiche e trasformazioni metaboliche sensazionali.

In questo capitolo troverete le tabelle del vostro programma specifico (A, B o C), da completare per pianificare i 14 giorni. Vi indicherà ogni azione che dovrete fare. Potete scegliere di decidere tutto all'inizio o di procedere giorno per giorno, segnando a mano a mano i vostri progressi. Alcuni dei miei clienti sono superorganizzati e comprano gli ingredienti, li cucinano e congelano tutte le porzioni prima di cominciare; ad altri invece piace fare la spesa giorno per giorno. Dipende dal tempo che avete a disposizione, da come lo gestite e dalle vostre preferenze

individuali.

Potete anche selezionare degli ingredienti in ciascuna categoria (proteine, verdure, frutta, carboidrati complessi ecc.) e assemblare i pasti come un puzzle, oppure scegliere tra le ricette del [capitolo 6](#). Queste ricette, se vengono preparate secondo le indicazioni del programma specifico, soddisfano in automatico le vostre esigenze. Potete cucinare una ricetta diversa ogni sera o preparare grandi quantità di quelle che vi sembrano più invitanti prima di iniziare, congelandole già porzionate per risparmiare tempo. (Per chi volesse ridurre al minimo le attività ai fornelli c'è il mio *Programma supersemplice* a [p. 335](#).) Esistono mille

modi di scegliere e preparare gli ingredienti. È soltanto questione di preferenza personale.

Ho avuto moltissimi clienti che hanno seguito questa dieta con successo, e così, prima di fornirvi la vostra tabella dettagliata da riempire per le prossime due settimane, vorrei raccontarvi di qualcuno che ha percorso questa strada prima di voi: Sue, Cathy e Jeanine. Il punteggio di intervento metabolico ha assegnato a Sue il programma alimentare A, a Cathy il B e a Jeanine il C. Scopriamo più da vicino come se la sono cavata.

## SUE E IL PROGRAMMA ALIMENTARE A

Sue è una mia cliente sulla trentina con un lavoro di prestigio, un compagno che la sostiene e un bell'appartamento in una grande città. Quando venne da me pesava 61 chili, e anche se alcuni farebbero carte false per arrivare dov'era lei, Sue si sentiva bloccata. Il peso perfetto per la sua costituzione minuta, quello a cui Sue sapeva di poter ambire, era 58 chili. Eppure non riusciva a raggiungerlo. Erano cinque anni che ci provava, ingrassando e dimagrendo, e proprio non riusciva a sfondare la barriera dei 59 chili. Mi disse che non aveva bisogno di perdere 6 chili in 14 giorni: le sarebbe bastato

buttarne giù 3, quegli ultimi chili ostinati che si frapponevano tra lei e il suo fisico ideale. Potevo aiutarla?

Certo che sì. Ci sedemmo a un tavolo a fare tutti i calcoli, e il suo punteggio di intervento metabolico indicò che il programma alimentare che faceva per lei era l'A. Calcolammo anche quanta acqua al giorno avrebbe dovuto assumere: visto che Sue quella mattina pesava 61,2 chili avrebbe dovuto bere 1,8 litri ( $61,2 \times 30$  ml). A mano a mano che avrebbe perso peso, il suo consumo d'acqua sarebbe calato di conseguenza. Sue non amava particolarmente l'acqua, così le suggerii di versare la quantità prescritta in una caraffa e unirvi qualche fettina di limone

e lime. Questa aggiunta le rese l'acqua più gradita, e una volta presa l'abitudine diventò per lei quasi una droga.

Quanto al moto, la scheda del programma alimentare A indicava a Sue di fare cardio 3 o 4 volte a settimana e gli esercizi di intervento metabolico (EIM) almeno 1 volta a settimana. A Sue piaceva molto andare in palestra, a lezione di step o ad allenarsi sull'ellittica, così inserimmo nel piano queste attività, oltre a una seduta di massaggi la prima settimana e a una nella sauna a infrarossi della palestra la seconda settimana.

Poi parlammo delle ricette ([capitolo 6](#)). Dopo averle passate tutte in rassegna, Sue optò per quelle che le



parevano più invitanti e che usavano ingredienti di suo gradimento. Ne scelse anche alcune che non aveva mai assaggiato, come l'Avena gustosa, perché l'avevano incuriosita e aveva voglia di sperimentare sapori nuovi (e assumere micronutrienti diversi). Le fornii una tabella vuota e lei la riempì con i pasti scelti. Poi stilammo una lista della spesa con tutto il necessario per le ricette: in ciascuna di esse individuammo la colonna corrispondente al programma alimentare A e ricopiammo gli ingredienti elencati, moltiplicandoli per il numero di volte che Sue aveva intenzione di preparare quella ricetta nelle due settimane successive. Prima di iniziare, Sue

cucinò quasi tutti i pasti in grandi quantità e li congelò in porzioni singole. Ogni sera controllava cosa era previsto per il giorno successivo e tirava fuori dal congelatore le porzioni. In seguito mi raccontò di aver passato pochissimo tempo ai fornelli una volta iniziati i 14 giorni, il che le rese più facile rispettare quotidianamente il programma in tutte le sue parti: pasti, spuntini, esercizi e acqua.

Sue scese sotto la sua barriera il giorno 9, e il giorno 14 approdò al suo peso ideale. Era molto orgogliosa di se stessa, e lo ero anch'io. Attualmente segue con successo il piano di mantenimento *Metabolismo veloce per tutta la vita* che troverete nella seconda

parte del libro.

Qui di seguito vedete le tabelle riempite da Sue, che forniscono un esempio concreto di programma alimentare A.

PROGRAMMA ALIMENTARE A:  
SUE (ricette da [p. 141](#))  
*Settimana 1*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ	61,2	AVENA GUSTOSA	PERA ASIATICA	MERLUZZO AL FORNO CON INSALATA DI PESCHE NOCI	CILIEGIE	SPIEDINI DI CARNE, FUNGHI E PATATA DOLCE	1,8	LEZIONE DI STEP
	MARTEDÌ	60,9	SPEZZATINO MATTUTINO	FRAGOLE	POLLO TROPICALE AL FORNO	ARANCIA	BRACIOLE DI MAIALE AL LIMONE E BASILICO CON RISO SELVAGGIO	1,8	RIPOSO
	MERCOLEDÌ	60,6	AVENA GUSTOSA	PERA ASIATICA	MERLUZZO AL FORNO CON INSALATA DI PESCHE NOCI	CILIEGIE	SPIEDINI DI CARNE, FUNGHI E PATATA DOLCE	1,8	ELLITTICA
	GIOVEDÌ	60,4	SPEZZATINO MATTUTINO	FRAGOLE	POLLO TROPICALE AL FORNO	ARANCIA	BRACIOLE DI MAIALE AL LIMONE E BASILICO CON RISO SELVAGGIO	1,8	LEZIONE DI STEP
PARTE 2	VENERDÌ	60	PEPERONE RIPIENO	MELA E BURRO DI MANDORLE	INSALATA DI GAMBERETTI	HUMMUS E SEDANO	MAIALE AI PISTACCHI E BROCCOLI	1,8	MASSAGGIO
	SABATO	59,8	SALMONE STRAPPAZZATO	ANANAS E COCCO GRATTUGIATO	AVOCADO TONNATO	110 G DI CARNE DI MANZO ESSICCATA SENZA NITRATI + ¼ TAZZA DI ANACARDI	POLLO CON ARCOBALENO DI VERDURE	1,7	RIPOSO
	DOMENICA	59,4	PEPERONE RIPIENO	MELA E BURRO DI MANDORLE	INSALATA DI GAMBERETTI	HUMMUS E SEDANO	MAIALE AI PISTACCHI E BROCCOLI	1,7	ELLITTICA

# PROGRAMMA ALIMENTARE A: SUE *Settimana 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ	59,1	FRITTATA AI FAGIOLI NERI	MELA	INSALATA DI POLLO, BACON E FRUTTA	MIRTILLI	TAGLIATA DI ANGUS CON QUINOA E VERDURE	1,7	LEZIONE DI STEP
	MARTEDÌ	58,9	AVENA GUSTOSA	LAMPONI	SPIGOLA CON INSALATA DI ANANAS E CETRIOLO	PERA ASIATICA	GAMBERETTI CAJUN E FAGIOLI NERI	1,7	RIPOSO
	MERCOLEDÌ	58,7	FRITTATA AI FAGIOLI NERI	MELA	INSALATA DI POLLO, BACON E FRUTTA	MIRTILLI	TAGLIATA DI ANGUS CON QUINOA E VERDURE	1,7	ELLIPTICA
	GIOVEDÌ	58,5	AVENA GUSTOSA	LAMPONI	SPIGOLA CON INSALATA DI ANANAS E CETRIOLO	PERA ASIATICA	GAMBERETTI CAJUN E FAGIOLI NERI	1,7	LEZIONE DI STEP
PARTE 2	VENERDÌ	58,3	SALMONE STRAPAZZATO	MANGO CON COCCO GRATTOGGIATO	SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON GAMBERETTI E HUMMUS AL LIMONE	110 G ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + ¼ DI AVOCCADO	BISTECA IN SALSA DI AVOCCADO	1,7	SAUNA A INFRAROSSI
	SABATO	58,1	PEPERONE RIFIENO	MELA E BURRO DI MANDORLE	AVOCCADO TONNATO	HUMMUS E SEDANO	POLLO CON ARCOBALENO DI VERDURE	1,7	RIPOSO
	DOMENICA	58	SALMONE STRAPAZZATO	MANGO CON COCCO GRATTOGGIATO	SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON GAMBERETTI E HUMMUS AL LIMONE	110 G ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + ¼ DI AVOCCADO	BISTECA IN SALSA DI AVOCCADO	1,7	ELLIPTICA

Come avrete notato, Sue non ha preparato ogni giorno qualcosa di nuovo. Alcune pietanze le aveva già cucinate in grandi quantità prima di iniziare e le aveva congelate già suddivise in porzioni. Invece di quattordici colazioni diverse, Sue ne ha inserite cinque in totale: tre ricette per la **parte 1** e due per la **parte 2**. Ha scelto

quattro pranzi per la [parte 1](#) e tre per la [parte 2](#), e lo stesso ha fatto con le cene: quattro per la [parte 1](#) e tre per la [parte 2](#). Questo le ha consentito di ridurre di molto i tempi di preparazione e di spendere meno di quanto avrebbe investito se avesse dovuto procurarsi gli ingredienti per 42 pasti e 28 spuntini tutti diversi tra loro.

Per esempio, Sue ha mangiato l'Avena gustosa a colazione per quattro volte in due settimane, ma l'ha cucinata soltanto in un caso. Ha quadruplicato le dosi, ha diviso l'avena in quattro porzioni e le ha congelate. La sera prima del giorno in cui intendeva mangiare la zuppa d'avena a colazione, ne toglieva una porzione dal freezer, così la mattina

non doveva fare altro che riscaldarla e unirvi della frutta fresca. In alternativa avrebbe potuto aggiungere frutti di bosco surgelati mentre riscaldava la zuppa o all'inizio, mentre la porzionava. Insomma, potete regolarvi come preferite, aumentando o diminuendo a piacere la quantità di lavoro da fare sul momento.

Se dovrete seguire il programma alimentare A, trovate qui di seguito la vostra tabella vuota. Potete ispirarvi a quella di Sue o crearne una diversa. Potete riempirla in anticipo per tutta la settimana, in modo da sapere con precisione che cosa mangerete e quante porzioni delle ricette scelte dovrete preparare. Oppure, se preferite cucinare

sul momento, usate la tabella per tenere traccia di tutto ciò che mangiate e fate, sia che usiate le ricette sia che scegliate gli ingredienti dalla lista di [p. 68](#) in base alla prescrizione del giorno. Non dimenticate di prendere nota anche del peso, dell'attività fisica e del consumo di acqua. Dovrete segnare tutto nella vostra tabella vuota, in modo da potervi organizzare al meglio. Dopo la tabella troverete un riepilogo dell'attività fisica abbinata al programma (se seguite il programma B o C, il riepilogo è rispettivamente a [p. 108](#) e [p. 119](#)).

**PROGRAMMA ALIMENTARE A**  
(punteggio di intervento metabolico)



uguale o superiore a 10)

## Settimana 1 – parte 1

	PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI	
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1CC:		
	GIOVEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1CC:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

## PROGRAMMA ALIMENTARE A

## Settimana 1 – parte 2

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	VENERDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

PROGRAMMA ALIMENTARE A  
(punteggio di intervento metabolico  
uguale o superiore a 10)  
*Settimana 2 – parte 1*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1CC:		
	GIOVEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1CC:		

**LEGENDA:** P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

## PROGRAMMA ALIMENTARE A *Settimana 2 – parte 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	VENERDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1GS:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

*Attività fisica consigliata in  
abbinamento al programma alimentare*

*A*

(vedi [p. 73](#) per le attività cardio  
approvate e gli EIM)

- *Cardio*: 3 o 4 volte a settimana, per innalzare la frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 bpm in sessioni di 20-35 minuti.
- *Pesi*: da evitare per tutta la durata del programma (14 giorni).
- *Esercizi di intervento metabolico*: minimo 1 volta a settimana.

## CATHY E IL PROGRAMMA ALIMENTARE B

Cathy, con tre bambini piccoli e un lavoro, ha il suo bel da fare. È sempre di corsa per riuscire a occuparsi di tutto, e di rado si prende del tempo per sé. Mi ha confessato che spesso pranza o cena

con gli avanzi dei bambini: un po' di pasta al formaggio, una manciata di fagiolini, latte e biscotti. All'università pesava 68 chili ed era forte e sicura di sé, ma quando venne da me era ormai ferma a 77 chili da due anni, dalla nascita del terzo figlio. Mi disse che si sentiva a disagio nei suoi stessi abiti, aveva la pancia sempre un po' gonfia e le sembrava di non possedere l'energia necessaria per dare il meglio in casa e al lavoro. Ai miei occhi era una supermamma, ma lei non si sentiva tanto super, così ci mettemmo subito all'opera.

Dopo aver calcolato il punteggio di intervento metabolico di Cathy, scoprimmo che il programma alimentare

adatto a lei era il B. L'idea di riavvicinarsi ai 70 chili in due settimane la riempiva di entusiasmo. Era pronta e molto carica, ma mi avvertì che il tempo a sua disposizione non era molto e che a volte la sera dopo il lavoro usciva a cena con la famiglia, perché i bambini avevano fame e non erano in grado di aspettare che lei cucinasse qualcosa. Le spiegai che parecchi pasti potevano essere preparati in anticipo per tutta la famiglia. Lei o suo marito non avrebbero dovuto fare altro che riscaldarli.

Mi chiese come fare con i pranzi di lavoro, e le risposi che avrebbe potuto rispettare il programma anche al ristorante. Per esempio, il pranzo nella [parte 1](#) del programma B consiste in una

porzione di proteine, due di verdura e una di frutta. Avrebbe potuto ordinare pollo, bistecca o salmone con un abbondante contorno di verdure, senza formaggio o crostini, da condire con aceto. La porzione di frutta poteva mangiarla una volta tornata in ufficio. Altre scelte compatibili con il programma erano involtini di pollo (o manzo) e lattuga, oppure sushi roll con pesce e verdure (è possibile chiederli senza riso). Le consigliai di tenere una scorta di frutta fresca alla scrivania per non restare mai sprovvista. La [parte 2](#) sarebbe stata ancora più semplice: nel programma B il pranzo consiste in una porzione di proteine, due di verdure e una di grassi sani. Cathy avrebbe potuto



aggiungere olio di oliva o pezzi di avocado all'insalata o agli involtini di lattuga, oppure mangiare l'avocado insieme al sushi. Cathy dichiarò che le sembrava decisamente fattibile.

Poi ci concentrammo sull'assunzione di acqua. Le dissi che, in base al suo peso di 77 chili, avrebbe dovuto cominciare con 2,3 litri al giorno ( $77 \times 30$  ml), per poi diminuire a mano a mano che dimagriva. Cathy portava sempre con sé una bottiglia riutilizzabile da un litro, quindi le sarebbe bastato riempirla e berla due volte e mezzo. Per lei non era una quantità inusuale, e mi disse che si sarebbe impegnata ad assumerla regolarmente per tutti e 14 i giorni.

Quanto all'attività fisica, il programma B prescriveva cardio 2-3 volte a settimana e pesi 1 volta, più minimo un EIM. Cathy mi disse che adorava fare il bagno e che spesso si riempiva una vasca bollente per rilassarsi dopo aver messo a letto i bambini. Decise che avrebbe comprato dei sali di Epsom alla lavanda e li avrebbe utilizzati per il suo EIM, dato che dubitava di poter trovare il tempo per un massaggio o una seduta di agopuntura o fisioterapia. Le piaceva andare a correre, anche se era ferma da un po', così stabilì che avrebbe riempito la quota cardio facendo jogging. Suo marito aveva dei pesi in cantina: li avrebbe rispolverati e utilizzati un

giorno a settimana per allenare alcuni gruppi muscolari.

Infine sfogliamo tutte le ricette del **capitolo 6**. Cathy evidenziò quelle che pensava potessero piacere a tutta la famiglia e le inserimmo nella tabella vuota. Calcolò cinque porzioni per ogni volta che avrebbe cucinato la ricetta e preparò la lista della spesa di conseguenza. La pianificazione le consentì anche di limitare gli sprechi e contenere i costi. Consultammo la sua agenda e individuammo un weekend da dedicare alla cucina. Cathy preparò tutti i piatti in anticipo, suddividendoli in contenitori da cinque porzioni (di quelli che prevedeva avrebbero avuto maggior successo, come Salsiccia e verdure al

forno o le Barchette di pollo, peperoni e fagioli neri, ne cucinò otto, per permettere a marito e figli di fare il bis). Una volta riposto tutto in freezer Cathy era pronta. Si sentiva carica e motivata, perché il programma le sembrava affrontabile e non la spaventava.

Iniziò di lunedì, e due settimane dopo era scesa a 71,6 chili, per un dimagrimento complessivo di 5,4 chili. Era al settimo cielo: erano anni che non si avvicinava nemmeno a un peso simile. Decise di ripetere il programma una seconda volta, e andando a ricalcolare il suo punteggio di intervento metabolico scoprì di essere stata *promossa* al programma A. Dopo 14 giorni di quest'ultimo aveva buttato giù gli ultimi

chili di cui voleva liberarsi: stava benissimo e si sentiva sexy e in forze nel suo nuovo peso di 69 chili. Ecco come ha fatto:

**PROGRAMMA ALIMENTARE B:**  
**CATHY** (ricette da [p. 141](#))  
*Settimana 1*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ	77	POLPETTE DI CAVOLFIORE	ARANCIA	RISTORANTE: INVOLTINI DI LATTUGA CON CARNE + VERDURE 1 TAZZA DI FRAGOLE IN UFFICIO	MANGO	BARCHETTE DI POLLO, PEPERONI E FAGIOLI NERI	2,3	JOGGING
	MARTEDÌ	76,6	FRITTATA VERDURE E QUINDA	MELA	POLLO ZENZERO E ANANAS	PERA ASIATICA	BISTECCA CON CAVOLO E PATATE DOLCI	2,3	BAGNO CON SALI DI EPSOM
	MERCOLEDÌ	76,1	POLPETTE DI CAVOLFIORE	ARANCIA	INVOLTINI DI ROAST BEEF	MANGO	BARCHETTE DI POLLO, PEPERONI E FAGIOLI NERI	2,3	JOGGING
PARTE 2	GIOVEDÌ	75,6	INSALATA DEL MATTINO	ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + OLIVE	ASPARAGI CON BACON E UOVA	HUMMUS E SEDANO	SALSICCIA E VERDURE AL FORNO	2,2	RIPOSO
	VENERDÌ	75,3	FRITTATA FUNGHI E SPINACI	HUMMUS E SEDANO	RISTORANTE: 2 SUSHI ROLL TONNO E AVOCADO, SENZA RISO	CARNE DI MANZO ESSICCATA SENZA NITRATI + ANACARDI	POLLO AL COCCO CON COUS COUS DI CAVOLFIORE	2,2	PESI
	SABATO	74,8	INSALATA DEL MATTINO	ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + OLIVE	ASPARAGI CON BACON E UOVA	HUMMUS E SEDANO	SALSICCIA E VERDURE AL FORNO	2,2	RIPOSO
	DOMENICA	74,6	FRITTATA FUNGHI E SPINACI	HUMMUS E SEDANO	POLLO ALLA MESSICANA	CARNE DI MANZO ESSICCATA SENZA NITRATI + ANACARDI	POLLO AL COCCO CON COUS COUS DI CAVOLFIORE	2,2	BAGNO CON SALI DI EPSOM

# PROGRAMMA ALIMENTARE B:

## CATHY

### Settimana 2

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ	74,3	FRITTATA VERDURE E QUINOA	MELA	INVOLTINI DI TACCHINO	PERA ASIATICA	BISTECCA CON CAVOLO E PATATE DOLCI	2,2	JOGGING
	MARTEDÌ	73,8	POLPETTE DI CAVOLFIORE	ARANCIA	POLLO ZENZERO E ANANAS	MANGO	BARCHETTE DI POLLO, PEPPERONI E FAGIOLI NERI	2,2	RIPOSO
	MERCOLEDÌ	73,2	FRITTATA VERDURE E QUINOA	MELA	INVOLTINI DI TACCHINO	PERA ASIATICA	BISTECCA CON CAVOLO E PATATE DOLCI	2,2	JOGGING
PARTE 2	GIOVEDÌ	72,7	PADELLATA DI CARNE, UOVA E CIPOLLA	ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + AVOCADO	INSALATA TONNO E AVOCADO	HUMMUS E SEDANO	POLLO AL LIMONE CON ZUCCA SPAGHETTI	2,2	BAGNO CON SALI DI EPSOM
	VENERDÌ	72,3	OMELETTE ALLE VERDURE	HUMMUS E SEDANO	POLLO E FAGIOLINI IN INSALATA	CARNE DI MANZO ESSICCATA SENZA NITRATI + ANACARDI	MERLUZZO IN CROSTA DI MANDORLE E SPINACI ALLO ZENZERO	2,1	PESI
	SABATO	71,9	PADELLATA DI CARNE, UOVA E CIPOLLA	ARROSTO DI MANZO SENZA NITRATI + OLIVE	RISTORANTE: 2 SUSHI ROLL CON TONNO E AVOCADO, SENZA RISO	ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + AVOCADO	POLLO AL LIMONE CON ZUCCA SPAGHETTI	2,1	RIPOSO
	DOMENICA	71,6	OMELETTE ALLE VERDURE	HUMMUS E SEDANO	POLLO E FAGIOLINI IN INSALATA	CARNE DI MANZO ESSICCATA SENZA NITRATI + ANACARDI	MERLUZZO IN CROSTA DI MANDORLE E SPINACI ALLO ZENZERO	2,1	BAGNO CON SALI DI EPSOM

Come avrete notato, per la **parte 1** delle due settimane Cathy ha scelto solo due tipi di colazione. Ha trovato due ricette di suo gradimento e le ha alternate. La mattina i bambini non le lasciano molto tempo, perciò prima di iniziare la dieta ha preparato entrambe le colazioni in grandi quantità e le ha congelate. Per quanto riguarda la **parte**

2, nella prima settimana ha alternato fra due ricette e nella seconda fra altre due, sempre preparate in anticipo. In questo modo la mattina poteva alzarsi, fare la sua colazione e poi occuparsi di quella per il resto della famiglia, il tutto senza che nessuno facesse tardi. Ha selezionato spuntini e pranzi veloci da preparare, ed è persino riuscita a mangiare fuori tre volte senza sgarrare. A cena ha optato per ricette gradite a tutta la famiglia. Le quantità preparate erano sufficienti per ripetere una ricetta due volte nella [parte 1](#) e alternare tra due ricette nella [parte 2](#) di ciascuna settimana, ma la famiglia non ha mai mangiato la stessa cosa per più di due volte. Cathy ha preparato pasti a



sufficienza per sé e gli altri, che hanno apprezzato parecchio la sua cucina serale (in particolare il Pollo al cocco con cous cous di cavolfiore e il Pollo al limone con zucca spaghetti, che hanno ricevuto recensioni entusiaste).

Potete copiare Cathy o creare uno schema vostro, purché rispetti i requisiti del programma alimentare B e la lista degli alimenti di [p. 68](#). Potete riempire la tabella in anticipo per tutta la settimana oppure usarla per segnarvi le cose a mano a mano, a seconda di quel che si adatta meglio ai vostri impegni e alle vostre preferenze. Non dimenticate di prendere nota anche del peso, dell'attività fisica e del consumo di acqua. Dovrete segnare tutto nella vostra

tabella vuota, dopo la quale troverete un riepilogo dell'attività fisica abbinata al programma (se seguite il programma A o C, il riepilogo è rispettivamente a [p. 97](#) e [p. 119](#)).

## PROGRAMMA ALIMENTARE B (punteggio di intervento metabolico da 7 a 9)

### Settimana 1 – [parte 1](#)

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1CC:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

## PROGRAMMA ALIMENTARE B

### Settimana 1 – *parte 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	GIOVEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	VENERDÌ		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE B

(punteggio di intervento metabolico da 7 a 9)

## Settimana 2 – parte 1

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1CC:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE B

## Settimana 2 – parte 2

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	GIOVEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	VENERDÌ		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

*Attività fisica consigliata in  
abbinamento al programma alimentare*  
**B**  
(vedi p. 73 per le attività cardio

approvate, le linee guida per i pesi e gli  
EIM)

- *Cardio*: 2 o 3 volte a settimana, per innalzare la frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 bpm in sessioni di 20-35 minuti.
- *Pesi*: 1 volta a settimana, concentrandosi su 3 grandi gruppi muscolari a ogni sessione.
- *Esercizi di intervento metabolico* minimo 1 volta a settimana.

Quando Jeanine venne da me aveva appena compiuto cinquant'anni e pesava oltre 106 chili. Mi disse che non si sentiva più lei. Prima, nonostante con i suoi 90 chili fosse sempre stata una donna formosa e tecnicamente sovrappeso, aveva un ottimo rapporto con il suo corpo: era alta e i chili erano ben distribuiti. Nell'ultimo anno però aveva messo su circa 16 chili, era sposata e sapeva, dal ciclo mestruale sempre più irregolare, che molto presto sarebbe andata in menopausa. A un tratto il suo corpo aveva iniziato a trasformarsi quasi a vista d'occhio e Jeanine non si sentiva più una bomba sexy ma una bomba e basta. Era gonfia e aveva notato persino che all'improvviso

le era comparsa della cellulite sulle braccia e sulla parte alta del torace, un fenomeno del tutto nuovo per lei. Anche se il marito in apparenza non ci faceva caso, lei si sentiva costantemente a disagio. Mi disse che le scoppiava la pancia, le cosce si irritavano per lo sfregamento, la carne tremolava sulle braccia. «Questa non sono io» mi disse. «Mi sembra di essere nascosta dentro questo corpo gonfio, voglio uscire.»

Le spiegai che probabilmente il suo aumento di peso era causato da fattori ormonali, un fenomeno comune alla sua età, ma che non era condannata a tenersi quei 16 chili. Aveva solo bisogno di intervenire sul metabolismo, e la rivoluzione metabolica sarebbe stata la



chiave per tornare ai livelli di energia e alla figura che la facevano stare bene. Parlammo del suo peso ideale, e Jeanine riteneva che avvicinarsi agli 80 chili l'avrebbe fatta sentire molto più in forma e in salute: ma era un traguardo lontano. Le dissi che perdere 6 chili in 14 giorni avrebbe dato lo slancio a quel lungo viaggio sulla via del dimagrimento, e lei entusiasta si dimostrò d'accordo.

Calcolammo il suo punteggio di intervento metabolico e capimmo che avrebbe tratto i benefici maggiori dal programma alimentare C. Prendemmo una scheda vuota e iniziammo a riempirla. Sfogliando le ricette, Jeanine scelse quelle che la ispiravano e che

pensava sarebbero piaciute anche a suo marito e a sua figlia. Poi mi disse che ogni venerdì sera, cascasse il mondo, loro tre uscivano a cena. Come avrebbe gestito questa abitudine irrinunciabile? Le suggerii, una volta scelto il ristorante, di consultarne il menu in anticipo e di telefonare per assicurarsi che il pasto potesse soddisfare le sue esigenze. «Spiega che stai seguendo una dieta particolare e che hai bisogno del loro aiuto per rispettarla. Un buon ristorante sarà felice di venirti incontro» le dissi.

Poi le fornii la formula per calcolare l'apporto idrico. Jeanine non era sicura di riuscire a bere più di 3 litri d'acqua al giorno, ma le ricordai che era

indispensabile per aiutare il corpo a liberarsi delle tossine liposolubili che a mano a mano sarebbero entrate in circolo. Non avrebbe dovuto fare altro che acquistare bottiglie da un litro e berne tre al giorno più un bicchiere.

A quel punto passammo all'attività fisica. Jeanine mi disse che un tempo amava le passeggiate e le escursioni, ma che di recente, con la scusa degli acciacchi, si era mossa molto poco. Scoprii che era sufficiente una camminata a passo sostenuto per portare la sua frequenza cardiaca nell'intervallo 120-140 bpm, e dunque camminare era un esercizio adeguato al suo attuale livello di forma. Inoltre, la palestra a cui era abbonata ma in cui non andava mai

disponeva, oltre che di macchine, anche di personal trainer gratuito, sauna a infrarossi e idromassaggio. Jeanine decise che due volte a settimana si sarebbe fatta seguire dal personal trainer per allenare alcuni grandi gruppi muscolari e altre due volte sarebbe andata solo per la sauna o l'idromassaggio. Era entusiasta sia perché gli EIM non avrebbero comportato spese aggiuntive, sia perché avrebbe finalmente messo a frutto quell'abbonamento inutilizzato che la faceva sentire tanto in colpa.

Decise di iniziare di lunedì, una volta fatta scorta di acqua nel formato giusto e dopo aver preparato e riposto in freezer gran parte delle cene. Per le

uscite di famiglia del venerdì scelse un ristorante specializzato in carne che piaceva a tutti e telefonò per assicurarsi che potessero cuocerle una bistecca da 220 grammi senza burro o olio. Voleva tenersi la razione di grassi sani per condire l'insalata. Il personale del ristorante fu molto cortese: le prepararono la bistecca esattamente secondo le sue indicazioni e la servirono con un bel contorno di verdure al vapore e un'insalata verde (senza crostini né formaggio!) condita con olio e aceto balsamico. A fine pasto Jeanine si sentiva sazia e appagata, e sua figlia commentò che non si sarebbe detto che era *a dieta*.

Dopo 14 giorni, Jeanine rimase

sbalordita nel constatare di aver perso non 6 ma quasi 7 chili, come a volte capita alle persone in forte sovrappeso. Ma la cosa più importante è che si sentiva benissimo. A mano a mano che il peso scendeva diminuivano anche i dolori, i fastidi e i sintomi della menopausa. Jeanine era energica, felice di aver ripreso la palestra e le passeggiate con il suo cane, e si sentiva di nuovo sexy. «Sta riaffiorando il punto vita» disse. Decise di ripetere il programma altre due volte e poi di passare alla dieta del supermetabolismo (DSM), un altro mio programma che la portò a raggiungere il suo peso ideale. «Questa è la mia nuova vita» mi confessò. E in effetti sembrava proprio

rinata. Ecco come ha fatto:

PROGRAMMA ALIMENTARE C:

JEANINE (ricette da [p. 141](#))

*Settimana 1*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ	106,5	COLAZIONE TROPICALE	MELA	TAGLIATA DI TONNO CON INSALATA TROPICALE	2 TAZZE CILIEGIE	MANZO E VERDURE ALLA MESSICANA	3,2	CAMMINATA
	MARTEDÌ	105,9	STUFATO DELL'ORTO	PERA ASIATICA	INSALATA DI POLLO AI FRUTTI DI BOSCO	2 TAZZE ARANCIA	GAMBERETTI CAJUN E FAGIOLI NERI	3,2	PESI IN PALESTRA
	MERCOLEDÌ	105,3	COLAZIONE TROPICALE	MELA	ZUCCA GHIANDA RIPIENA	1 TAZZA PERA ASIATICA	SALMONE AL LIMONE CON RISO SELVAGGIO	3,2	SAUNA A INFRAROSSI
PARTE 2	GIOVEDÌ	104,7	INVOLTINO DI VERZA, UOVA E BACON	HUMMUS E SEDANO	POLLO MARINATO ALLE VERDURE	ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + AVOCADO	POLLO ALLA FRUTTA SECCA	3,1	CAMMINATA
	VENERDÌ	104,1	FUNGHI PORTOBELLO AL FORNO	CARNE DI MANZO ESSICCATA SENZA NITRATI + ANACARDI	UOVA STRAPAZZATE CON CAVOLO RICCIO E MANDORLE	HUMMUS E SEDANO	RISTORANTE: BISTECCA, VERDURE AL VAPORE E INSALATA CONDITA CON OLIO D'OLIVA E ACETO BALSAMICO	3,1	PESI IN PALESTRA
	SABATO	103,7	FUNGHI PORTOBELLO AL FORNO	ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + OLIVE	POLLO MARINATO ALLE VERDURE	CARNE DI MANZO ESSICCATA SENZA NITRATI + OLIVE	FRITTATA AL FORNO DI ZUCCA SPAGHETTI	3,1	CAMMINATA
	DOMENICA	103,4	INVOLTINO DI VERZA, UOVA E BACON	CARNE DI TACCHINO ESSICCATA SENZA NITRATI + ANACARDI	BISTECCA SPEZIATA	SFOGLIE DI BACON CROCCANTE + GUACAMOLE	SALMONE MARINATO AGRUMI E ZENZERO	3,1	IDROMASSAGGIO

# PROGRAMMA ALIMENTARE C:

## JEANINE

### Settimana 2



		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ	102,9	COLESLAW DI MELE E BARBABIETOLE	CILIEGIE	TAGLIATA DI TONNO CON INSALATA TROPICALE	MELA	QUINOA AL CURRY CON MEDAGLIONI DI MAIALE	3	CAMMINATA
	MARTEDÌ	102,4	COLAZIONE TROPICALE	PERA ASIATICA	INSALATA DI POLLO AI FRUTTI DI BOSCO	FRAGOLE	SALMONE AL LIMONE CON RISO SELVAGGIO	3	PESI IN PALESTRA
	MERCOLEDÌ	102	STUFATO DELL'ORTO	1 TAZZA MORE	ZUCCA GHIANDA RIPIENA	ARANCIA	MANZO E VERDURE ALLA MESSICANA	3	SAUNA A INFRAROSSI
PARTE 2	GIOVEDÌ	101,4	INVOLTINO DI VERZA, UOVA E BACON	ARROSTO DI MANZO SENZA NITRATI + OLIVE	UOVA STRAPAZZATE CON CAVOLO RICCIO E MANDORLE	110 G DI SFOGLIE DI BACON CROCCANTE + ¼ TAZZA DI GIACAMOLE	POLLO ALLA FRUTTA SECCA	3	CAMMINATA
	VENERDÌ	100,9	COUS COUS DI CAVOLFIORE	HUMMUS E SEDANO	BISTECCA SPEZIATA	110 G DI CARNE DI MANZO ESSICCATA SENZA NITRATI + 8-10 OLIVE	RISTORANTE: BISTECCA, VERDURE AL VAPORE E INSALATA CONDITA CON OLIO D'OLIVA E ACETO BALSAMICO	3	PESI IN PALESTRA
	SABATO	100,3	INVOLTINO DI VERZA, UOVA E BACON	ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + AVOCADO	UOVA STRAPAZZATE CON CAVOLO RICCIO E MANDORLE	¼ TAZZA HUMMUS E SEDANO	SALMONE MARINATO AGRUMI E ZENZERO	3	CAMMINATA
	DOMENICA	99,7	FUNGHI PORTOBELLO AL FORNO	HUMMUS E SEDANO	POLLO MARINATO ALLE VERDURE	110 G DI SFOGLIE DI BACON CROCCANTE + ¼ TAZZA DI GIACAMOLE	POLLO E ZUCCA SPAGHETTI IN PADELLA	2,9	IDROMASSAGGIO

Come avrete notato, a Jeanine è piaciuta parecchio la Colazione tropicale, tanto che per la **parte 1** l'ha scelta due volte la prima settimana e una la seconda. I pranzi della **parte 1** sono stati gli stessi per entrambe le settimane, e lo stesso è avvenuto nella **parte 2**, anche se in diverso ordine. Per cena, Jeanine ha scelto un totale di quattro

ricette per la [parte 1](#) e di altrettante per la [parte 2](#). Se l'è cavata benissimo anche durante la cena fuori del venerdì di entrambe le settimane, che non ha comportato deviazioni dal programma.

Potete replicare le scelte di Jeanine o farne altre, purché vi atteniate alla lista degli alimenti di [p. 68](#). Potete riempire la tabella in anticipo per tutta la settimana oppure usarla per segnarvi le scelte man mano, a seconda di quel che si adatta meglio ai vostri impegni e preferenze. Non dimenticate di prendere nota anche del peso, dell'attività fisica e del consumo di acqua. La vostra tabella vuota è il cuore della vostra organizzazione, e nelle pagine successive troverete un riepilogo

dell'attività fisica abbinata al programma (se seguite il programma A o B, il riepilogo è rispettivamente a p. 97 e p. 108).

## PROGRAMMA ALIMENTARE C (punteggio di intervento metabolico uguale o inferiore a 6)

### Settimana 1 – parte 1

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1CC:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F =

frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

## PROGRAMMA ALIMENTARE C

### *Settimana 1 – parte 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	GIOVEDÌ		RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:		
	VENERDÌ		RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1GS:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

## PROGRAMMA ALIMENTARE C

### Settimana 2 – *parte 1*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1CC:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

## PROGRAMMA ALIMENTARE C

### *Settimana 2 – parte 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	GIOVEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		
	VENERDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		

**LEGENDA:** P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

*Attività fisica consigliata in  
abbinamento al programma alimentare  
C*

(vedi [p. 73](#) per le attività cardio  
approvate, le linee guida per i pesi e gli

## EIM)

- *Cardio*: 2 o 3 volte a settimana, per innalzare la frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 bpm in sessioni di 20-35 minuti.
- *Pesi*: 2 volte a settimana, concentrandosi su 3 grandi gruppi muscolari a ogni sessione.
- *Esercizi di intervento metabolico*: minimo 2 volte a settimana.



# 5

## SÌ, PERÒ... LE DOMANDE FREQUENTI SULLA RIVOLUZIONE METABOLICA

Adoro i miei clienti e i membri della mia community anche perché hanno una riserva inesauribile di domande intelligenti. Ho raccolto quelle che si ripetono più di frequente: forse sono le

stesse che vorreste farmi voi. Mi auguro che alcuni di questi dubbi coincidano con i vostri, e che le risposte vi diano la giusta motivazione per proseguire il viaggio. Se avete un quesito non presente nella lista che segue, vi invito a unirvi alla mia solida community, molto attiva online. Potrete rivolgervi a me, al mio team, agli altri membri. Potrete partecipare alle nostre sfide e ai concorsi culinari, e usufruire della nostra rete di supporto e motivazione. Troverete sostegno, condivisione di esperienze, incoraggiamento. Mi auguro che sia l'inizio di un'amicizia molto duratura. E ora, ecco le mie risposte alle domande frequenti.

## DOMANDE GENERALI SULLA DIETA DELLA RIVOLUZIONE METABOLICA

***D:** Questa cosa che il range di peso ideale dovrebbe essere lo stesso per donne e uomini non mi convince. Sei sicura che sia così?*

**R:** Come ho già accennato, l'idea che gli uomini pesino sempre più delle donne e le donne sempre meno degli uomini è sorpassata. Se sapeste quanto pesano *davvero* alcuni miei clienti vi sentireste molto sollevati riguardo al vostro, di peso. Se ho due clienti, maschio e femmina, alti entrambi 165 cm, è difficile dire se peserà di più lui, con i

suoi muscoli, o lei, con i fianchi e il seno: non tutti gli uomini sono supermuscolosi, e ci sono donne molto formose. Non si possono stabilire parametri validi per tutti i corpi o per la salute nel suo complesso. Gli intervalli di peso che fornisco per questo programma, calcolati a p. 40, sono appunto *intervalli*, perché lasciano margine per le differenze individuali. Perciò sì, l'intervallo di peso ideale è lo stesso per uomini e donne, mentre l'obiettivo preciso può essere diverso. Quella è una preferenza personale.

**D:** *In passato ho seguito la dieta del supermetabolismo (DSM), che tu*

*definisci dieta per il dimagrimento rapido, e in effetti sono dimagrito molto e molto in fretta. Se ho a disposizione una dieta per il dimagrimento rapido da 28 giorni, perché dovrei seguirne una da 14?*

**R:** Ottima domanda, che, ne sono certa, sarà venuta in mente anche a molte altre persone che hanno seguito la dieta del supermetabolismo. È vero, DSM e rivoluzione metabolica sono entrambe diete per il dimagrimento rapido, ma la rivoluzione metabolica è più breve e ad azione più immediata. Con la DSM si possono perdere fino a 10 chili in 28 giorni, mentre su un periodo più breve fino a 4,5 etti al giorno: un dimagrimento

ancora più rapido.

Tuttavia, entrambe le diete si basano sullo stesso principio di *confondere per perdere*, che consiste nel modificare le proporzioni tra macronutrienti nell'arco della settimana. Per alcune persone perdere 6 chili in 14 giorni basta e avanza, ma per altre con un sovrappeso più importante la rivoluzione del metabolismo è un ottimo modo per iniziare; potranno passare alla DSM in un secondo momento, una volta avviato il percorso. Se i chili da perdere sono più di 6, la rivoluzione metabolica può essere ripetuta per tre cicli consecutivi, e a quel punto, se il cliente deve lavorare ancora sul dimagrimento, preferisco dirottarlo su un programma

diverso. Alcune persone hanno anche 35-45 chili o più da perdere, e per loro è un bene avere più alternative. Inoltre, cambiare strategia dietetica serve anche a superare i punti di stallo che si incontrano sul lungo periodo: nient'altro che una versione più ampia del principio *confondere per perdere*.

**D:** *Vado spesso in palestra / sono insegnante di fitness / mi sto allenando per una maratona, e non voglio o non posso modificare il ritmo degli allenamenti. Devo apportare cambiamenti alla dieta?*

**R:** Sì, ma sono aggiustamenti semplici e

gradevoli. Se praticate attività che innalzano la vostra frequenza cardiaca sopra i 120 bpm per periodi superiori a 10 minuti, dovete consumare un frutto prima di iniziare, indipendentemente dalla parte di settimana in cui vi trovate. Inoltre, se fate attività fisica con frequenza cardiaca che sale sopra i 120 bpm per oltre 10 minuti più di 4 volte a settimana, dopo il quarto giorno dovete aggiungere una razione ulteriore di proteine per ogni sessione sportiva. Potete introdurla a colazione o a pranzo.

Vorrei sottolineare che questo sistema tiene conto del livello di allenamento. Se siete molto allenati, dovrete fare sforzi più intensi per salire oltre i 120 bpm e restarci per più di 10



minuti, perciò è meglio misurare la frequenza cardiaca per assicurarsi di avere veramente bisogno di questa razione extra di frutta o di proteine. Se siete meno allenati e vi sottoponete comunque a sforzi intensi, è più probabile che abbiate bisogno di questo surplus nutrizionale, almeno finché non diventerete più allenati.

***D:** Sono incinta / allatto. Posso seguire il programma?*

**R:** Sconsiglio di dimagrire in gravidanza, pertanto questo non è un programma per donne incinte. Ricordate che la perdita di peso innesca la

detossificazione, e la gravidanza non è il momento giusto per spronare il corpo a espellere a tutta forza tossine liposolubili. Al contrario, la dieta è ottima se state pianificando una gravidanza a breve: potrete perdere i chili in eccesso e depurare il sistema dalle tossine, creando un ambiente interno più favorevole per la gravidanza.

Se state allattando è probabile che stiate già perdendo peso rapidamente, ma se così non fosse non dovrebbe diventare il vostro obiettivo principale. I vostri obiettivi principali sono l'idratazione e il riposo. Bevete più che potete, cercate di dormire a sufficienza e non sentitevi in colpa per eventuali

riposini diurni. Dal punto di vista nutrizionale, l'obiettivo è tenere alta la quantità e la qualità del latte. Detto questo, potete seguire il programma in allattamento *solo se*:

1. aggiungete due porzioni di grassi sani al giorno per la **parte 1** della settimana, a un pasto o a uno spuntino qualsiasi;
2. aggiungete due porzioni di frutta al giorno per la **parte 2** della settimana, a un pasto o a uno spuntino qualsiasi.

Ricordate, questo vale *solo per chi sta allattando*. Una volta svezzato il bambino, si può tornare alla dieta così com'è.

**D:** *Faccio un lavoro molto fisico (per esempio nel campo dell'edilizia) e brucio molte calorie. Devo mangiare di più?*

**R:** Non necessariamente. Se fate quel lavoro da tempo e il vostro corpo si è già abituato a quei ritmi, gli abbondanti nutrienti forniti dalla dieta sono in grado di supportare un elevato livello di fisicità. Il vostro corpo ha già regolato il proprio tasso di disfunzione metabolica all'attuale livello di stress fisico, e quindi per poter dimagrire rapidamente è necessario cambiare strategia. Tuttavia non voglio che dimagriate oltre i 4,5 etti al giorno, visti i vostri livelli di attività; pertanto, se mentre seguite questa dieta

vi accorgete di perderne di più, potete introdurre uno di questi due cambiamenti: o raddoppiate le porzioni degli spuntini oppure ne introducete un terzo, prima di colazione o a fine giornata.

***D:** Per lavoro mi trovo spesso a uscire a pranzo o a cena con i clienti. Il programma può funzionare anche per me?*

**R:** Certo che sì. Molti miei clienti sono professionisti che viaggiano sempre o conducono una vita molto piena che li tiene a lungo lontani dalla cucina di casa. Il mio consiglio spassionato è:

pianificare, pianificare, pianificare. Non lasciatevi sorprendere da situazioni alimentari inattese: siate pronti a tutto. È giunto il momento di trovarci attorno a un tavolo io, voi, la vostra agenda e una tazza di tisana. Studieremo tutto nei minimi dettagli, in modo che possiate prevedere che cosa succederà in una data serata e come dovete comportarvi in ogni situazione. Per scendere nel dettaglio, ecco i miei consigli:

1. cercate di avere voce in capitolo nella scelta del ristorante;
2. procuratevi il menu in anticipo. In molti casi lo potete trovare online;
3. telefonate al ristorante per

avvertire che siete a dieta e informatevi sui piatti o sulle preparazioni alternative. In questo modo eviterete anche eventuali sovrapprezzi per modifiche al menu richieste all'ultimo momento;

4. quando viaggiate portatevi dietro qualcosa da mangiare, in modo da non dover fare affidamento solo sui ristoranti. Preparate grandi quantità di carne di manzo essiccata e mettetela sottovuoto: insieme a frutta secca e semi sarà un perfetto spuntino da viaggio;
5. quando intorno a voi l'alcol scorre a fiumi, ricordate che la

dieta dura soltanto 14 giorni e che per il momento siete astemi: come cocktail, vi basterà un'acqua tonica con lime. Se al bancone del bar avvertite la pressione altrui, un'ottima risposta da dare è che state seguendo *un programma di intensa infusione di nutrienti*, e che dunque per la serata non potete concedervi neanche un goccio. Gli altri resteranno a bocca aperta, e potrebbero persino decidere di seguire il vostro esempio.

**D:** *I bambini possono mangiare senza*



*rischi i pasti che preparo per me?*

**R:** Ogni ricetta del programma è perfettamente salutare per i bambini, e potrebbe persino essere più ricca di nutrienti rispetto a quel che mangiavano prima. Qui non troverete *piatti da dieta*. Sono alimenti buoni, sani, veri. È probabile che i vostri figli gradiranno molto alcune delle ricette proposte, che potrebbero entrare nella rosa dei piatti preferiti da tutta la famiglia. Detto questo, se sono bambini attivi si possono aumentare le quantità, aggiungendo anche altri alimenti sani.

Se avete intenzione di usare questa dieta per far perdere peso ai vostri bambini vi consiglio di non ricorrere

mai al verbo *dimagrire* con loro. Per chi si trova nella fase dello sviluppo la cosa più importante è costruire vie metaboliche sane e attive di cui beneficiare per tutta la vita. I bambini hanno scatti di crescita e fasi di riposo, e se la loro dieta è ricca di nutrienti i problemi di peso tendono a risolversi da sé. Per poter costruire quelle vie metaboliche, ai piccoli ancora in crescita serve più frutta di quella prevista dal programma. Pertanto dovranno aggiungerne altra, specialmente nella [parte 2](#) della settimana, quando per l'adulto che mira a dimagrire non ne è previsto il consumo. I bambini dovrebbero mangiare cinque porzioni di frutta *al*

*giorno tutti i giorni*, il che significa frutta a ogni pasto e a ogni spuntino, che voi la dobbiate mangiare oppure no. Questa regola vale anche per gli adolescenti (vedi domanda successiva).

***D:*** *Sono un/una adolescente che deve perdere più di 20 chili. Devo apportare modifiche alla dieta?*

***R:*** Gli anni dell'adolescenza sono un periodo straordinario per lavorare sul potenziamento del metabolismo. Gli ormoni iniziano a individuare le loro vie metaboliche, e la frutta fresca è di cruciale importanza in questo momento della vita. Non sono una sostenitrice

delle diete dimagranti per i bambini, ma per gli adolescenti più grandi che vogliono raggiungere un peso sano prima di entrare nell'età adulta la rivoluzione metabolica è un buon punto di partenza. Raccomando tuttavia di introdurre questa modifica fondamentale: assicuratevi di consumare cinque porzioni di frutta al giorno, che sia prevista dal programma oppure no.

La frutta fresca è *cruciale* in questa fase della vita. Poniamo che dobbiate seguire il programma alimentare B. Nella **parte 1** della settimana sono previste quattro porzioni di frutta al giorno. Dovete aggiungerne una, o dopo cena oppure raddoppiando le dosi di uno spuntino. Nella **parte 2**, quando la

dieta non prevede frutta, dovete aggiungerne una porzione a ogni pasto e a ogni spuntino. Questo *non comprometterà i vostri obiettivi di dimagrimento*. Il metabolismo dell'adolescente non è ancora stabile come quello dell'adulto, e la frutta è importante per assicurarsi che, quando il metabolismo assumerà caratteristiche più definitive, queste apportino benefici in termini di salute e peso corporeo. In questa fascia d'età la regola delle cinque porzioni quotidiane è caldamente consigliata anche a chi non segue questa dieta.

Un consiglio per quando calcolerete il vostro peso ideale: una volta stabilito il minimo e il massimo, voglio che

scegliate il vostro obiettivo intorno a metà dell'intervallo. Non dovete farvi ossessionare dall'estremo inferiore. Questo non è il periodo giusto per mettersi a dieta nel senso tradizionale del termine. Datemi retta: se iniziate ora, *sarete costretti a continuare per tutta la vita*. Questo è un buon momento per resettare senza troppa fatica il vostro metabolismo, in modo che resti veloce anche quando avrete trenta, quaranta, cinquant'anni e oltre. Sono quasi certa che in questo momento in cima ai vostri pensieri non ci siano né la pensione né il punto vita in menopausa, ma vi prego di credermi: ho clienti che ucciderebbero pur di tornare indietro nel tempo e crearsi sane vie metaboliche in età

adolescenziale. Ripensano a quel periodo e rimpiangono di non aver saputo come fare. Voi avete un enorme vantaggio, perciò se seguirete il programma con l'aggiunta delle cinque porzioni quotidiane di frutta vi farete un favore per tutta la vita.

***D:** Come deve regolarsi la mia famiglia mentre seguo la dieta? Possono mangiare quello che mangio io anche se non devono dimagrire?*

**R:** Sì, possono tranquillamente mangiare i pasti previsti per voi dal programma. Anzi, nell'esperienza di molti miei clienti ci guadagna in salute tutta la

famiglia, perché si tratta di un'alimentazione più ricca di nutrienti rispetto a quella seguita in precedenza. I famigliari che non devono perdere peso o intervenire sul metabolismo sono più liberi sulle quantità e possono fare il bis: eventualità molto probabile, visto che molte di queste ricette riscuotono un grande successo. Inoltre possono inserire delle variazioni aumentando la quantità di proteine, verdure o carboidrati complessi oppure aggiungendo ingredienti, come una spolverata di formaggio, qualche sottaceto o quello che preferiscono. L'importante è che le alternative siano disponibili a tavola, non ai fornelli. Così potrete condividere il pasto tutti



insieme, ma lasciando a voi stessi la possibilità di strutturarli secondo le vostre esigenze e agli altri commensali quella di adattarli alle loro preferenze.

Se i bambini si abituanano a questo stile alimentare, finiscono per scoprire nuovi sapori e aumentare l'assunzione di micronutrienti senza nemmeno accorgersi che stanno mangiando *cibi sani*, e tutta la famiglia inizia a sentirsi meglio. Non preoccupatevi per eventuali deficit calorici. Questi pasti sono progettati specificamente per sbloccare le riserve adipose, ma in persone che non ne hanno – e che non hanno nemmeno disfunzioni metaboliche – non sortiranno quest'effetto. Si limiteranno a fornire al loro organismo gli straordinari

micronutrienti che strutturano muscoli, ossa, pelle, capelli e unghie. È cibo vero, che per sua natura nutre tutti quanti.

***D:** La mia mobilità è limitata/assente, e mi è impossibile seguire la scheda degli esercizi. Posso semplicemente saltarla? Se sì, devo apportare modifiche al programma?*

**R:** No, non potete saltarla. Ma per *esercizio fisico* non si intende solo correre una maratona o fare kickboxing. Se avete problemi di mobilità vi invito a sostituire il cardio o i pesi con gli EIM, che sono opzioni passive o facilitate, in

quantità sufficiente al vostro fabbisogno. Anche gli EIM contano come moto. Avete già visto che nella scheda ho inserito anche attività quali sauna a infrarossi, massaggi, spazzolatura della pelle a secco, fisioterapia, bagni caldi o con sali di Epsom, agopuntura. Se praticate un'attività che stimola circolazione e flusso sanguigno almeno 3 volte a settimana, state facendo esercizio.

Le alternative sono diverse e non per forza dispendiose. In vista dei 14 giorni cercate sconti, coupon o promozioni per attività che magari non avete ancora mai sperimentato. Potreste trovarne una che vi piace molto. Altre non costano nulla, come i bagni caldi, e i

sali di Epsom e le spazzole per la pelle si trovano in vendita a poco prezzo.

Una precisazione sulla fisioterapia: la ritengo una delle forme di esercizio più sottoutilizzate in assoluto. Se potete, vi consiglio di farvela prescrivere dal vostro medico. In concomitanza con il programma è l'ideale.

***D:** Questa settimana ho saltato la sessione di cardio o pesi. Posso compensarla con qualcos'altro?*

**R:** Certo. Se da un lato l'esercizio fisico ha importanti ricadute positive sul metabolismo, dall'altro sono consapevole che non sempre si riesce a

fare tutto quel che si vorrebbe, e può capitare di saltare una sessione (o tre!) in palestra. In quei casi potete sempre sostituire il cardio o i pesi con un EIM, che vi garantirà molti dei benefici dell'allenamento, inclusi rilassamento e miglioramento della circolazione. Trovate la lista completa degli EIM a [p. 76](#).

**D:** *Ho subito un intervento di bypass gastrico. Devo modificare il programma?*

**R:** Sì. In genere, dopo il bypass gastrico le persone non possono assumere le grandi quantità di proteine, verdura e

frutta che prescrivo. Ma possono comunque seguire la mia dieta. Di solito, con i clienti che si trovano in questa condizione dividiamo i pasti in 8-10 spuntini più ridotti, in modo che mangino più di frequente ma in quantità limitate, dando così al loro organismo la possibilità di assimilare bene il cibo introdotto di volta in volta. Ci sono poi altri modi per rendere un pasto ricco di nutrienti meno pesante e più facile da digerire e assimilare, per esempio frullandolo (vale per frutta, verdura e anche per la carne). A volte le porzioni proteiche derivate dalla carne possono risultare eccessive per chi ha subito un intervento di bypass gastrico. I miei frullati, che di certo potete provare,

possono fornirvi dai 20 ai 26 grammi di proteine, ma è più difficile raggiungere questa quota consumando carne. Ascoltate il vostro corpo, e se sentite che per voi è troppo riducete le quantità fino ad avere porzioni che vi sembrano adatte a voi.

## DOMANDE SULLA LISTA DEGLI ALIMENTI E SULLE PORZIONI

***D:*** *La lattuga iceberg è tra le insalate approvate?*

***R:*** Tra tutti i tipi di lattuga, la iceberg è

quella che ha la minor densità di micronutrienti. Si tratta inoltre di una varietà la cui coltivazione richiede una quantità significativa di erbicidi e pesticidi. Per questi due motivi è la lattuga che meno mi sento di consigliare. In generale, le varietà verde scuro e quelle meno croccanti hanno un miglior impatto sul metabolismo nel suo complesso e stimolano di più il dimagrimento.

***D:** In altre tue diete i cetrioli sono elencati tra gli alimenti liberi. Perché in questa non è così?*

**R:** Nella dieta della rivoluzione



metabolica i cetrioli non sono inclusi tra i cibi liberi perché ho notato che, quando lo sono, i miei clienti tendono decisamente ad abusarne. Li mangiano ogni giorno, più volte al giorno, a discapito di tutte le altre verdure deliziose con cui potrebbero preparare pasti e spuntini. Quando i cetrioli vengono mangiati troppo spesso perdono il loro impatto strategico, ed è proprio per questo che durante la dieta li concedo solo saltuariamente. Vorrei che beneficiaste delle meravigliose proprietà di questa verdura senza... *rincetriolirvi*, se mi passate la battuta. I cetrioli sono una scelta eccellente, con un incredibile contenuto di fibre e potassio, perciò spero che, quando ve li

propongo, li possiate gustare al meglio (nelle dosi consentite, naturalmente).

***D:** Nella lista degli alimenti specifici che senape e aceto devono essere puri, senza additivi. Cosa intendi?*

**R:** Questi condimenti spesso contengono zuccheri, miele, destrosio e altri ingredienti che rallentano il metabolismo. Se li usate, dovete saper leggere bene l'etichetta per assicurarvi che non elenchi niente di sospetto. Tra gli ingredienti della senape dovrebbero esserci solo semi di senape, aceto e spezie, mentre l'aceto dovrebbe essere costituito, sostanzialmente, dalla

componente da cui il prodotto prende il nome (per esempio sidro di mele per l'aceto di mele, vino rosso per l'aceto di vino rosso ecc.; il balsamico dovrebbe avere il mosto d'uva come primo o secondo ingrediente).

***D:** Negli spuntini la frutta secca conta sia come grasso sano sia come proteina o devo aggiungere un'altra proteina?*

**R:** Per questa dieta specifica, la frutta secca e i semi crudi fanno parte della categoria dei grassi sani. Anche se è vero che contengono proteine, non rientrano nella quota proteica di pasti e spuntini. È un punto importante per gli

scopi di questa dieta. Perciò sì, alla frutta secca dovrete aggiungere un altro alimento che soddisfi i requisiti proteici.

***D:** Se devo cenare con una porzione di carboidrati complessi e una di proteine posso mangiare due porzioni di legumi?*

**R:** Sì, a patto di farlo nel modo corretto. La porzione di legumi da calcolare è diversa a seconda che li contiate come carboidrati complessi o come proteine. Per esempio, per una cena della [parte 1](#) del programma alimentare B potrete mangiare 3/4 di tazza di fagioli neri come frazione proteica e un'altra 1/2

tazza come carboidrati. Se vi attenete alle porzioni previste dal vostro programma potete stare tranquilli.

***D:** Perché il riso selvaggio e la quinoa sono nella lista dei carboidrati non derivati da cereali? Non sono forse cereali?*

**R:** In realtà sono semi, non cereali, e hanno un contenuto di amido molto più basso. In passato e in altri miei libri li ho inclusi tra i cereali, e forse questo potrebbe aver generato confusione, ma era una distinzione finalizzata ad altre diete. Tuttavia, per questa dieta specifica e per gli scopi che si prefigge,

il riso selvaggio e la quinoa sono compresi tra i carboidrati non derivati dai cereali, pertanto possono essere consumati a cena durante la [parte 1](#) della settimana.

***D:** I cereali devo mangiarli in purezza o vanno bene anche in forme più pratiche e veloci, tipo taralli al farro, pane ai cereali germogliati (cereali ammessi), cracker o altri prodotti da forno?*

**R:** Se trovate prodotti puri, preparati solo con ingredienti ammessi e senza additivi – per esempio cracker al riso integrale, pane al grano saraceno

germogliato o i vostri amati taralli al farro – servitevi pure. Anche in questo caso, l'importante è leggere bene l'etichetta.

***D:** Devo seguire il programma C, ma due porzioni di proteine mi sembrano tante, specialmente a colazione. Davvero devo mangiare un'omelette di 4 uova o 220 grammi di salsiccia di tacchino?*

**R:** I cibi inclusi nella lista sono stati selezionati in base al grado di intervento metabolico richiesto. Le proteine hanno un ruolo chiave nella riparazione del metabolismo, soprattutto per le persone

che seguono il programma C. Questo non significa che dovete ingozzarvi dello stesso alimento. Sbizzarritevi con le combinazioni. Potete optare per 2 uova e 110 grammi di salsiccia di pollo o bacon di tacchino, per esempio. Detto questo, ascoltate sempre il vostro corpo. Se non riuscite a finire tutto quel che avete nel piatto non dovete forzarvi. Ma non dovete neanche trattenervi pensando che così dimagrirete più in fretta. La mia filosofia è che se si punta a grandi risultati è necessario adottare misure drastiche.

***D:** Sul serio, come si fa a mangiare quattro tazze di verdura per colazione?*



**R:** Il metodo migliore è: masticare, masticare, masticare. Ah no, avete detto *sul serio*. E va bene! Ricordate: stiamo attivando gli enzimi digestivi, rilasciando micronutrienti, riequilibrando la distribuzione ormonale e stimolando il rilascio di grasso ostinato, e le verdure hanno un ruolo cruciale in tutti questi compiti fondamentali. Forse non siete abituati a mangiarla a colazione, ma la verdura in questo momento svolge per voi un lavoro molto importante: riattizza il fuoco. Questo non significa che dovete trangugiare quattro tazze di cetriolo a fette alle sei del mattino. Ci sono modi più semplici. Alcuni aggiungono la verdura a un frullato oppure optano per

una zuppa (in molte culture è diffusa l'usanza di mangiare zuppa a colazione). Oppure la si può cucinare con le uova: cipolla, peperoni, spinaci, quel che preferite. Una volta cotte, quelle quattro tazze diventano decisamente più gestibili.

***D:** Faccio davvero molta fatica a bere tutta quell'acqua. Consigli?*

***R:** La mia community ha sempre idee brillanti su come bere tutta quell'acqua (che, vorrei ricordarvelo, apporta una miriade di benefici). Alcuni versano la quantità quotidiana in una caraffa appena si svegliano o la sera prima. In questo*

modo non devono starci a pensare: si riempiono il bicchiere finché la caraffa non è vuota. Potete tenere la caraffa in frigo oppure no, come preferite. Altri calcolano quante bottiglie devono bere e se le portano al lavoro. Una mia cliente tiene quattro gettoni e un piattino vicino al lavello. Ogni volta che riempie la sua bottiglietta mette un gettone nel piattino. Quando ha messo tutti i gettoni, basta acqua. Un'altra usa delle monetine e *paga* se stessa a ogni bottiglia, un'altra ancora indossa sei braccialetti sul polso destro e ne sposta uno sul sinistro ogni volta che riempie la bottiglia. Sono o non sono ingegnosi i miei seguaci?

**D:** *Le zucchine contano come zucche?*

**R:** Sì, certo.

**D:** *Digerisco male la frutta. Davvero devo mangiarne sei porzioni al giorno? Mi sembra tanta.*

**R:** Ancora una volta, il primo consiglio è quello di ascoltare il vostro corpo, ma considerate anche che il problema potrebbe non essere nella quantità ma nel *tipo* di frutta, quindi provate a variare. Un modo per aumentare la digeribilità della frutta consiste nel cuocerla a fuoco dolce con un po'

d'acqua. Assicuratevi poi di consumarla in un ambiente rilassato e di masticare bene a ogni morso, in modo da stimolare il rilascio degli enzimi digestivi. Stressarsi mentre si mangia è la via più sicura per farsi venire il mal di stomaco.

***D:** Perché non si possono mangiare i pomodori? Non riesco a immaginare la vita senza sughi e bruschette.*

**R:** In molte mie diete sono presenti ricette deliziose e gustosissime a base di pomodori. Ma non ce lo ordina il medico di mangiarne ogni giorno, e infatti nella rivoluzione metabolica li ho eliminati strategicamente per consentire

ad altri cibi di mettersi in luce. Non temete, però: cucineremo insieme ancora per parecchio tempo, e quando seguirete il piano di mantenimento (o altre mie diete, come quella del supermetabolismo) darò il via libera ai pomodori.

***D:** Adoro il latte di cocco nella tisana o la mattina con i cereali. Posso contarlo come grasso sano?*

**R:** Ho escluso deliberatamente dal programma le bevande vegetali a base di frutta secca, inclusa quella a base di cocco. Per ora limitatevi a mangiare cocco al naturale o ad aggiungere ai

cereali olio di cocco. Oppure sperimentate con frutta secca e semi. Il corpo estrae più in fretta gli zuccheri da alimenti come il latte di cocco che dal cocco inteso come frutto (o da frutta secca e semi oleosi). Se volete un'avena meno densa, allungatela con altra acqua. Unica eccezione: il latte di cocco fatto in casa frullando la polpa di cocco, nelle quantità previste dal vostro programma, con l'aggiunta di acqua a piacere. Questo latte di cocco casalingo, oltre a non contenere additivi, sarà meno propenso al rilascio degli zuccheri perché contiene tutta la fibra del frutto crudo, a differenza del suo equivalente industriale. Una mia cliente molto amante del caffè macchiato ha iniziato a

preparare il latte di cocco in casa in grandi quantità e a congelarlo nelle vaschette per il ghiaccio. Ogni mattina ne aggiunge un cubetto alla tisana. Geniale!

*D: Ho intenzione di seguire il programma normale e non quello supersemplice, ma vorrei sapere se ogni tanto posso sostituire un pasto o uno spuntino con uno dei tuoi frullati. A volte sarebbe davvero comodo.*

**R:** Certo che sì. Potete consumare uno dei miei frullati sostitutivi del pasto fino a due volte al giorno, ogni giorno, al posto della colazione, del pranzo o della



cena. Si tratta di prodotti a base di alimenti veri e ricchi di micronutrienti, mirati a dare sostegno nei momenti di necessità. Alcuni miei clienti se ne portano uno al lavoro ogni mattina, altri solo quando sono in viaggio. Io tendo a fare entrambe le cose, e molte persone scelgono una via di mezzo. Pertanto, anche se ho stilato un programma supersemplice per chi ha davvero poco tempo o poca passione per i fornelli, potete sempre decidere di cucinare quando ne avete voglia e sostituire una colazione, un pranzo o una cena con un frullato nei giorni in cui non avete tempo, energia o ingredienti ammessi sottomano.

**D:** *So che il caffè non è incluso nella lista, ma esistono alternative salutari senza caffeina che posso bere durante i 14 giorni?*

**R:** Non incoraggio il consumo di caffè, anzi lo sconsiglio per diversi motivi (vedi in particolare *L'elefante nella stanza*, a p. 71). Questo non significa che dobbiate rinunciare a una bella bevanda calda. Erbe e spezie sono cibi liberi, quindi è possibile usarle anche per preparare infusi o tisane. Evitate il tè vero e proprio (nero, verde o bianco, anche se deteinato) e provate invece bevande a base di piante deliziose e anche benefiche come menta, zenzero, camomilla, limone e tarassaco.

Quest'ultimo ha un sapore tostato che ricorda il caffè ed è un eccellente purificante epatico.

# LE RICETTE DELLA RIVOLUZIONE METABOLICA

Le ricette che seguono sono molto semplici da preparare, perciò non preoccupatevi. Tutte quelle scelte dai miei clienti che abbiamo incontrato nel capitolo precedente sono incluse, e ciascuna ricetta è adattabile al

programma A, B o C. Sono divise in colazioni, pranzi e cene per la [parte 1](#) e in colazioni, pranzi e cene per la [parte 2](#). A fine capitolo troverete alcune delle *mi e ricette libere* preferite: potete gustarle ogni giorno, in qualunque momento e in quantità a piacere. Sono perfette come piccole concessioni che soddisfano il palato e aumentano la gratificazione senza nessun impatto negativo sul dimagrimento.

Quando vi metterete a cucinare, individuate la colonna corrispondente al vostro programma – A, B o C – e utilizzate le dosi indicate. Se la ricetta è per più di una persona, dividerete il piatto finito per il numero di porzioni previste. Le porzioni in eccesso possono

essere consumate da altri membri della famiglia o surgelate per i vostri pasti futuri. Se invece le dosi sono per una persona, potete duplicarle, triplicarle o quadruplicarle, sempre per avere pasti extra da condividere o conservare per un secondo momento.

## COLAZIONI PER LA [PARTE 1](#)

### Avena gustosa

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	A	B
FIOCCHI D'AVENA*	1/4 TAZZA	1/4 T
RAMETTO DI TIMO FRESCO	1	1
SALE MARINO	UN PIZZICO	UN P
UOVA**	2	2
FUNGHI A FETTINE	1 TAZZA	2 TAZ
SPINACI BABY	1 TAZZA	2 TAZ
PEPERONCINO SECCO TRITATO	UN PIZZICO	UN P
MELA A FETTINE	1	1
BACON DI		

TACCHINO SENZA NITRATI COTTO**	/	/
---	---	---

1. Cuocete l'avena seguendo le indicazioni sulla confezione, poi abbassate la fiamma al minimo. Aggiungete il rametto di timo, salate, mescolate e coprite. Lasciate cuocere per altri 5 minuti o fino a raggiungere la consistenza desiderata.
2. Mentre l'avena è sul fuoco, cuocete le uova in una padella antiaderente senza usare olio, poi unite funghi e spinaci.
3. Togliete l'avena dal fuoco, eliminate il rametto di timo e versatela in una ciotola.
4. Unite uova, funghi e spinaci all'avena. Aggiungete il peperoncino e servite insieme alla mela e (solo per il programma C) al bacon di tacchino.



\* Chi non mangia cereali può sostituire questo ingrediente con un carboidrato complesso non derivato dai cereali a scelta dalla lista di [p. 68](#).

\*\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Spezzatino mattutino

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
BACON DI TACCHINO SENZA NITRATI TRITATO*	2 FETTE	2 FETTI
PATATA DOLCE A CUBETTI	1/2 TAZZA	1/2 TA

MELA A CUBETTI	1 TAZZA	1 TAZZ
CIPOLLA TRITATA	1/2 TAZZA	1 TAZZ
SALE	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUCCI
CANNELLA IN POLVERE	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUCCI
SPINACI BABY	1 1/2 TAZZE	3 TAZZ
UOVA*	1	1

1. Cuocete il bacon a fuoco moderato in una padella di media grandezza e dal fondo abbastanza spesso. Quando inizia a scurirsi ed è quasi pronto, aggiungete la patata dolce. Mescolate e se necessario aggiungete acqua per portare la patata a

cottura.

2. Quando la patata comincia a diventare tenera unite la cipolla e la mela e mescolate. Abbassate un po' la fiamma e coprite. Lasciate cuocere per circa 45 secondi-1 minuto e mescolate. Unite il sale e la cannella e proseguite la cottura finché la mela e la cipolla non diventano morbide e lo spezzatino assume un bel colore dorato. Unite gli spinaci e fateli appassire.
3. Togliete la pentola dal fuoco e versate lo spezzatino in un piatto. Cuocete l'uovo (o le uova) senza aggiunta di grassi in una padella antiaderente (o fatelo in camicia), adagiatelo sullo spezzatino dolce alle mele e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Frittata ai fagioli neri

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
UOVA*	2	2
FAGIOLI NERI IN SCATOLA SCOLATI E RISCIACQUATI	1/2 TAZZA	1/2 T.
PEPERONE VERDE A PEZZETTI	1/3 TAZZA	2/3 T.

CIPOLLA TRITATA FINEMENTE	1/4 TAZZA	1/2 T
SPINACI BABY	1 3/4 TAZZE	3 1/2
CHILI IN POLVERE	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
PEPERONCINO SECCO TRITATO	UN PIZZICO	UN P
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
MELONE A CUBETTI	1 TAZZA	1 TAZ
BACON DI TACCHINO SENZA	/	/

## NITRATI COTTO\*

1. In una padella antiaderente di medie dimensioni mettete le uova, i fagioli neri, il peperone, la cipolla, gli spinaci, il chili e il peperoncino, poi salate e pepate a piacere.
2. Fate andare a fuoco medio fino a completa cottura delle uova.
3. Servite la frittata accompagnata dal melone (solo per il programma C) dal bacon di tacchino.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Polpette di cavolfiore

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
CIMETTE DI CAVOLFOIORE	2 TAZZE	4 TAZZE
UOVA*	2	2
FARINA D'AVENA**	1/4 TAZZA	1/4 TAZZA
SALE MARINO E		



PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
FRUTTI DI BOSCO MISTI	1 TAZZA	1 TAZZA

- Cuocete al microonde il cavolfiore in un piatto coperto con 2 cucchiari d'acqua fino a che non è tenero. (Impostate il tempo a 3 minuti e poi verificate. Se è ancora troppo sodo per poter essere schiacciato continuate a cuocere a intervalli di 1 minuto, controllando ogni volta.) Scolatelo, trasferitelo in una ciotola e riducetelo in poltiglia con una forchetta o con lo schiacciapatate.
- Unite 1 uovo, la farina d'avena, il sale e il pepe e mescolate. Con l'impasto formate delle polpette. In un'ampia padella antiaderente cuocete le polpette a fuoco

medio-alto girandole una sola volta fino a che non si forma una crosticina su entrambi i lati. Trasferitele su un piatto.

6. In una ciotolina sbattete l'altro uovo (o le altre uova per il programma C). Versatelo in una padella antiaderente e cuocetelo a fuoco medio mescolando con una spatola.
7. Servite le polpette di cavolfiore insieme all'uovo strapazzato e ai frutti di bosco.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

\*\* Se non avete la farina d'avena tritate 1/2 o 1 tazza di fiocchi d'avena in un tritatutto o nel macinacaffè pulito e utilizzate la dose che vi serve. Quella che resta può essere conservata in frigorifero per un'altra ricetta.

# Frittata verdure e quinoa

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
QUINOA	3 CUCCHIAI	3 CUC
UOVA*	2	2
SALE MARINO E PEPE MACINATO	UN PIZZICO DI CIASCUNO	UN PIZ DI CIA
SPINACI		

BABY	2 TAZZE	2 TAZZ
SPICCHI D'AGLIO TRITATI	1	1
MELONE A CUBETTI	1 TAZZA	1 TAZZ
CETRIOLO MEDIO A CUBETTI	/	1

8. Preparate la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Mentre cuoce, sbattete le uova con 1 cucchiaino d'acqua, sale e pepe. Tenete da parte.
9. In una padella fate andare aglio e spinaci per una trentina di secondi, poi versatevi le uova. Attendete 10 secondi circa, poi iniziate a spostare velocemente le uova verso il centro della padella con un

cucchiaino di legno. Quando sono quasi cotte, unitevi la quinoa e mescolate bene.

10. Trasferite in un piatto o in una ciotola. Servite con il melone e (solo per i programmi B e C) il cetriolo.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Colazione tropicale

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
UOVA*	2	2
ALBUMI*	2	2
PEPERONE, FUNGHI, CIPOLLA, SPINACI BABY E PEPERONCINO	2 TAZZE IN TOTALE	4 TAZZE TOTALE

FRESCO TRITATI, IN PROPORZIONI VARIABILI		
PEPERONCINO SECCO TRITATO	Q.B.	Q.B.
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
RISO INTEGRALE COTTO	1/2 TAZZA	1/2 T.
ANANAS A CUBETTI	1 TAZZA	1 TAZZA

11. In una ciotola sbattete appena le uova (e per i programmi A e B anche gli albumi), quanto basta per mescolarle.

12. In un'ampia padella antiaderente cuocete le verdure a fuoco medio finché non diventano tenere. Unite le uova e mescolate per amalgamarle. Regolate di sale, pepe e peperoncino secco.

13. Servite assieme al riso e all'ananas.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).



# Stufato dell'orto

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
PEPERONE VERDE E/O ROSSO A PEZZETTI	1/2 TAZZA	1 TAZZA
CIPOLLA ROSSA TRITATA	1/4 TAZZA	1/2 TAZZA
ACQUA	1/4 TAZZA	1/4 TAZZA

SPICCHI D'AGLIO TRITATI	2	3
ROSMARINO FRESCO	1 1/2 CUCCHIAINI	1 CU
TIMO FRESCO	1 1/2 CUCCHIAINI	1 CU
PATATA DOLCE A CUBETTI	1/2 TAZZA	1/2 T
CAVOLO RICCIO TRITATO	1 TAZZA	2 TAZZ
FUNGHI A FETTE	1/4 TAZZA	1/2 T
PEPERONCINO SECCO	UN PIZZICO	UN P

TRITATO		
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
UOVA*	2	2
PESCHE A FETTE	1 TAZZA	1 TAZZA

14. In una padella antiaderente mettete il peperone e la cipolla con l'acqua e fate andare a fuoco medio. Unite l'aglio, il rosmarino, il timo e la patata dolce, proseguendo la cottura fino a quando quest'ultima non risulta tenera. Saranno necessari 20 minuti circa.
15. Aggiungete il cavolo riccio, i funghi e il peperoncino; salate e pepate. Tenete sul fuoco ancora 5 minuti circa, fino a quando il cavolo si appassisce. Trasferite lo stufato

in un piatto.

16. Cuocete le uova come preferite (all'occhio di bue, strapazzate...) in una padella antiaderente senza aggiungere olio.
17. Servite lo stufato con le uova sopra e le fette di pesca accanto.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Coleslaw di mele e barbabietole

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRC B
BARBABIETOLE A JULIENNE	1 TAZZA	2 TA
CAROTE A JULIENNE	1 TAZZA	2 TA
MELA GRANNY SMITH A	1	1

JULIENNE		
ACETO DI MELE	1/4 TAZZA	1/2 TAZZA
SALE MARINO	UN PIZZICO	UN PIZZICO
STEVIA PURA O XILITOLO DI BETULLA	Q.B.	Q.B.
RISO INTEGRALE COTTO*	1/2 TAZZA	1/2 TAZZA
UOVA SODE A FETTE**	2	2

1. Mettete le barbabietole, le carote e la mela in una ciotola capiente.
2. In una ciotola più piccola mescolate aceto e sale e unite la stevia (o lo xilitolo). Versate sull'insalata e mescolate bene per condirla.

Se volete, potete mettere la ciotola in frigorifero per 30 minuti.

3. Servite su un letto di riso integrale e completate con le uova sode a fette.

\* Chi non mangia cereali può sostituire questo ingrediente con la quinoa o con un altro carboidrato complesso non derivato dai cereali a scelta dalla lista di [p. 68](#).

\*\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

## COLAZIONI PER LA [PARTE 2](#)

# Peperone ripieno

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
PEPERONE	1	1
SPINACI BABY TRITATI	1 TAZZA	1 TAZZ



BACON DI TACCHINO SENZA NITRATI COTTO E TRITATO*	2 FETTE	4 FETTI
UOVA*	1	2
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
AVOCADO A CUBETTI	/	1/4
FRUTTI DI BOSCO MISTI	1 TAZZA	/

1. Preriscaldate il forno a 200 °C. Foderate un

piccola teglia da forno con dell'alluminio.

2. Spuntate il peperone (o i peperoni) e privatelo dei semi. Posizionate in verticale sulla teglia e quando il forno è a temperatura cuocetelo per 15 minuti.
3. Togliete il peperone dal forno e farcitetelo a strati: prima gli spinaci, poi il bacon. Rompete l'uovo all'interno del peperone. (Per il programma B: se nel peperone non ci stanno tutte e due le uova, potete cuocerne e servirne una a parte. Per il programma C: dividete gli ingredienti tra i due peperoni.)
4. Rimettete in forno per 15-20 minuti o finché gli albumi non si solidificano.
5. Trasferite su un piatto e regolate di sale e pepe. Per il programma B e C: servite con l'avocado. Per il programma A: servite con i frutti di bosco.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale

può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Salmone strapazzato

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
UOVA*	1	2
CIPOLLA ROSSA TRITATA	1/4 TAZZA	1/2 TA
SALMONE AFFUMICATO (SELVAGGIO, SENZA	110 GRAMMI	220 GF

NITRATI NÉ ZUCCHERI AGGIUNTI)*		
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
ERBA CIPOLLINA FRESCA TRITATA	PER GUARNIRE	PER GUARNIRE
CETRIOLO AFFETTATO SOTTILE	1/2 TAZZA	1/2 TAZZA
FOGLIE DI LATTUGA CAPPUCCIO	2-3	2-3
AVOCADO A		

CUBETTI	/	1/4
MELONE A CUBETTI	1 TAZZA	/

1. Sbattete le uova in una ciotola. Aggiungete un goccio d'acqua e sbattete ancora. Scaldate una padella antiaderente di medie dimensioni a fuoco moderato. Versatevi la cipolla e cuocete per 4-5 minuti o finché non si ammorbidisce. Unite le uova e mescolatele delicatamente con una spatola di legno o silicone fino a quando non iniziano a rapprendersi.
2. Versate in padella il salmone affumicato e proseguite la cottura, sempre mescolando, finché le uova non avranno raggiunto la consistenza desiderata. Salate e pepate a piacere.
3. Trasferite su un piatto e guarnite con l'erba cipollina. Disponete le fettine di cetriolo

sulle foglie di lattuga e mettete queste ultime sul piatto. Per i programmi B e C: servite con l'avocado sopra le uova. Per il programma A: servite le uova accompagnate dal melone.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Insalata del mattino

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
INSALATA MISTA	2 TAZZE	2 TAZZ
CIPOLLA ROSSA TRITATA	1/4 TAZZA	1/4 TAZZ
AVOCADO A FETTE	/	1/4



SALMONE AFFUMICATO (SELVAGGIO, SENZA NITRATI NÉ ZUCCHERI AGGIUNTI)*	55 GRAMMI	110 GF
UOVA IN CAMICIA*	1	2
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
PAPRIKA	UN PIZZICO	UN PIZ
FRUTTI DI BOSCO MISTI	1 TAZZA	/

1. Mettete al centro di un piatto largo l'insalata mista con sopra la cipolla (e, per i programmi B e C, l'avocado). Disponete le fettine di salmone tutto intorno.
2. Completate con l'uovo (o le uova) in camici Salate e pepate a piacere e spolverizzate con la paprika. Per il programma A: servite accompagnato dai frutti di bosco.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Frittata funghi e spinaci

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
UOVA*	1	3
ALBUMI*	4	/
ACQUA	1/4 TAZZA + Q.B.	1/4
BASILICO SECCO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
ORIGANO	1/4	1/4

SECCO	CUCCHIAINO	CUC
TIMO SECCO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
PEPERONCINO SECCO TRITATO	UN PIZZICO	UN
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B
BACON DI TACCHINO SENZA NITRATI TRITATO*	2 FETTE	2 FE
AGLIO TRITATO	1 CUCCHIAINO	1 CUC
FUNGHI A FETTINE	1/2 TAZZA	1/2

SPINACI BABY	1 1/2 TAZZE	1 1/2
OLIVE DENOCCIOLATE A RONDELLE	/	8
MELA A FETTINE	1 TAZZA	/

3. Preriscaldate il forno a 220 °C.
4. In una ciotola sbattete le uova (per il programma A: anche gli albumi) con l'acqua, il basilico, l'origano, il timo, il peperoncino, sale e pepe. Tenete da parte.
5. Sul fornello, scaldate a fuoco medio una padella che possa andare in forno e cuocetevi il bacon per 6-8 minuti, finché non forma una crosticina croccante. Trasferite su un piatto.
6. Nella stessa padella cuocete i funghi insieme all'aglio per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo un po' di acqua

per ammorbidire.

7. Unite gli spinaci e proseguite la cottura per 2-3 minuti, finché le foglie non iniziano ad appassire. Versatevi le uova sbattute con gli odori e il bacon, dopo averne tenuto da [parte 2](#) cucchiaini per guarnire. Lasciate cuocere senza mescolare per circa 2 minuti, finché le uova non si saranno rapprese. Trasferite la padella nel forno caldo e cuocete per 8-10 minuti o finché la frittata non si cuoce al centro.
8. Trasferite su un piatto e guarnite con il baco rimasto.
9. Servite la frittata accompagnata dalla mela (programma A) o dalle olive (programmi B e C).

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Padellata di carne, uova e cipolla

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	F E
MACINATO DI MANZO MAGRO, PREFERIBILMENTE DA ALLEVAMENTI AL PASCOLO*	55 GRAMMI	1
CIPOLLA TRITATA	1/4 TAZZA	1

AGLIO TRITATO	1 CUCCHIAINO	1 C
ACQUA	2 CUCCHIAI	/
OLIO D'OLIVA	/	1
CAVOLO RICCIO TRITATO	2 TAZZE	2
UOVA ALL'OCCHIO DI BUE*	1	2
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	C
SCAGLIE DI MANDORLE	/	F C
ARANCIA A FETTE	1 TAZZA	/

1. Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Rosolate il macinato, la cipolla e l'aglio, sbriciolando la carne con un



cucchiaino di legno. Togliete dal fuoco, scolate il grasso in eccesso e trasferite in una ciotola. Tenete da parte.

2. Nella stessa padella scaldate l'acqua (programma A) o l'olio d'oliva (programmi B e C) e fate appassire il cavolo riccio. Unite la carne, mescolate, salate e pepate.
3. Trasferite la carne in un piatto e disponetevi sopra l'uovo (o le uova). Guarnite con le scaglie di mandorle (programmi B e C) o servite insieme alle fettine di arancia (programma A).

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Omelette alle verdure

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
SPINACI BABY	1 TAZZA	1 TA
FUNGHI A FETTINE	1 TAZZA	1 TA
CIPOLLA TRITATA	2 CUCCHIAINI	2 CI
SALE MARINO E PEPE	Q.B.	Q.B

MACINATO		
UOVA*	1	2
BACON DI TACCHINO SENZA NITRATI COTTO E SBRICIOLATO*	2 FETTE	4 FE
OLIVE DENOCCIOLATE A RONDELLE	/	8
FRAGOLE A FETTINE	1 TAZZA	/

4. Scaldate un'ampia padella antiaderente a fuoco medio-alto. Versate gli spinaci baby, i funghi e la cipolla e fate andare, mescolando, finché la cipolla non si ammorbidisce e gli spinaci appassiscono. Salate, pepate, togliete dal fuoco e tenete

da parte.

5. Scaldate una padellina antiaderente a fuoco medio-alto. In una ciotola sbattete 1 uovo e versatelo nella padellina già calda, inclinandola e ruotandola per distribuire il liquido su tutta la superficie. Cuocete per 30 secondi. Salate e pepate. Girate l'omelette con una spatola larga e cuocete l'altro lato per 30 secondi o fino al grado di cottura desiderata. Trasferite l'omelette su un piatto. Per i programmi B e C: ripetere l'operazione con l'altro uovo e preparare una seconda omelette.
6. Farcite l'omelette con le verdure saltate, il bacon e (per i programmi B e C) le olive. Per il programma A: servite accompagnata dalle fragole.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Involtino di verza, uova e bacon

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRC B
FOGLIE DI VERZA GRANDI SBOLLENTATE	2	2
BACON DI TACCHINO SENZA NITRATI TRITATO	2 FETTE	4 FE

CIPOLLA TRITATA	1/2 TAZZA	1/2 TAZZA
PEPERONE A STRISCIOLINE	1/2	1/2
FUNGHI A FETTINE	1/2 TAZZA	1/2 TAZZA
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
CUMINO IN POLVERE (FACOLTATIVO)	Q.B.	Q.B.
CHILI IN POLVERE (FACOLTATIVO)	Q.B.	Q.B.
AGLIO SECCO IN POLVERE	Q.B.	Q.B.

(FACOLTATIVO)		
UOVA*	1	2
AVOCADO A CUBETTI	/	1/4
ANANAS A CUBETTI	1 TAZZA	/

1. Disponete le foglie di verza appena sbollentate su un tagliere con la parte esterna verso l'alto e con un coltello affilato paregiate la costa centrale in modo che risulti dello stesso spessore delle foglie. Tagliate e gettate la parte di gambo in eccedenza. Tenete da parte.
2. Scaldate una padella di medie dimensioni a fuoco medio. Metteteci il bacon e cuocete per 5 minuti circa, finché non diventa croccante, poi trasferitelo in un piatto. Alzate la fiamma e versate in padella la

cipolla, il peperone e i funghi. Mescolando di tanto in tanto, fate andare per 6-7 minuti, finché le verdure non diventano tenere. Salate, pepate e, se volete, insaporite con il cumino, il chili e l'aglio. Rimettete in padella anche il bacon e mescolate bene, poi trasferite il tutto su un piatto e tenete da parte. Abbassate la fiamma a un calore medio-basso.

3. In una ciotolina sbattete l'uovo (o le uova), salate e pepate. Fatele cuocere in padella per 3-4 minuti o fino al grado di cottura desiderato, rompendole con una spatola per strapazzarle.
4. Preparate l'involentino: disponete una foglia di verza su un piatto e mettete al centro metà delle verdure con il bacon, metà dell'uovo o delle uova strapazzate e (programmi B e C) metà dell'avocado. Ripiegate i lembi e arrotolate. Ripetete l'operazione con l'altra foglia per preparare un secondo involentino



con gli ingredienti rimasti. Per il programma A, servite gli involtini accompagnati dall'ananas.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Funghi portobello al forno

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
CAPPELLE DI FUNGHI PORTOBELLO GRANDI	2	2
SALE MARINO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUCC
PEPE MACINATO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUCC

AGLIO SECCO IN POLVERE	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUCC
UOVA*	2	2
PREZZEMOLO TRITATO	2 CUCCHIAI	2 CUC
AVOCADO A FETTE	/	1/4
CILIEGIE	1 TAZZA	/
BACON DI TACCHINO SENZA NITRATI COTTO*	/	4 FET

1. Preriscaldate al massimo il grill del forno. Foderate la leccarda con i fogli di

alluminio.

2. Disponete i funghi sull'alluminio e condite con metà del sale, metà del pepe e metà dell'aglio. Trasferite la leccarda nel ripiano centrale del forno e cuocete i funghi al grill 5 minuti per lato o finché si ammorbidiscono appena.
3. Sfornate i funghi e impostate la temperatura 200 °C. Girate i funghi con le lamelle verso l'alto e rompete 1 uovo (2 per il programma C) dentro ciascuno. Infornate per 15 minuti, il tempo necessario perché gli albumi si cuociano. Togliete dal forno e condite le uova con il sale, il pepe e l'aglio rimanenti.
4. Trasferite i funghi su un piatto. Guarnite con il prezzemolo tritato e accompagnate con l'avocado e il bacon di tacchino (programma B) o le ciliegie (programma A).

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Cous cous di cavolfiore

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
UOVA*	2	4
AVOCADO A FETTE	/	1/4
SUCCO DI LIME FRESCO	/	1 CUCO
FUNGHI A FETTINE	1/2 TAZZA	1/2 T.

AGLIO SECCO IN POLVERE	Q.B.	Q.B.
COUS COUS DI CAVOLFIORE**	1 TAZZA	1 TAZZA
SPICCHI D'AGLIO TRITATI	1	1
SPINACI BABY	1/2 TAZZA	1/2 TAZZA
POMPELMO A SPICCHI	1 TAZZA	/

1. In una ciotolina rompete le uova e sbattetele con sale e pepe. Per i programmi B e C, in un'altra ciotola unite le fette di avocado, il succo di lime, sale e pepe e schiacciate con una forchetta.
2. Scaldate una padella antiaderente di medie

dimensioni a fuoco moderato. Metteteci i funghi e l'aglio in polvere, salate e pepate, poi fate cuocere mescolando per 5-8 minuti, finché i funghi si saranno rosolati. Togliete dalla padella e tenete da parte.

3. Alzate la fiamma, versate in padella il cavolfiore e fate andare mescolando per 5 minuti. Poi trasferitelo in una ciotola.
4. Rimettete i funghi in padella e abbassate la fiamma (fuoco medio). Unite l'aglio tritato e gli spinaci baby. Cuocete mescolando per 30 secondi, o finché gli spinaci non cominciano ad appassire, e unite le uova sbattute. Mescolate con una spatola e portate al grado di cottura desiderato. Versate le uova strapazzate con gli spinaci sul cous cous di cavolfiore.
5. Per il programma A: servite accompagnato dal pompelmo. Per i programmi B e C: servite con l'avocado sopra.



\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

\*\* Per ottenere il cous cous di cavolfiore frullate le cimette crude fino a che non raggiungono le dimensioni di piccoli chicchi.

## PRANZI PER LA [PARTE 1](#)

# Merluzzo al forno con insalata di pesche noci

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
PESCHE NOCI	1	1

CIPOLLA ROSSA TRITATA	2 CUCCHIAI	2 CUC
JALAPEÑO PRIVATO DEI SEMI E FINEMENTE TRITATO	1 CUCCHIAINO	1 CUCC
CORIANDOLO FRESCO TRITATO	1 CUCCHIAIO	1 CUC
SUCCO DI LIME FRESCO	1 1/2 CUCCHIAINI	1 1/2 CUCC
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.

FILETTO DI MERLUZZO*	110 GRAMMI	110 GF
INSALATA MISTA	4 TAZZE	4 TAZZ

1. Preparate l'insalata: in una ciotola capiente unite la o le pesche, la cipolla rossa, il jalapeño, il coriandolo, il succo di lime, sale e pepe. Mescolate, coprite con la pellicola e riponete a insaporire in frigorifero per 20-30 minuti.
2. Nel frattempo preriscaldate il grill. Rivestite d'alluminio una teglia da forno.
3. Condite il merluzzo con sale e pepe e adagiatelo sulla teglia. Passatelo al grill per 8-10 minuti, finché la carne non diventa opaca e tenera.
4. Servite il merluzzo su un letto di insalata mista e completate con l'insalata di pesche.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Pollo tropicale al forno

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A
TIMO SECCO	1 1/2 CUCCHIAINI
PIMENTO IN POLVERE	1 1/2 CUCCHIAINI
SALE MARINO	1/4 CUCCHIAINO
	1/4

PEPE MACINATO	CUCCHIAINO
AGLIO SECCO IN POLVERE	3/4 CUCCHIAINO
CANNELLA IN POLVERE	1/4 CUCCHIAINO
PETTO DI POLLO*	110 GRAMMI
PEPERONE ROSSO TRITATO GROSSOLANAMENTE	1 TAZZA
PEPERONE GIALLO TRITATO GROSSOLANAMENTE	1 TAZZA
CIPOLLA ROSSA TRITATA	1 TAZZA
ZUCCHINE A CUBETTI	1 TAZZA
MANGO A PEZZI	1 TAZZA

1. Preriscaldate il forno a 220 °C. Rivestite d'alluminio la leccarda.
2. In una ciotolina mescolate timo, pimento, sale, pepe, aglio secco e cannella. Versate un cucchiaino della miscela di spezie in una terrina capiente e passatevi il petto di pollo, assicurandovi che sia ben ricoperto. Adagiate il pollo sulla leccarda. In un'altra terrina mescolate i peperoni, la cipolla e le zucchine insieme alla restante miscela di spezie.
3. Cuocete il pollo in forno per 10 minuti, poi, una volta estratta la leccarda, giratelo e disponetevi tutto intorno le verdure speziate. Lasciate cuocere per altri 15 minuti.
4. Togliete dal forno e lasciate riposare 5 minuti. Servite pollo e verdure accompagnati dal mango.



\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Insalata di pollo, bacon e frutta

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
BACON DI TACCHINO SENZA NITRATI*	2 FETTE	2 FE
PETTO DI POLLO SPELLATO E DISOSSATO*	55 GRAMMI	55 G

SALE MARINO	UN PIZZICO	UN F
PEPE MACINATO	UN PIZZICO	UN F
CIPOLLA IN POLVERE	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUC
SPINACI BABY	4 TAZZE	4 TA
SPICCHI DI MANDARINO	1/2 TAZZA	1/2 T
FRAGOLE A FETTINE	1/2 TAZZA	1/2 T
ACETO BALSAMICO (FACOLTATIVO)	Q.B.	Q.B.

1. In una padella capiente cuocete il bacon a fuoco medio-alto finché non diventa croccante, poi mettetelo da parte.

2. Condite il petto di pollo da entrambi i lati con sale, pepe e cipolla in polvere. Cuocetelo nella stessa padella del bacon a fuoco medio-alto per 2-4 minuti per lato, a seconda dello spessore della carne. Togliete dalla padella e lasciate riposare per 5 minuti.
3. Trascorso quel tempo, tagliate la carne a striscioline o a bocconcini.
4. In una capiente ciotola da portata disponete : strati gli spinaci, i bocconcini o le striscioline di pollo, il bacon, gli spicchi di mandarino e le fragole. Condite con aceto balsamico, se lo gradite, e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Spigola con insalata di ananas e cetriolo

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
ANANAS A PEZZETTI	1 TAZZA	1 TAZZA
CETRIOLO A FETTE	1 TAZZA	1 TAZZA
LIME, SCORZA E	1/2	1/2

SUCCO		
CORIANDOLO FRESCO TRITATO	2 CUCCHIAI	2 CUC
SALE MARINO	1/2 CUCCHIAINO + Q.B.	1/2 CUCC + Q.B.
PEPE MACINATO	1/2 CUCCHIAINO + Q.B.	1/2 CUCC + Q.B.
FILETTO DI SPIGOLA*	110 GRAMMI	110 GF
PAPRIKA	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUCC
INSALATA MISTA	3 TAZZE	3 TAZZ

1. Preriscaldate il grill al massimo della potenza, con il ripiano a 15-20 cm dalla fonte di calore.
2. In una ciotola unite ananas, cetriolo, scorza e succo di lime e coriandolo. Aggiustate di sale e pepe e mescolate bene. Coprite con la pellicola e riponete in frigorifero fino al momento di servire.
3. Condite il filetto di spigola con sale, pepe e paprika e adagiatelo sopra una teglia. Passatelo al grill per 10-12 minuti, finché la carne non diventa morbida.
4. Servite la spigola su un letto di insalata mista e completatela con l'insalata di ananas e cetriolo.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Involtini di tacchino o di roast beef

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
ARROSTO DI TACCHINO O ROAST BEEF, SENZA NITRATI*	110 GRAMMI	110 GF
FETTINE		



SOTTILI DI CETRIOLO, CIPOLLA, RAVANELLI, FUNGHI, PEPERONI ECC.	3 TAZZE IN TOTALE	3 TAZZ TOTAL
FOGLIE DI LATTUGA	4	4
FRUTTI DI BOSCO MISTI	1 TAZZA	1 TAZZ

Disponete le fette di carne e le verdure sopra le foglie di lattuga e arrotolatele. Servite gli involtini accompagnati dai frutti di bosco.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale

può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Pollo zenzero e ananas

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
PETTO DI POLLO A CUBETTI*	110 GRAMMI	110 GF
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
PEPERONE		

VERDE A PEZZETTI DI 2,5 CM	1 TAZZA	1 TAZZ
CIPOLLA A PEZZETTI DI 2,5 CM	1 TAZZA	1 TAZZ
ASPARAGI A PEZZETTI DI 2,5 CM	2 TAZZE	2 TAZZ
ZENZERO FRESCO TRITATO FINEMENTE	1 CUCCHIAIO	1 CUC
AGLIO FRESCO TRITATO	2 CUCCHIAINI	2 CUC
ANANAS A PEZZETTI	1 TAZZA	1 TAZZ

CIPOLLOTTO  
FRESCO A  
FETTINE  
SOTTILI

PER  
GUARNIRE

PER  
GUARNIRE

1. Condite il pollo con sale e pepe. Fatelo saltare in una padella ampia a fuoco medio-alto per 5 minuti, mescolando ogni tanto, finché non risulta ben cotto e non è più rosa all'interno. Trasferitelo in un piatto.
2. Mettete nella padella il peperone, la cipolla gli asparagi. Cuocete mescolando di tanto in tanto per 5 minuti o finché le verdure non raggiungono il livello di cottura desiderato. Aggiungete lo zenzero, l'aglio e l'ananas e mescolate bene. Cuocete, sempre mescolando, ancora per 1-2 minuti o finché l'aglio diventa croccante. Rimettete in padella anche il pollo e fate andare per 1-2 minuti, mescolando ogni

tanto.

3. Trasferite su un piatto, completate con le fettine di cipollotto e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Tagliata di tonno con insalata tropicale

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
MANGO A CUBETTI	1 TAZZA	1 TAZZA
CIPOLLA ROSSA TRITATA	1/4 TAZZA	1/4 TAZZA
PEPERONE		

ROSSO A PEZZETTI	2 CUCCHIAI	2 CU
PREZZEMOLO O CORIANDOLO FRESCO TRITATO	1 CUCCHIAIO	1 CU
SUCCO DI LIME FRESCO	1 CUCCHIAIO	1 CU
JALAPEÑO PRIVATO DEI SEMI E FINEMENTE TRITATO (FACOLTATIVO)	2 CUCCHIAINI	2 CU
SALE MARINO	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUC
CHILI IN	1/2	1/2



POLVERE PEPE MACINATO	CUCCHIAINO UN PIZZICO ABBONDANTE	CUC UN F ABB
TONNO FRESCO*	110 GRAMMI	110
INSALATA MISTA	4 TAZZE	4 TA
ANANAS A CUBETTI	/	/

1. In una ciotola capiente unite il mango, la cipolla, il peperone, il coriandolo (o prezzemolo), il succo di lime, se lo gradite il jalapeño e 1/4 di cucchiaino di sale e mescolate bene. Tenete da parte.
2. In una ciotolina unite il sale restante, il chili e il pepe e ricoprite uniformemente il tonno con questa mistura.
3. Preriscaldate una padella antiaderente a

fuoco medio-alto e poi scottatevi il tonno per 1-2 minuti su ciascun lato. Togliete dal fuoco e lasciate riposare per un paio di minuti.

4. Affettate la bistecca di tonno e servite le fette su un letto di insalata mista. Completate con l'insalata al mango e (programma C) con l'ananas e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Insalata di pollo ai frutti di bosco

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
INSALATA MISTA	2 TAZZE	2 TAZZE
PEPERONE ROSSO A PEZZETTI	1/2 TAZZA	1/2 TAZZA
CETRIOLO A		

FETTINE	1/2 TAZZA	1/2 TA
SEDANO A PEZZETTI	1/2 TAZZA	1/2 TA
CIPOLLA TRITATA	1/2 TAZZA	1/2 TA
MIRTILLI	1/4 TAZZA	1/4 TA
LAMPONI	1/4 TAZZA	1/4 TA
FRAGOLE	1/4 TAZZA	1/4 TA
MORE	1/4 TAZZA	1/4 TA
PETTO DI POLLO COTTO AI FERRI E TAGLIATO A PEZZETTI*	110 GRAMMI	110 GF
ACETO BALSAMICO	2 CUCCHIAI	2 CUC

ACQUA	UN GOCCIO	UN GO
STEVIA PURA O XILITOLO DI BETULLA	Q.B.	Q.B.

1. In una ciotola mescolate l'insalata mista, il peperone, il cetriolo, il sedano, la cipolla e i frutti di bosco (tenendone però da parte alcuni per la salsa). Disponetevi sopra i pezzi di petto di pollo.
2. Nel frullatore preparate una salsa con i frutti di bosco restanti, l'aceto balsamico e un goccio d'acqua. Dolcificate a piacere.
3. Condite l'insalata con la salsa, mescolate e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una

proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Zucca ghianda ripiena

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
ZUCCA GHIANDA PRIVATA DEI SEMI	1/2	1/2
AGLIO FRESCO TRITATO	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUCCI
CIPOLLA		

TRITATA	1/2 TAZZA	1/2 TAZZA
ACQUA	UN GOCCIO	UN GOCCIO
MACINATO MAGRO DI TACCHINO*	110 GRAMMI	110 GRAMMI
MELA A CUBETTI	1 TAZZA	1 TAZZA
ROSMARINO FRESCO	3/4 CUCCHIAINO	3/4 CUCCHIAINO
TIMO FRESCO	1 1/2 CUCCHIAINI	1 1/2 CUCCHIAINI
SPINACI BABY	2 TAZZE	2 TAZZE

1. Preriscaldate il forno a 200 °C. Foderate un teglia con carta da forno.
2. Disponete la zucca a faccia in giù nella teglia.



e infornate per 20-30 minuti o finché non risulta tenera. Togliete dal forno e tenete da parte.

3. Mentre la zucca cuoce, scaldare una casseruola capiente a fuoco medio-basso. Unite aglio e cipolla con un goccio d'acqua e cuocete per 5-6 minuti, finché non si ammorbidiscono appena. Incorporate il macinato di tacchino, alzate la fiamma e cuocete a fuoco medio per 5-8 minuti, in modo che la carne prenda colore. Aggiungete la mela, il rosmarino, il timo e proseguite la cottura mescolando fino a quando la mela diventa tenera. Unite gli spinaci, salate e pepate a piacere e tenete sul fuoco continuando a mescolare finché gli spinaci non appassiscono.
4. Preriscaldate il grill. Nel frattempo disponete il ripieno nelle cavità della zucca. Trasferite la zucca sulla teglia e passate al grill per 5-10 minuti o finché il ripieno non

diventa ben dorato. Togliete dal forno, lasciate raffreddare e servite tiepida.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

## PRANZI PER LA [PARTE 2](#)

# Insalata di gamberetti

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRC B
GAMBERETTI FRESCHI O DECONGELATI*	110 GRAMMI	110
MAIONESE		

(PREPARATA CON OLIO DI CARTAMO)**	1/4 TAZZA	1/4 T
SUCCO DI LIMONE FRESCO	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUC
ANETO SECCO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
INSAPORITORE PER PESCE (FACOLTATIVO)	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
CIPOLLA ROSSA TRITATA	2 CUCCHIAI	2 CU
SEDANO A PEZZETTI	1/4 TAZZA	1/4 T
INSALATA MISTA	2 TAZZE	4 TA

- 
1. In una casseruola portate a leggera ebollizione 1 1/2 tazze d'acqua. Unite i gamberetti e scottateli a fuoco medio per 2-3 minuti o finché non diventano rosa (è importante non cuocerli troppo). Scolateli con una schiumarola, passateli sotto l'acqua fredda e tenete da parte.
  2. Mentre i gamberetti si raffreddano, in una terrina mescolate la maionese, il succo di limone, l'aneto e l'insaporitore. Coprite e riponete in frigo fino al momento di servire.
  3. Sgusciate i gamberetti, privateli dell'intestir e tagliateli a metà (o a pezzetti, se preferite). Versateli nella terrina della maionese insieme alla cipolla e al sedano e mescolate bene per condirli. Coprite e tenete in frigorifero per almeno 1 ora.
  4. Servite su un letto di insalata.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

\*\* Chi non mangia uova può sostituire questo ingrediente con olio d'oliva o un altro olio a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Avocado tonnato

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
AVOCADO MEDIO	1/4	1/4
TONNO IN SCATOLA AL NATURALE SCOLATO*	110 GRAMMI	110 GF
PEPERONE ROSSO A	1/4 TAZZA	1/4 TA

PEZZETTI		
JALAPEÑO PRIVATO DEI SEMI E TRITATO	1 CUCCHIAIO	1 CUC
CORIANDOLO FRESCO TRITATO	1/4 TAZZA	1/4 TA
SUCCO DI LIME FRESCO	1 CUCCHIAIO	1 CUC
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
CETRIOLO A FETTE	1/2 TAZZA	1 TAZZ
GAMBI DI		



SEDANO TAGLIATI A FIAMMIFERO	3	4
CAROTE TAGLIATE A FIAMMIFERO	/	1 TAZZ

1. Scavate parte della polpa dell'avocado per allargare la cavità. Tenete da parte.
2. Mettete la polpa ricavata in una terrina e schiacciatela con una forchetta. Unite il tonno, il peperone, il jalapeño, il coriandolo e il succo di limone e mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti.
3. Con l'aiuto di un cucchiaino farcite l'avocado con il ripieno. Salate e pepate. Servite con il cetriolo a fette, il sedano e (programmi B e C) le carote.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Spaghetti di zucchine con gamberetti e hummus al limone

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
SPAGHETTI DI ZUCCHINE*	2 TAZZE	2 TAZZ
HUMMUS AL LIMONE**	1/4 TAZZA	1/4 TA:

GAMBERETTI COTTI***	110 GRAMMI	110 GF
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
CETRIOLO A FETTE	/	1 TAZZ
CAROTE A FIAMMIFERO	/	1 TAZZ

1. In una padella ampia fate saltare gli spaghetti di zucchine a fuoco medio-alto. Unite l'hummus e i gamberetti. Mescolando, proseguite la cottura per altri 5 minuti, finché l'hummus non si scioglie e si attacca agli spaghetti e il tutto è ben amalgamato. Salate e pepate.
2. Togliete dal fuoco e servite. Per i programn

B e C: accompagnate con cetrioli e carote.

\* Per ricavare spaghetti dalle zucchine potete usare uno spiralizzatore, l'apposita lama del robot da cucina, un pelapatate o semplicemente un coltello affilato.

\*\* Se non lo trovate già pronto, potete usare l'hummus normale a cui aggiungerete 2 cucchiaini di succo di limone fresco e 1/2 cucchiaino di pepe macinato.

\*\*\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Asparagi con bacon e uova

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
ASPARAGI A PEZZETTI DI 2,5 CM	2 TAZZE	4 TA
OLIO D'OLIVA	1/4 TAZZA	1/4 T
ACETO DI MELE	1/4 TAZZA	1/4 T
AGLIO TRITATO	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUC
XILITOLO DI BETULLA (FACOLTATIVO)	1 1/2 CUCCHIAINI	1 1/2 CUC

SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
UOVA SODE A FETTINE*	1	1
BACON DI TACCHINO SENZA NITRATI COTTO E SBRICCIOLATO*	2 FETTE	2 FE

1. In una pentola portate a ebollizione dell'acqua, tuffatevi gli asparagi e lasciateli cuocere per 2-3 minuti, in modo che risultino teneri ma sodi. Scolateli e passateli sotto l'acqua fredda per fermare la cottura. Tenete da parte.
2. In una ciotolina emulsionate l'olio, l'aceto, l'aglio, sale e pepe e, se gradite una

vinaigrette più dolce, lo xilitolo di betulla.

3. Disponete gli asparagi su un piatto, completate con le uova e il bacon, irrorate con la vinaigrette e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).



# Pollo alla messicana

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
SUCCO DI LIME FRESCO	2 CUCCHIAINI	2 CUC
STEVIA PURA	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUCC
OLIO D'OLIVA	1 CUCCHIAIO	1 CUC
AGLIO		

FRESCO TRITATO	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUCC
PETTO DI POLLO SPELLATO E DISOSSATO*	110 GRAMMI	110 GF
CHIPOTLE ESSICCATO TRITATO	1/8 CUCCHIAINO	1/8 CUCC
ORIGANO SECCO	1/8 CUCCHIAINO	1/8 CUCC
CUMINO IN POLVERE	1/8 CUCCHIAINO	1/8 CUCC
INSALATA MISTA	1 1/2 TAZZE	3 TAZZ
CORIANDOLO FRESCO TRITATO	1 1/2 CUCCHIAINI	1 CUC

AVOCADO PICCOLO A CUBETTI	1/4	1/4
CETRIOLO A FETTE	1/4 TAZZA	1/4 TA
PEPERONE ROSSO A PEZZETTI	1/4 TAZZA	1/4 TA
CIPOLLA ROSSA TRITATA	1/4 TAZZA	1/2 TA
LIME A FETTE	1/8	1/8

1. In un barattolo unite il succo di lime, la stevia, l'olio, l'aglio e sale e pepe a piacere. Avvitare il coperchio e agitare bene.
2. Affettate il petto di pollo; conditelo con il

chipotle, l'origano, il cumino, 1/8 di cucchiaino di sale e altrettanto pepe nero. Cuocete in padella a fuoco medio-alto per 8 minuti o fino a completa cottura.

3. Mettete in una ciotola l'insalata e il coriandolo, poi disponetevi sopra l'avocado, il cetriolo, il peperone, la cipolla e il pollo. Condite con la vinaigrette, guarnite con le fettine di lime e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Insalata tonno e avocado

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
TONNO IN SCATOLA AL NATURALE SCOLATO E SMINUZZATO*	110 GRAMMI	110 GI
CETRIOLO A CUBETTI	1/2 TAZZA	1 TAZZ
AVOCADO A		

CUBETTI	1/4	1/4
CIPOLLA ROSSA TRITATA	1/4 TAZZA	1/4 TA
CORIANDOLO FRESCO TRITATO	1 1/2 CUCCHIAINI	1 CUC
OLIO D'OLIVA	1 CUCCHIAINO	2 CUC
SUCCO DI LIMONE FRESCO	1 CUCCHIAINO	2 CUC
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
INSALATA MISTA	1 1/2 TAZZE	3 TAZZ

- 
1. In un'insalatiera capiente unite il tonno, il cetriolo, l'avocado, la cipolla e il coriandolo.
  2. Condite con l'olio, il succo di limone, sale e pepe. Mescolate bene e servite su un letto di insalata mista.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Pollo e fagiolini in insalata

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
JALAPEÑO PRIVATO DEI SEMI E TRITATO	1	2
LIME SPREMUTI	1 1/2	3
AGLIO TRITATO	1/2 CUCCHIAINO	1 CUC



PIMENTO IN POLVERE	1 1/2 CUCCHIAINI	1 CU
TIMO SECCO	1/2 CUCCHIAINO	1 CUC
XILITOLO DI BETULLA	3/4 CUCCHIAINO	1 1/2 CUC
OLIO D'OLIVA	1 CUCCHIAIO	1 CU
POLLO COTTO E TAGLIATO A STRISCIOLINE*	110 GRAMMI	110 (
FAGIOLINI COTTI	2 TAZZE	4 TA:
COCCO GRATTUGIATO	1/8 TAZZA	1/8 T
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.

- 
1. In una ciotolina unite il jalapeño, il succo di lime, l'aglio, il pimento, il timo, lo xilitolo di betulla e l'olio e mescolate bene per amalgamare.
  2. Mettete in una ciotola da portata il pollo a striscioline, i fagiolini e il cocco. Condite con la salsa e mescolate. Aggiustate di sale e pepe e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Pollo marinato alle verdure

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
OLIO D'OLIVA	1 1/2 CUCCHIAINI	1 1/2 CUC
SUCCO DI LIME FRESCO	1 CUCCHIAIO	1 CU
AGLIO TRITATO	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUC
PAPRIKA		

DOLCE O AFFUMICATA	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
SALE MARINO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
PEPERONCINO SECCO TRITATO	UN PIZZICO	UN P
PETTO DI POLLO TAGLIATO A STRISCIOLINE*	110 GRAMMI	110 (
PEPERONE A PEZZETTI	1 TAZZA	2 TA:
CIPOLLA BIANCA AFFETTATA	1/2 TAZZA	1/2 T
INSALATA MISTA	1 TAZZA	2 TA:

1. In una ciotolina emulsionate l'olio, il succo di lime, l'aglio, la paprika, il sale e il peperoncino. Mettete il pollo in un sacchetto da freezer con chiusura ermetica. Versatevi la marinata, chiudete il sacchetto e agitatelo in modo che il pollo si condisca uniformemente. Lasciate insaporire in frigorifero per almeno 1 ora o anche tutta la notte.
2. Scaldate un'ampia padella antiaderente a fuoco medio-alto. Scolate il pollo dalla marinata, mettetelo in padella insieme al peperone e alla cipolla e fate andare finché le verdure non diventano tenere e il pollo non arriva a completa cottura. Ci vorranno circa 8 minuti.
3. Servite su un letto di insalata verde e

completate con l'avocado.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Uova strapazzate con cavolo riccio e mandorle

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
OLIO D'OLIVA	1 CUCCHIAIO	1 CUC
AGLIO TRITATO	1 CUCCHIAINO	2 CUC
CIPOLLA TRITATA	1/4 TAZZA	1/2 TA

CAVOLO RICCIO PRIVATO DEI GAMBI E SMINUZZATO	2 TAZZE	4 TAZZ
UOVA*	2	2
SCAGLIE DI MANDORLA	2 CUCCHIAI	2 CUC

1. In una padella antiaderente scaldate l'olio a fuoco medio. Unite aglio e cipolla e fate imbiondire.
2. Aggiungete il cavolo riccio e fate cuocere finché non è leggermente appassito. In una ciotolina sbattete le uova e versatele in padella con il cavolo. Cuocete mescolando fino al grado di cottura desiderato.
3. Completate le uova strapazzate con le scaglie di mandorla e servite.



\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Bistecca speziata

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
OLIO D'OLIVA	1 CUCCHIAIO	1 CUC
PAPRIKA AFFUMICATA	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUCCI
AGLIO TRITATO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUCCI
PEPE DI		

CAYENNA	UN PIZZICO	UN PIZ
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
BISTECCA A SCELTA, TAGLIATA IN PEZZI DA 5 CM*	110 GRAMMI	110 GF
ASPARAGI A PEZZETTI DI 2,5 CM	1 TAZZA	2 TAZZ
CIMETTE DI BROCCOLO	1 TAZZA	2 TAZZ

1. In un capiente sacchetto da freezer con chiusura ermetica mettete l'olio, la paprika,

l'aglio, il pepe di cayenna, il sale e il pepe. Unite la bistecca, sigillate e agitate il sacchetto in modo che la carne si condisca uniformemente. Lasciate marinare per minimo 30 minuti e massimo 2 ore.

2. Nel frattempo versate due dita d'acqua in un pentola ampia e posizionateci sopra un cestello per la cottura al vapore. Quando l'acqua arriva a leggera ebollizione disponete nel cestello gli asparagi e i broccoli, coprite e lasciate cuocere finché le verdure non risultano tenere ma ancora sode.
3. Preriscaldate il grill del forno.
4. Scolate la carne e gettate la marinata. Disponete la bistecca tagliata in pezzi su una teglia e passate al grill per 6-8 minuti o finché non raggiunge il grado di cottura desiderato.
5. Servite la bistecca accompagnata da asparagi e broccoli.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

## CENE PER LA [PARTE 1](#)

# Spiedini di carne, funghi e patata dolce

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
BISTECCA TAGLIATA A CUBETTI DI	110 GRAMMI	110 GF

2,5 CM DI LATO*		
FUNGHI PRIVATI DEL GAMBO	110 GRAMMI	220 GF
ACETO BALSAMICO	1/8 TAZZA	1/8 TA:
SALE MARINO	1/8 CUCCHIAINO	1/8 CUCCI
PEPE MACINATO	1/8 CUCCHIAINO	1/8 CUCCI
ROSMARINO FRESCO	1/8 CUCCHIAINO	1/8 CUCCI
ORIGANO SECCO	1/8 CUCCHIAINO	1/8 CUCCI
AGLIO TRITATO	1 CUCCHIAINO	1 CUCCI

PATATA DOLCE GRANDE, TAGLIATA A CUBI	1/2	1/2
FAGIOLINI	1 TAZZA	2 TAZZ
CIPOLLA ROSSA IN PEZZI GROSSI	1/2 TAZZA	1 TAZZ

1. Se utilizzate spiedini di legno, prima dell'uso immergeteli in acqua per 30 minuti per evitare che si brucino.
2. Disponete i funghi e la carne in una teglia ampia con i bordi alti.
3. In una terrina emulsionate aceto, sale, pepe, rosmarino, origano e aglio. Versate la vinaigrette sulla carne e sui funghi. Coprite



e fate riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

4. Nel frattempo portate a ebollizione una pentola capiente di acqua salata. Tuffatevi la patata dolce e cuocetela per 8-10 minuti, finché si intenerisce appena. Scolate e lasciate intiepidire. Cuocete al vapore i fagiolini per 3-5 minuti, fino a che non risultano teneri ma ancora croccanti e di un verde brillante. (Potete anche mettere il cestello del vapore sulla pentola della patata e cuocere i due ingredienti in contemporanea.)
5. Quando siete pronti a grigliare la carne, preriscaldate una bistecchiera.
6. Preparate gli spiedini alternando carne, funghi, patata dolce e cipolla. Cuoceteli, girandoli una sola volta, per 10-12 minuti o finché la carne non raggiunge il grado di cottura desiderato.
7. Salate, pepate e servite con il contorno di

fagiolini.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Braciole di maiale al limone e basilico con riso selvaggio

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
BASILICO FRESCO TRITATO	1/4 TAZZA	1/4 TAZZA
AGLIO TRITATO	2 1/4 CUCCHIAINI	2 1/4 CUCCHI

SUCCO DI LIMONE FRESCO	2 1/4 CUCCHIAINI + UN PO' AL BISOGNO	2 1/4 CUCCI
SALE MARINO	1/4 CUCCHIAINO + UN PO' AL BISOGNO	1/4 CUCCI + UN F BISOG
PEPE MACINATO	1/8 CUCCHIAINO + UN PO' AL BISOGNO	1/8 CUCCI + UN F BISOG
BRACIOLE DI MAIALE TAGLIATE SPESS*E	110 GRAMMI	110 GF
RISO SELVAGGIO COTTO	1/2 TAZZA	1/2 TA:

ASPARAGI A PEZZETTI DI 2,5 CM	2 TAZZE	4 TAZZE
-------------------------------------	---------	---------

1. In una ciotolina mettete il basilico, l'aglio, il succo di limone, il sale e il pepe e mescolate bene.
2. Passate le braciole nella marinata bagnando bene entrambi i lati e lasciate riposare per 20 minuti. Cuocete gli asparagi al vapore nell'apposito cestello per circa 5 minuti, o finché risultano teneri ma croccanti e di un bel verde brillante.
3. Preriscaldare una bistecchiera a fuoco medio.
4. Grigliate le braciole per 5-6 minuti per lato finché la temperatura interna della carne non raggiunge i 63 °C. Lasciate riposare per 5 minuti.
5. Salate, pepate e irrorate con altro succo di limone. Servite con il contorno di riso

selvaggio e asparagi.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Tagliata di angus con quinoa e verdure

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A
BISTECCA DI ANGUS*	110 GRAMMI
AGLIO IN POLVERE	1/4 CUCCHIAINO
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.

QUINOA COTTA	1/2 TAZZA
CETRIOLO A FETTE	1 TAZZA
PEPERONE ROSSO TRITATO GROSSOLANAMENTE	1 TAZZA
FOGLIE DI BASILICO FRESCO SMINUZZATO	3
CIPOLLOTTO FRESCO A FETTINE	1 CUCCHIAIO
ACETO BALSAMICO (FACOLTATIVO)	Q.B.

1. Preriscaldate la bistecchiera a fuoco medio-alto.
2. Condite la carne con l'aglio in polvere, il sale e il pepe. Cuocete la bistecca circa 3 minuti per lato se la volete quasi al sangue (ma il



grado di cottura dipenderà dallo spessore). Toglietela dal fuoco e lasciatela riposare per 5 minuti, poi affettatela sottilmente.

3. Mettete la quinoa in una ciotola e disponete sopra le fette di carne. Unite il cetriolo, il peperone, il basilico, il cipollotto e l'aceto balsamico, se lo gradite. Salate, pepate e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Gamberetti cajun e fagioli neri

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
MISCELA DI SPEZIE CAJUN	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
PEPE MACINATO	1/8 CUCCHIAINO + UN PO' AL BISOGNO	1/8 CUC + UN BISC
CHILI IN POLVERE	3/4 CUCCHIAINO	3/4 CUC

CIPOLLA IN POLVERE	3/4 CUCCHIAINO	3/4 CUC
CUMINO IN POLVERE	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
PAPRIKA AFFUMICATA	3/4 CUCCHIAINO	3/4 CUC
GAMBERETTI CRUDI DI MEDIE DIMENSIONI, FRESCHI O DECONGELATI, SGUSCIATI E PULITI*	110 GRAMMI	110 (
LIME SPREMUTO	1/2	1/2
CORIANDOLO FRESCO	Q.B.	Q.B.

TRITATO		
SALE MARINO	Q.B.	Q.B.
FAGIOLI NERI IN SCATOLA SCOLATI E SCIACQUATI (OPPURE SECCHI, GIÀ AMMOLLATI E COTTI)	1/2 TAZZA	1/2 T
CIMETTE DI CAVOLFIORE	2 TAZZE	4 TA

1. Preriscaldate il forno a 230 °C. Foderate un teglia con dell'alluminio.
2. In una terrina capiente miscelate bene le spezie cajun, il pepe, il chili, la cipolla, il cumino e la paprika. Tuffatevi i gamberetti e impanateli uniformemente.

3. Disponete i gamberetti speziati sulla teglia e infornate per 10-12 minuti.
4. Mentre i gamberetti sono in forno, cuocete vapore le cimette di cavolfiore utilizzando l'apposito cestello per 5 minuti, finché non risultano tenere ma ancora sode.
5. Togliete i gamberetti dal forno, spremete il lime direttamente sulla teglia e spolverizzate con il coriandolo, il sale e il pepe. Servite accompagnando con i fagioli neri intiepiditi e il cavolfiore.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Barchette di pollo, peperoni e fagioli neri

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
PETTO DI POLLO SPELLATO E DISOSSATO*	110 GRAMMI	110 GRAMMI
AGLIO IN POLVERE	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUCCHIAINO

ORIGANO SECCO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
CHILI IN POLVERE	1 1/8 CUCCHIAINI	1 1/8 CUC
CUMINO IN POLVERE	1 CUCCHIAINO	1 CUC
FAGIOLI NERI IN SCATOLA SCOLATI E SCIACQUATI	1/2 TAZZA	1/2 T
CIPOLLA BIANCA AFFETTATA FINEMENTE	1 TAZZA	1 TA
PEPERONCINI VERDI IN SCATOLA	110 GRAMMI	110 G
ACQUA		

(FACOLTATIVA)	1/4-1/2 TAZZA	1/4-'
PEPERONE	1	1
CAVOLO CAPPuccio TRITATO	1 TAZZA	2 TA
CORIANDOLO FRESCO TRITATO	1 1/2 CUCCHIAINI	1 CL
SUCCO DI LIME FRESCO	1 CUCCHIAINO	2 CL
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
CORIANDOLO FRESCO TRITATO O PREZZEMOLO	PER GUARNIRE	PER GUA



1. Preriscaldate il forno a 190 °C.
2. Disponete il pollo in una pirofila provvista di coperchio (in alternativa potete coprire con un foglio d'alluminio). Unite l'aglio in polvere, l'origano, il chili e il cumino e impanate uniformemente la carne. Aggiungete i fagioli, la cipolla e i peperoncini. Se il tutto vi sembra troppo asciutto aggiungete acqua. Coprite la teglia e infornate. Prima che il pollo sia cotto e le verdure ben calde ci vorranno circa 15 minuti per i programmi A e B e circa 25 per il programma C. Togliete dal forno e sminuzzate il pollo, mescolandolo alle verdure.
3. Spuntate il peperone e tagliatelo a metà nel senso della lunghezza per ricavarne due *barchette*. Privatelo dei semi.
4. In una ciotola mettete il cavolo, il

coriandolo, il succo di lime e sale e pepe a piacere. Mescolate bene. Riempite mezzo peperone con 1 tazza dell'insalata di cavolo e l'altra metà con il pollo e i fagioli.

5. Guarnite con il coriandolo o con il prezzemolo e servite. Le barchette possono essere mangiate direttamente con le mani.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Bistecca con cavolo e patate dolci

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A
BISTECCA*	110 GRAMMI
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.
AGLIO TRITATO	1 CUCCHIAINO
CIPOLLA TRITATA	

GROSSOLANAMENTE	1/2 TAZZA
CAVOLO CAPPuccio TRITATO GROSSOLANAMENTE	1 TAZZA
FAGIOLINI	1 TAZZA
PATATA DOLCE GRANDE COTTA AL FORNO	1/2
AGLIO IN POLVERE	UN PIZZICO
TIMO FRESCO O SECCO	UN PIZZICO

1. Preriscaldate una bistecchiera a fuoco medio-alto.
2. Salate e pepate la bistecca e portatela al grado di cottura desiderato.
3. Lasciatela riposare qualche minuto, poi

affettatela e tenete da parte.

4. In una padella antiaderente fate andare aglio e cipolla a fuoco medio, mescolando, finché non prendono colore. Unite il cavolo e cuocete fino a che non si ammorbidisce (deve però rimanere croccante); ci vorranno circa 6 minuti. A fuoco spento aggiungete la carne.
5. Cuocete i fagiolini al vapore finché non risultano teneri ma croccanti e di un bel verde brillante. Serviranno circa 6 minuti.
6. In una ciotola schiacciate la patata dolce e conditela con l'aglio in polvere, il timo, sale e pepe. Completate con la carne e il cavolo e servite con i fagiolini di contorno.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Manzo e verdure alla mexicana

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRC B
MACINATO DI MANZO MAGRO*	110 GRAMMI	110
PEPERONE ROSSO A PEZZETTI	1 TAZZA	1 TA

CIPOLLA ROSSA TRITATA	2 CUCCHIAI	2 CU
FUNGHI A FETTINE	1/2 TAZZA	1 TA
AGLIO TRITATO	2 CUCCHIAINI	2 1/2 CUC
SALE MARINO	1 CUCCHIAINO	1 1/2 CUC
PEPE MACINATO	1/2 CUCCHIAINO	3/4 CUC
CHILI IN POLVERE	1 CUCCHIAIO	1 1/2 CUC
PEPERONCINO SECCO IN POLVERE (FACOLTATIVO)	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC

CUMINO IN POLVERE	1 CUCCHIAINO	1 1/2 CUC
FAGIOLI NERI IN SCATOLA SCOLATI E SCIACQUATI (OPPURE SECCHI, GIÀ AMMOLLATI E COTTI)	1/2 TAZZA	1/2 T
ZUCCHINE A CUBETTI	1 TAZZA	2 TA

In un'ampia padella antiaderente unite il macinato, il peperone, la cipolla, i funghi, l'aglio, sale e pepe e cuocete a fuoco medio finché la carne non prende colore. Aggiungete il chili, il peperoncino, se lo gradite, il cumino, i fagioli neri e le zucchini. Coprite e proseguite la cottura per altri 10 minuti circa,



finché le zucchine risulteranno cotte ma non spappolate. Servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Gamberetti saltati e patate dolci

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
CIPOLLA DORATA FINEMENTE AFFETTATA	1/4 TAZZA	1/2 T
AGLIO TRITATO	1 CUCCHIAINO	2 CL

CUMINO IN POLVERE	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUC
PATATA DOLCE A CUBETTI	1/2 TAZZA	1/2 T
GAMBERETTI CRUDI SGUSCIATI, FRESCHI O DECONGELATI*	110 GRAMMI	110 g
SPINACI BABY	2 TAZZE	3 1/2
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.

1. In una padella antiaderente fate andare la cipolla a fuoco medio finché non si ammorbidisce e prende colore; ci vorranno

circa 8 minuti.

2. Unite l'aglio e il cumino e proseguite la cottura per altri 30 secondi circa. Incorporate la patata dolce e cuocete finché risulta tenera toccandola con una forchetta; serviranno circa 10 minuti, ma dipende dalla dimensione dei cubetti. Se necessario, allungate con qualche cucchiaino d'acqua per facilitare la cottura.
3. Aggiungete i gamberetti e cuocete per 2-3 minuti o finché non diventano rosa. Abbassate il fuoco al minimo e unite gli spinaci. Lasciate appassire, sempre mescolando. Salate, pepate e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Salmone al limone con riso selvaggio

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
SALMONE*	110 GRAMMI	110 GF
PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
ANETO FRESCO O SECCO	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUCCI

LIMONE A FETTINE	1/2	1/2
ASPARAGI A PEZZETTI DI 2,5 CM	2 TAZZE	4 TAZZE
RISO SELVAGGIO COTTO	1/2 TAZZA	1/2 TAZZA

1. Preriscaldate il grill del forno alla massima potenza e posizionate la griglia a 10-12 cm dalla fonte di calore. Foderate una teglia con un foglio d'alluminio.
2. Adagiate il salmone sulla teglia, conditelo con il pepe e l'aneto e disponetevi sopra le fettine di limone. Passate al grill per 10 minuti o finché la carne non risulta morbida.
3. Mentre il salmone è in forno cuocete gli

asparagi al vapore; dovranno essere teneri ma croccanti: ci vorranno circa 8 minuti, ma dipende dal loro diametro.

4. Servite il salmone su un letto di riso selvaggio e contorno di asparagi.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Quinoa al curry con medaglioni di maiale

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
MEDAGLIONI DI MAIALE*	110 GRAMMI	110 GF
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.



QUINOA	3 CUCCHIAI	3 CUC
SCORZA DI LIMONE	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUCCI
SUCCO DI LIMONE FRESCO	1 CUCCHIAINO	1 CUCCI
CURRY	1/3 CUCCHIAINO	1/3 CUCCI
SPINACI BABY	2 TAZZE	4 TAZZ
CIPOLLOTTO FRESCO A FETTINE	1 CUCCHIAIO	1 CUC

1. Preriscaldate una bistecchiera a fuoco medio.
2. Condite i medaglioni con sale e pepe a piacere. Grigliateli circa 5 minuti per lato o finché la temperatura interna della carne

non raggiunge i 63 °C.

3. Nel frattempo sciacquate la quinoa e preparatela seguendo le indicazioni sulla confezione. Lasciatela intiepidire, poi conditela con la scorza e il succo di limone, il curry, sale e pepe.
4. Mettete gli spinaci in un'insalatiera ampia o in un piatto. Versatevi la quinoa e sopra disponete i medaglioni di maiale. Guarnite con il cipollotto e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

CENE PER LA [PARTE 2](#)

# Maiale ai pistacchi e broccoli

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
OLIO D'OLIVA	2 CUCCHIAINI	2 CUC
ACETO BALSAMICO	3/4 CUCCHIAINO	3/4 CUCC

CIPOLLA TRITATA	2 CUCCHIAINI	2 CUC
AGLIO TRITATO	1 CUCCHIAINO	1 CUCC
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
ACQUA	1 CUCCHIAIO	1 CUC
PISTACCHI TRITATI	2 CUCCHIAI	2 CUC
ERBA CIPOLLINA FRESCA TRITATA	1 CUCCHIAINO	1 CUCC
PREZZEMOLO FRESCO TRITATO	1 CUCCHIAINO	1 CUCC

MENTA FRESCA TRITATA	1 CUCCHIAINO	1 CUCC
CORIANDOLO FRESCO TRITATO	1 CUCCHIAINO	1 CUCC
CIMETTE DI BROCCOLO	2 TAZZE	4 TAZZ
BRACIOLE DI MAIALE TAGLIATE SPESSE*	110 GRAMMI	110 GI

1. Preriscaldate una bistecchiera a fuoco medio-alto.
2. In una ciotola emulsionate l'olio, l'aceto, la cipolla, l'aglio, il sale, il pepe e l'acqua. Unite i pistacchi, l'erba cipollina, il

prezzemolo, la menta e il coriandolo.

3. Cuocete le cimette di broccolo al vapore nell'apposito cestello per 5 minuti, finché risultano tenere ma sode e di un verde brillante.
4. Ungete leggermente d'olio la bistecchiera. I cottura irrorate di frequente le bracioline con metà della marinata al pistacchio (l'altra metà tenetela da parte); dovranno cuocere 6-7 minuti per lato a seconda dello spessore, fino a quando avranno formato una crosticina o la parte più alta avrà raggiunto una temperatura di 60 °C.
5. Trasferite le bracioline su un piatto e conditele con la marinata tenuta da parte. Salate, pepate e servite con il contorno di broccoli.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Pollo con arcobaleno di verdure

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
PETTO DI POLLO SPELLATO E DISOSSATO, TAGLIATO A PEZZETTI*	110 GRAMMI	110
PEPERONE		

(ROSSO, GIALLO O ARANCIONE) A PEZZETTI	3/4 TAZZA	1 1/2
CIPOLLA ROSSA A PEZZETTI	1/4	1/4
ZUCCHINE A PEZZETTI	1/2 TAZZA	1 TAZZA
CIMETTE DI BROCCOLI	3/4 TAZZA	2 TAZZE
OLIO D'OLIVA	2 CUCCHIAI	2 CUCCHIAI
SALE MARINO	1/4 CUCCHIAINO	1/2 CUCCHIAINO
PEPE MACINATO	1/4 CUCCHIAINO	1/2 CUCCHIAINO
ERBE ESSICcate		



MISTE (ORIGANO, TIMO, MAGGIORANA...)	1/2 CUCCHIAINO	1 CU
PAPRIKA	1/8 CUCCHIAINO	1/4 CU

1. Preriscaldate il forno a 260 °C.
2. Disponete il pollo, il peperone, la cipolla, le zucchine e i broccoli in una teglia capiente e dai bordi alti. Condite con olio, sale, pepe, erbe miste e paprika e mescolate bene. Infornate per 15 minuti o finché le verdure non sono arrostate e il pollo ben cotto. Servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Bistecca in salsa di avocado

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
AVOCADO A CUBETTI	1/4	1/4
CIPOLLA ROSSA TRITATA FINEMENTE	2 CUCCHIAI	2 CUC
JALAPEÑO TRITATO	1	1

FINEMENTE	CUCCHIAINO	CUCC
CORIANDOLO FRESCO TRITATO	3/4 CUCCHIAINO	3/4 CUCC
SUCCO DI LIME FRESCO	3/4 CUCCHIAINO	3/4 CUCC
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
OLIO D'OLIVA	1 CUCCHIAINO	1 CUCC
BISTECCA*	110 GRAMMI	110 GF
MISCELA DI SPEZIE CAJUN	1 CUCCHIAINO	1 CUCC

INSALATA MISTA	2 TAZZE	4 TAZZE
FETTINE DI LIME	PER GUARNIRE	PER GUARNIRE

1. In una ciotolina mettete l'avocado, la cipolla, il jalapeño, il coriandolo e il succo di lime; salate e pepate a piacere e mescolate bene.
2. In una padella dal fondo pesante scaldate l'olio a fuoco medio-alto. Metteteci la bistecca, spolverizzatela con le spezie cajun e cuocete finché non si rosola appena; poi giratela e ripetete l'operazione dall'altra parte. Per una cottura al sangue saranno necessari 3-4 minuti per lato, a seconda dello spessore della carne. Togliete la bistecca dal fuoco e lasciatela riposare per 5 minuti, poi affettatela.
3. Mettete l'insalata su un piatto. Disponetevi sopra le fette di carne e cospargete queste

ultime di salsa all'avocado. Guarnite con il lime.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Salsiccia e verdure al forno

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
CAROTE A RONDELLE SOTTILISSIME	1/2 TAZZA	1 TAZ
ZUCCHINE A RONDELLE SPESSA	1/2 TAZZA	1 TAZ
BROCCOLI TRITATI	1/2 TAZZA	1 TAZ

CAVOLFIORI TRITATI	1/2 TAZZA	1 TAZ
CIPOLLA AFFETTATA SOTTILMENTE	1/4 TAZZA	1/2 TA
SALSICCIA DI POLLO SENZA NITRATI NÉ ZUCCHERI AGGIUNTI*	110 GRAMMI	110 G
BASILICO FRESCO	1 CUCCHIAINO	2 CUC
ORIGANO FRESCO O SECCO	1 CUCCHIAINO	2 CUC
PREZZEMOLO FRESCO TRITATO	1 CUCCHIAINO + UN PIZZICO	2 CUC + UN I

AGLIO IN POLVERE	1 CUCCHIAINO	2 CUC
TIMO SECCO	1/4 CUCCHIAINO	1/2 CUCC
SALE MARINO	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUCC
PEPE MACINATO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUCC
OLIO D'OLIVA	2 CUCCHIAI	2 CUC

1. Preriscaldate il forno a 200 °C. Foderate la leccarda con carta da forno.
2. Disponete le verdure e la salsiccia sulla leccarda. In una ciotolina mettete il basilico, l'origano, il prezzemolo, l'aglio in polvere, il timo, il sale, il pepe e l'olio e mescolate. Versate il condimento sulla carne e le verdure, assicurandovi di



ricoprirle bene. Infornate per 15 minuti, poi girate la salsiccia e le verdure e proseguite la cottura per altri 10-20 minuti, o finché le verdure non risultano tenere dentro e croccanti fuori e la salsiccia è ben cotta.

3. Togliete dal forno, guarnite con un po' di prezzemolo e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Pollo al cocco con cous cous di cavolfiore

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
FARINA DI COCCO, COCCO GRATTUGIATO NON DOLCIFICATO O POLPA	1/4 TAZZA	1/4 T.

FRESCA TRITATA		
ACQUA	1/4 TAZZA + UN PO' AL BISOGNO	1/4 T. UN P. BISC.
PEPERONCINO SECCO TRITATO	UN PIZZICO	UN P.
LIME SPREMUTO	3/4	1
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
PETTO DI POLLO SPELLATO E DISOSSATO*	110 GRAMMI	110 C
OLIO DI		

COCCO	2 CUCCHIAINI	2 CU
COUS COUS DI CAVOLFIORE**	2 TAZZE	4 TAZZ
CORIANDOLO FRESCO TRITATO	1 CUCCHIAIO	2 CU

1. Mettete nel frullatore il cocco e l'acqua e frullate fino a ottenere un composto liscio (se necessario aggiungete altra acqua). In un sacchetto da freezer con chiusura ermetica versate metà del composto al cocco, il peperoncino, metà del succo di lime, sale e pepe a piacere, poi chiudete e agitate con delicatezza per miscelare. Unite il pollo, richiudete e agitate di nuovo. Lasciate il pollo a marinare in frigorifero per 30 minuti-1 ora, o anche tutta la notte.

2. Al momento di cuocere preriscaldate una bistecchiera a fuoco medio-alto (potete usare anche il grill del forno).
3. Scolate il pollo e gettate la marinata. Cuocete il pollo sulla bistecchiera per 4-5 minuti su un lato, poi 3-4 sull'altro, a seconda dello spessore della carne. Quando il pollo è ben cotto trasferitelo su un piatto e lasciate riposare per 5 minuti.
4. In una padella ampia fate sciogliere l'olio di cocco a fuoco medio-alto. Aggiungete il cous cous di cavolfiore, salate, pepate e cuocete mescolando finché non si ammorbidisce (5-7 minuti). Versate in padella il succo di lime e la miscela al cocco rimanenti, unite il coriandolo e mescolate.
5. Disponete il cavolfiore su un piatto, adagiatevi sopra il pollo al cocco e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale

può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

**\*\*** Per ottenere il cous cous di cavolfiore tritate le cimette crude in un frullatore fino a che non raggiungono le dimensioni di piccoli chicchi.

# Pollo al limone con zucca spaghetti

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
ZUCCA SPAGHETTI	1	1
OLIO D'OLIVA	2 CUCCHIAI	2 CUC
PETTO DI POLLO SPELLATO E		

DISSOSSATO TAGLIATO A CUBETTI*	110 GRAMMI	110 G
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
PEPERONE ROSSO A STRISCIOLINE	1/2 TAZZA	1/2 TA
FUNGHI A FETTINE	110 GRAMMI	110 G
PREZZEMOLO FRESCO TRITATO	2 CUCCHIAI	2 CUC
LIMONE SPREMUTO	1/4	1/2
AGLIO TRITATO	1/2 CUCCHIAINO	1 CUCC



- 
1. Preriscaldate il forno a 200 °C.
  2. Bucherellate tutta la superficie della zucca con una forchetta e cuocetela per 5 minuti al microonde per ammorbidirla. Tagliatela in due nel senso della lunghezza, privatela dei semi e mettete le due metà a faccia in giù in una teglia. Aggiungete un cucchiaino d'acqua e infornate per circa 40 minuti o finché la zucca non risulta tenera. Con una forchetta, grattate la polpa per ottenere i lunghi filamenti da cui questa zucca prende il nome. Per il programma A vi serviranno 1 tazza e 1/2 di *spaghetti*, per i programmi B e C 3 tazze. (Dalla zucca ne ricaverete una quantità superiore a quella necessaria: potete raddoppiare o triplicare le dosi per ottenere più porzioni oppure conservare gli spaghetti per un'altra ricetta, come per es. il Pollo e zucca spaghetti in padella di [p. 210.](#))

3. Condite il pollo con sale e pepe, mettetelo in un'ampia padella, dove avrete scaldato 1 cucchiaio d'olio a fuoco medio, e cuocetelo, mescolando solo di tanto in tanto, finché non è rosolato su tutti i lati. Unite il peperone, i funghi e il prezzemolo e proseguite la cottura per 3-4 minuti, mescolando spesso, finché il pollo non risulta ben cotto. Unite gli spaghetti di zucca e continuate a cuocere, sempre mescolando spesso, finché non si sono ben scaldati. Trasferite su un piatto.
4. In una ciotola emulsionate l'olio restante, il succo di limone, l'aglio, il sale e il pepe.
5. Versate l'emulsione sul pollo con la zucca e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Merluzzo in crosta di mandorle e spinaci allo zenzero

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
OLIO D'OLIVA	1 1/2 CUCCHIAI	1 1/2 CUCC
SPINACI BABY	2 TAZZE	4 TAZ
ZENZERO		

FRESCO PULITO E GRATTUGIATO	PEZZETTO LUNGO 0,5 CM	PEZZI LUNG
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
FILETTO DI MERLUZZO*	110 GRAMMI	110 G
FARINA DI MANDORLE NON PELATE	2 CUCCHIAI	2 CUC
FOGLIE DI CORIANDOLO FRESCO	PER GUARNIRE	PER GUAR
FETTINE DI LIME	PER GUARNIRE	PER GUAR

1. In un'ampia padella antiaderente scaldate

mezzo cucchiaino d'olio a fuoco medio. Versate gli spinaci e fate cuocere mescolando di tanto in tanto finché non appassiscono (1-2 minuti). Trasferite gli spinaci su un piatto e pulite la padella con della carta da cucina.

2. Nella stessa padella scaldate un altro mezzo cucchiaino d'olio a fuoco medio-alto. Aggiungete lo zenzero e fate soffriggere, mescolando di tanto in tanto, per 1-2 minuti o finché non risulta croccante. Unite gli spinaci e proseguite la cottura per un altro minuto circa. Salate, pepate e trasferite su un piatto da portata. Pulite di nuovo la padella.

3. Asciugate bene il filetto di merluzzo con la carta da cucina e salatelo e pepatelo da entrambi i lati. Versate la farina di mandorle in un piatto e impanate il filetto di merluzzo da un solo lato.

4. Nella stessa padella utilizzata in precedenza

scaldate il mezzo cucchiaino d'olio restante a fuoco medio-alto. Disponetevi sopra il filetto con il lato impanato verso il basso e cuocetelo per 3-4 minuti o finché non forma una crosticina dorata. Giratelo e cuocete l'altro lato per 3-4 minuti, finché non risulta dorato e ben cotto.

5. Trasferite il merluzzo su un piatto da portata e guarnite con il coriandolo e le fette di lime. Servitelo con il contorno di spinaci allo zenzero.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Frittata al forno di zucca spaghetti

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROG B
ZUCCA SPAGHETTI	1	1
UOVA*	2	2
ALBUMI*	2	2
OLIO DI COCCO	2 CUCCHIAINI	2 CUC

AGLIO TRITATO	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUCCI
PEPERONE ROSSO A PEZZETTI	1/4 TAZZA	1/2 TA;
CIPOLLA ROSSA TRITATA	1/2 TAZZA	1/2 TA;
JALAPEÑO TRITATO	1/2 CUCCHIAINO	1/2 CUCCI
SPINACI	1/2 TAZZA	1 1/2 T
SALE MARINO E PEPE MACINATO	Q.B.	Q.B.
AVOCADO A FETTE	1/4	1/4



BACON DI TACCHINO SENZA NITRATI COTTO*	/	/
--	---	---

1. Preriscaldate il forno a 200 °C.
2. Bucherellate tutta la superficie della zucca con una forchetta e cuocetela per 5 minuti al microonde per ammorbidirla. Tagliatela in due nel senso della lunghezza, privatela dei semi e mettete le due metà a faccia in giù su una teglia. Aggiungete un cucchiaio d'acqua e infornate per circa 40 minuti o finché la zucca non risulta tenera. Con una forchetta, grattate la polpa ricavandone i lunghi filamenti da cui questa zucca prende il nome. Abbassate la temperatura del forno a 180 °C.
3. In una ciotola capiente mescolate le uova, gl

albumi e gli spaghetti di zucca (1 tazza e 1/4 per il programma A e 1 tazza e 1/2 per i programmi B e C). Tenete da parte. (Vi avvanzerà della zucca: potete raddoppiare o triplicare le dosi per ottenere più porzioni oppure conservare gli spaghetti per un'altra ricetta, come per es. il Pollo e zucca spaghetti in padella di [p. 210.](#))

4. In una padellina che può essere utilizzata anche in forno sciogliete 1 cucchiaino di olio di cocco a fuoco medio. Unite l'aglio, il peperone, la cipolla, il jalapeño e gli spinaci; cuocete mescolando di tanto in tanto finché la cipolla e i peperoni risultano teneri (5 minuti circa). Versate le verdure nella ciotola con le uova e la zucca, condite con sale e pepe e amalgamate il tutto.
5. Ungete la stessa padellina con l'olio di cocco restante e versatevi il composto. Infornate per 20 minuti o finché il centro risulta ben cotto. Togliete dal forno e con l'aiuto di

una spatola trasferite la frittata su un piatto.

6. Completate con l'avocado a fette (e, per il programma C, il bacon di tacchino) e servite.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Pollo alla frutta secca

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
NOCI PECAN	2 CUCCHIAI	2 CU
MANDORLE	2 CUCCHIAI	2 CU
FOGLIE DI BASILICO FRESCO	2	2
TIMO SECCO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC

MAGGIORANA SECCA	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
SALE MARINO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
PEPE MACINATO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
ALBUMI*	1	1
PETTO DI POLLO SPELLATO E DISOSSATO TAGLIATO A STRISCIOLINE*	110 GRAMMI	110 (
FAGIOLINI	2 TAZZE	2 TAZ
ZUCCHINE	/	2 TAZ

1. Preriscaldate il forno a 180 °C. Foderate un

teglia con carta da forno.

2. Mettete nel robot da cucina le noci pecan, le mandorle, il basilico, il timo, la maggiorana, sale e pepe. Azionate le lame a intermittenza fino a ottenere un composto omogeneo, umido e ben tritato. Spalmate il composto su un piatto. Versate l'albume in una ciotola e immergetevi il pollo, assicurandovi che sia ricoperto in tutte le sue parti; scolate l'albume in eccesso. Passate il pollo nel composto di frutta secca impanandolo completamente, poi adagiatelo sulla teglia. Se si staccasse della panatura ricompattatela sul pollo con colpetti delicati. Infornate per 30 minuti o finché la carne non raggiunge una temperatura interna di 71 °C.
3. Mentre il pollo è in forno cuocete al vapore fagiolini (e le zucchine, se seguite i programmi B o C) per circa 6 minuti, finché non risultano teneri ma sodi.

4. Servite il pollo con contorno di fagiolini (e zucchine per i programmi B e C).

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Salmone marinato agrumi e zenzero

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PROGRAMMA B
OLIO D'OLIVA	2 CUCCHIAI	2 CUCCHIAI
XILITOLO DI BETULLA (FACOLTATIVO)	1 CUCCHIAINO	1 CUCCHIAINO
ZENZERO FRESCO	1/2	1/2



GRATTUGIATO	CUCCHIAINO	CUC
SUCCO DI LIME O LIMONE FRESCO	2 CUCCHIAI	2 CU
SALE MARINO	1/2 CUCCHIAINO + UN PO' AL BISOGNO	1/2 CUC + UN BISC
PEPE MACINATO	1/4 CUCCHIAINO	1/4 CUC
FILETTO DI SALMONE*	110 GRAMMI	110
CIMETTE DI BROCCOLI	2 TAZZE	2 TA
PEPERONE ROSSO E FUNGHI A FETTINE	/	2 TA

1. In una ciotolina emulsionate l'olio, lo xilitolo, se lo gradite, lo zenzero, il succo di lime o limone, il sale e il pepe. Versate la marinata in un sacchetto da freezer richiudibile e unite il salmone. Chiudete il sacchetto e agitate per ricoprire bene il pesce e poi lasciate a marinare in frigorifero per 30 minuti o anche tutta la notte, assicurandovi che la parte del pesce sprovvista di pelle sia a contatto con il liquido.
2. Preriscaldate il grill del forno e foderate una teglia con carta da forno.
3. Estraiete il salmone dal sacchetto, conservando la marinata, e adagiatelo sulla teglia dal lato della pelle. Irroratelo con la marinata e passatelo al grill per circa 10 minuti o finché non è quasi cotto.
4. Mentre il salmone è in forno cuocete al vapore i broccoli (e i peperoni e i funghi, se

seguite i programmi B o C) per circa 5 minuti, finché non risultano teneri ma sodi.

5. Trasferite il salmone su un piatto. Servitelo con il contorno di broccoli e, se seguite i programmi B o C, di peperoni e funghi.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).

# Pollo e zucca spaghetti in padella

*Dosi per 1 persona*

INGREDIENTI	PROGRAMMA A	PRO B
ZUCCA SPAGHETTI	1	1
OLIO D'OLIVA	1 CUCCHIAIO	1 CU
PETTO DI POLLO SPELLATO E		

DISOSSATO TAGLIATO A BOCCONCINI*	110 GRAMMI	110 C
FAGIOLINI TAGLIATI A METÀ	1/2 TAZZA	1/2 T.
PEPERONE ROSSO A PEZZETTI	1/4 TAZZA	1/2 T.
CIPOLLOTTO FRESCO A FETTINE	1/4 TAZZA	1/2 T.
PEPERONCINO SECCO TRITATO	UN PIZZICO	UN P
ZUCCHINE A RONDELLE	1/4 TAZZA	1/2 T.
	1/4	1/2

SALE MARINO	CUCCHIAINO	CUCCHIAINO
PREZZEMOLO FRESCO	1 CUCCHIAINO	2 CUCCHIAINI
BASILICO FRESCO	1/4 CUCCHIAINO	1/2 CUCCHIAINO
SALVIA FRESCA O SECCA	1/4 CUCCHIAINO	1/2 CUCCHIAINO
ANACARDI CRUDI TAGLIATI A METÀ O TRITATI	2 CUCCHIAINI	2 CUCCHIAINI

1. Preriscaldate il forno a 200 °C.
2. Bucherellate tutta la superficie della zucca con una forchetta e cuocetela per 5 minuti al microonde per ammorbidirla. Tagliatela

in due nel senso della lunghezza, privatela dei semi e mettete le due metà a faccia in giù su una teglia. Aggiungete un cucchiaino d'acqua e infornate per circa 40 minuti o finché la zucca non risulta tenera. Con una forchetta, grattate la polpa ricavandone i lunghi filamenti da cui questa zucca prende il nome. Trasferite su un piatto 1 tazza di spaghetti per il programma A e 2 tazze per i programmi B e C. (Vi avanzerà della zucca: potete raddoppiare o triplicare le dosi per ottenere più porzioni oppure conservare gli spaghetti per un'altra ricetta, come per es. la Frittata al forno di zucca spaghetti di [p. 205.](#))

3. In una padella ampia scaldate l'olio a fuoco medio. Aggiungete il pollo e i fagiolini, coprite e fate andare per 3-5 minuti. Trascorso il tempo, mescolate. Unite il peperone, il cipollotto e il peperoncino, coprite di nuovo e proseguite la cottura per

altri 3-5 minuti. Alzate il coperchio e mescolate. Incorporate le zucchine, il sale, il prezzemolo, il basilico e la salvia. Mescolate bene per amalgamare il tutto. Coprite e tenete sul fuoco per altri 8 minuti circa, finché il pollo non risulta ben cotto e le verdure morbide ma non spappolate.

4. Versate pollo e verdure sul piatto in cui avete messo la zucca spaghetti e completate con gli anacardi.

\* Chi non mangia prodotti di origine animale può sostituire questo ingrediente con una proteina vegetale a scelta dalla lista di [p. 68](#).



CIBI DA MANGIARE QUANDO SI VUOLE E  
IN QUANTITÀ LIBERE

## Cioccolata in tazza

*Dosi per 1 persona*

**1 albume**

**1 cucchiaino e 1/2 di cacao crudo in polvere**

**1 cucchiaino e 1/2 di xilitolo di betulla**

**4 gocce di estratto puro di vaniglia**

**un pizzico di sale marino (facoltativo)**

1. Mettete l'albume in una tazza e sbattetelo bene, poi unite il cacao, lo xilitolo e la vaniglia e mescolate per amalgamare.
2. Passate al microonde per 45-60 secondi al 50% della potenza. Aggiungete un pizzico di sale, se lo gradite, e servite.

Nota: è possibile anche miscelare gli ingredienti in uno shaker e poi versarli nella tazza.

Se la tazza che utilizzate lo permette, potete anche infornare a 175 °C per 12-15 minuti.

# Granita al lime

*Dosi per 2 persone*

**1 lime sbucciato**

**1/2 cucchiaino di scorza di lime**

**3 bustine di stevia pura**

**1 tazza d'acqua**

**2 tazze di ghiaccio tritato**

Versate tutti gli ingredienti nel frullatore, unendo il ghiaccio per ultimo. Frullate fino a

ottenere un composto liscio e servite.

# Meringhe facili al limone

*Dosi per 30 meringhe circa / 2 persone*

**2 albumi da uova grandi fresche**  
**1 cucchiaino di succo di limone fresco**  
**1/2 tazza di xilitolo di betulla**

1. Preriscaldate il forno a 105 °C e foderate due teglie con carta da forno. Inserite nel sac à poche una bocchetta a stella o rotonda da 1,2 cm di diametro (potete anche usare

un semplice sacchetto da freezer con chiusura ermetica).

2. In una ciotola montate a neve ben ferma con le fruste elettriche gli albumi e il succo di limone. Aggiungete lo xilitolo 1 cucchiaino alla volta e continuate a montare fino a che non si è completamente sciolto (sfregando la meringa tra i polpastrelli non si devono sentire i cristalli) e la meringa è molto ferma e traslucida.
3. Riempite con il composto il sac à poche (o il sacchetto da freezer, che chiuderete e a cui taglierete via un angolino). Tenendo il sac à poche o il sacchetto perpendicolare alla teglia, formate meringhe alte circa 5 cm. Infornate per 2 ore, poi spegnete e lasciatele intiepidire nel forno per tutta la notte. Se la mattina sono ancora appiccicose, fatele seccare in forno (o altrove) per un'altra giornata. Le meringhe che avanzano possono essere conservate in

un contenitore a chiusura ermetica fino a 2 giorni.

# Ghiaccioli al limone

*Dosi per 6 persone*

**2 tazze e 1/2 di acqua fredda**

**1/2 tazza di succo di limone fresco**

**stevia pura o xilitolo di betulla (noi abbiamo usato 1 cucchiaino e 1/2 di stevia)**

1. Mescolate acqua e succo di limone. Dolcificate a piacere con la stevia o lo xilitolo. Dividete il liquido in 6 stampini da ghiacciolo e mettete in freezer per 1 ora



circa.

2. Togliete gli stampini dal freezer. Mescolate per eliminare eventuali cristalli di ghiaccio. Inserite i bastoncini da ghiacciolo e riponete nuovamente in freezer per 3-4 ore o finché i ghiaccioli si saranno solidificati.

# SECONDA PARTE

MANTENERE IL PESO  
IDEALE PER SEMPRE

# WOW, È STATO VELOCE. E ADESSO?

Ce l'avete fatta. I 14 giorni sono volati e voi vi siete liberati di quegli ultimi chili in eccesso, oppure avete fatto i primi passi sulla strada di un dimagrimento importante, oppure vi siete rimessi in forma in vista di quell'evento a cui tenete. Il vostro fuoco metabolico è divampato di nuovo e ora brucia come

se non ci fosse un domani. Forse desiderate fare una pausa e abituarvi al vostro nuovo peso prima di spingervi oltre, ma non sapete come fermare temporaneamente l'ago della bilancia. O forse vorreste continuare subito e buttare giù più dei 6 chili già persi, ma non siete sicuri di riuscire a mantenere questo ritmo magico.

Che fare adesso?

Le alternative sono molte, a seconda che vogliate continuare a percorrere la strada del dimagrimento o che abbiate raggiunto il vostro obiettivo e desideriate mantenerlo per tutta la vita. Anche la dieta migliore del mondo è inutile se, una volta raggiunto l'obiettivo, non vi è un supporto

adeguato. Forse avete visto in tv uno di quei programmi in cui grandi obesi perdono decine e decine di chili e qualche anno dopo avete letto che li hanno ripresi tutti. È una cosa che mi spezza il cuore. Chi dimagrisce molto ha bisogno di una guida nella fase successiva, altrimenti rischia di ricadere nelle vecchie abitudini e di rendere vano lo sforzo precedente. Ma non è questo il destino che vi attende. Voi potete fermarvi in un punto qualunque del vostro percorso di dimagrimento e restarci. Si tratta soltanto di capire come funziona il mantenimento e di adottare uno stile di vita che favorisca il peso più salutare per voi.

Questa parte del libro vi fornirà una

strategia solida e duratura per mantenere il risultato raggiunto, sia che siate arrivati esattamente al vostro peso ideale sia che vogliate fermarvi per un po' prima di ricominciare a dimagrire ancora. Ecco le strade possibili.

## OPZIONE 1: RIPETERE IL PROGRAMMA

Se siete consapevoli di dover dimagrire ancora, oppure avete ottenuto risultati straordinari che vi spingono a continuare, allora continuate. La rivoluzione metabolica può far perdere fino a 6 chili in 14 giorni, ma se avete altri chili in eccesso potete ripeterla –

fino a tre volte di seguito – per un dimagrimento totale di 18 chili in 6 settimane. Adesso che il vostro metabolismo è entrato in modalità combustione a tutta forza, potete approfittare di questo momento di slancio.

Se optate per tale soluzione, ricalcolate il vostro punteggio di intervento metabolico in base al nuovo peso raggiunto. Potreste dover replicare lo stesso programma oppure vedervene assegnare uno diverso. Con il calare progressivo del peso ripetete sempre il calcolo del PIM, in modo che il vostro programma alimentare sia sempre calibrato sullo stato attuale del metabolismo. Ecco di nuovo la formula:

*Punteggio di intervento metabolico*  
(6,35 kg ÷ peso attuale la mattina appena alzati) × 100 = PIM

$$6,35 \div \text{peso attuale la mattina appena alzati} \times 100 = \text{PIM}$$

PIM uguale o superiore a 10:  
programma alimentare A

PIM compreso tra 7 e 9: programma  
alimentare B

PIM uguale o inferiore a 6:  
programma alimentare C

Il mio programma alimentare è: .....

Una volta calcolato il nuovo PIM



tornate al [capitolo 4](#) e ricominciate seguendo le indicazioni del vostro programma. Potete rifare tutto esattamente come la prima volta oppure sperimentare nuovi cibi e ricette. In entrambi i casi, la rivoluzione metabolica vi attende.

Se dovete perdere ancora molto peso – diciamo 35-45 chili o più – potreste fare una pausa di 28 giorni (in quell'intervallo di tempo seguite il programma di mantenimento per tutta la vita che trovate al [capitolo 8](#)). Dopo i 28 giorni di pausa, è possibile riprendere la rivoluzione metabolica e farne fino a 3 cicli. Gli step da ripetere fino al raggiungimento del peso ideale sono:

1. fare da 1 a 3 cicli di rivoluzione metabolica (2-6 settimane);
2. prendersi una pausa di 28 giorni in cui si segue il programma di mantenimento a vita descritto in dettaglio nel prossimo capitolo (o in alternativa seguire la dieta del supermetabolismo, che dura precisamente 28 giorni);
3. fare altri cicli di rivoluzione metabolica, da 1 a 3 (2-6 settimane) per il tempo necessario.

OPZIONE 2: SCOMBINARE LE CARTE

Se avete ancora chili da perdere ma vorreste cambiare un po' e provare qualcosa di diverso, ho per voi alcune soluzioni molto interessanti. Andate sul mio sito all'indirizzo [hayliepomroy.com/self-discovery-zone](http://hayliepomroy.com/self-discovery-zone) e fate i test per capire qual è la dieta che fa al caso vostro. Cambiare strategia mentre state ancora dimagrendo è un ottimo modo per *confondere per perdere*, cioè diversificare le sollecitazioni a cui sottoponete il vostro metabolismo. Ho approntato molte diete cucite sulle esigenze individuali: da quelle per perdere peso, come la dieta del supermetabolismo, a quelle mirate in caso di problemi di salute (spiegate nel libro *Attiva il tuo supermetabolismo*) o

di stalli nel processo di dimagrimento (*La dieta turbo*). Sul sito troverete anche altre proposte, come interventi detox, programmi intensivi e sfide per mettervi alla prova. Le pagine di un libro non bastano per toccare tutti gli aspetti meravigliosi e dinamici della vostra vita, ma se sfruttate le risorse che vi metto a disposizione avrete gli strumenti per affrontare ogni scenario di dimagrimento possibile e portare l'ago della bilancia fin dove volete che arrivi. E una volta lì, il prossimo capitolo vi mostrerà come restarci con il programma di mantenimento per tutta la vita.

### OPZIONE 3: PRENDERE CONFIDENZA CON IL PESO DI ATTESA

Se siete dimagriti parecchio e vi sentite benissimo ma non avete ancora raggiunto l'obiettivo, potete fermarvi per un po' al peso che avete raggiunto. Ad alcuni viene l'ansia quando vedono sulla bilancia un numero che non compariva da anni o inferiore a un set point particolarmente ostico. Se è il vostro caso, può esservi utile fare una pausa e restare dove siete. Anche se dovete buttare giù molti altri chili, a volte è una buona idea aspettare di abituarsi al nuovo peso, prenderci confidenza e consolidarlo, in modo da capire che è davvero realtà. Potrà non

essere il vostro peso ideale in assoluto, ma lo è nella situazione contingente, ed è bene che vi faccia sentire forti, solidi e sicuri. Lo chiamo *peso di attesa* perché è un punto di arrivo temporaneo in attesa di dimagrire ulteriormente, senza ingrassare nel frattempo. Poniamo che siate partiti da 82 chili e siate scesi a 75. Oppure che, dopo anni che non riuscite a scendere sotto i 90, improvvisamente ce l'abbiate fatta e vi siate ritrovati a 86 chili. Sono traguardi significativi, certo, ma il dimagrimento può anche rivelarsi effimero. È possibile imparare a vivere con il nuovo peso e la nuova taglia e dare al corpo il tempo di adattarsi prima di ricominciare a dimagrire. Si tratta anche di una

questione psicologica: dovete imparare a vedervi con questo nuovo peso. Anche il guardaroba dovrà adattarsi ai vostri progressi, e magari potete festeggiare comprandovi qualche vestito della nuova taglia.

Non ultimo, l'intero organismo può avere bisogno di tempo per mettersi in pari con voi. Le cellule della pelle si rigenerano ogni 2-4 settimane. I globuli rossi vengono interamente sostituiti nell'arco di 4 mesi, mentre il fegato si rinnova nell'arco di 150-500 giorni. A mano a mano che il vostro intero corpo si rigenera per stare dietro al nuovo peso, più attivo dal punto di vista metabolico, vi sentirete sempre più forti e sicuri. A quel punto, quando sarete

pronti, potrete ricominciare il processo, o magari vi renderete conto che il presunto peso temporaneo vi fa stare così bene che in realtà coincide con quello ideale. Non c'è nulla di male a ritoccare un numero nella vostra testa.

Se decidete di mettervi comodi dove siete, il capitolo seguente vi illustrerà il programma di mantenimento per tutta la vita: imparerete a vivere mangiando in una maniera sana che alimenta il metabolismo e stabilizza il peso senza sottoporvi a eccessive restrizioni. Prendetevi il tempo che vi serve per trovare la motivazione a ripartire. A quel punto potete ripetere la rivoluzione metabolica per perdere altri 6 chili (o più) o provare un'altra delle



mie diete per arrivare là dove volete rimanere per tutta la vita. E scegliere di adottare il programma di mantenimento in maniera definitiva.

#### OPZIONE 4: A POSTO COSÌ

Se i chili da perdere per arrivare al vostro peso ideale non erano più di 6, avete finalmente raggiunto il traguardo che vi prefiggevate. Evviva! Sono felice per voi e vi do un caloroso benvenuto nella nostra comunità di persone che ce l'hanno fatta. Ho preparato il programma di mantenimento per tutta la vita perché so che ora che siete arrivati

fin qui non avete nessuna intenzione di tornare dov'eravate prima della rivoluzione metabolica.

# UN METABOLISMO VELOCE PER TUTTA LA VITA

Che cosa significa mantenimento? Per capire questo concetto dal punto di vista metabolico, è necessario inquadrare il dimagrimento in una prospettiva metabolica. Durante il processo di dimagrimento, andiamo a modificare

quello che il corpo stava facendo in precedenza quando ingrassava o era stabile a un certo peso. Diamo un bello scossone al sistema e lo rimettiamo in moto. Se introduciamo nel corpo tutto ciò che gli serve ed eliminiamo gli elementi che contribuivano all'aumento di peso o alla resistenza al dimagrimento, il metabolismo si rigenera, si rafforza e brucia di più e, di conseguenza, trasforma il cibo in energia in maniera più rapida, efficace e semplice. Dimagrimento significa movimento metabolico.

Mantenimento, invece, significa stabilità. Significa ritrovare l'omeostasi a un altro livello. Avete superato un ostacolo che prima vi bloccava (il

presunto set point, vedi p. 26), ma una volta raggiunti il peso e lo stato di salute desiderati l'obiettivo è quello di stabilire un equilibrio nelle nuove condizioni. Più a lungo mantenete quel peso, più stabili diventano i vostri processi metabolici a quel peso. Il corpo si abitua a vivere nelle nuove condizioni e invece di opporre resistenza al dimagrimento la oppone all'aumento di peso.

Quando vi siete stabilizzati in quel punto, il vostro metabolismo rigenerato, forte e sano diventa in grado di gestire alcuni dei fattori che in precedenza avevano contribuito a farvi ingrassare; e questo oscillando in un intervallo che non supera i 2,5 chili. Un metabolismo

davvero sano sa mantenersi stabile.

Il mantenimento è il processo che vi porta a consolidare il vostro nuovo peso in modo da poterlo preservare in via definitiva. Questo non succederà se bombardate il corpo con interferenti metabolici (vedi [capitolo 9](#)); se invece continuerete a nutrirlo con alimenti veri, buoni e sani (e molto più numerosi di quelli consentiti in fase di calo ponderale), lo allenerete con regolarità e imparerete a gestire bene lo stress, il vostro metabolismo non si incepperà per degli occasionali strappi alle regole. Potrete andare a una festa e mangiare una fetta di torta, bere qualcosa, cenare al ristorante, ammalarvi, slogarvi la caviglia o attraversare un periodo

stressante, ma poi rientrerete tranquillamente in carreggiata. È questo il nostro obiettivo.

Se avete deciso di fermarvi al vostro peso attuale, per sempre o soltanto per il momento, il programma per il metabolismo veloce per tutta la vita è la vostra nuova casa: un porto sicuro in un mondo invaso dallo stress, dagli interferenti metabolici e dalle tentazioni che minacciano il vostro metabolismo veloce nuovo di zecca.

---

## **Questa è la Fase 4?**

Se conoscete già le mie diete, avrete sentito parlare della Fase

4. La dieta del supermetabolismo divide la settimana in tre fasi, ciascuna con un programma alimentare diverso in modo da *confondere per perdere*. Nel libro dedicato a tale dieta il mantenimento non è chiamato Fase 4, che però è diventato il nome ufficioso della *vita dopo il dimagrimento*: un aspetto trattato in breve nel libro *La dieta del supermetabolismo* ma molto dibattuto nelle discussioni online della community. In questo capitolo troverete schematizzate tutte le informazioni a riguardo.

---



## COME FUNZIONA?

Il programma del metabolismo veloce a vita è uno schema nutrizionale valido, solido, forte e sano da adottare tutti i giorni, tranne nei periodi in cui si è in cura per problemi medici. È un ottimo modo per nutrire l'organismo, promuovere la longevità e la salute e prevenire le malattie. Se vi alimenterete così per sempre, avrete una vita salutare e felice, in cui trova posto anche la passione per il cibo. Dal punto di vista psicologico, vi aiuterà a instaurare un rapporto sano con quel che mangiate. È uno stile alimentare che fornisce tutti i micronutrienti necessari, segue il ritmo di un corpo dal metabolismo efficace e

costituisce una dieta nel senso più nobile del termine poiché consente di adottare un approccio ragionato a quel che si ingerisce ogni giorno. Mangiare è e sarà sempre la chiave per avere un metabolismo veloce, e ora che il vostro lo è diventato continuerete a usare il cibo per promuovere salute, successo e un peso stabile.

Il programma del metabolismo veloce per tutta la vita include uno schema che vi insegna a mangiare per la maggior parte del tempo in modo da introdurre i micronutrienti necessari e dare sprint alle giornate. È inoltre corredato di un ampio ed esaustivo elenco di alimenti adatti a chiunque voglia vivere in maniera sana e

mantenere stabile il proprio peso. Mi auguro che lo sfrutterete per introdurre cibi nuovi nella vostra dieta ogni volta che è possibile: più è ampio il ventaglio di ciò che consumate, maggiori sono i micronutrienti e i benefici.

Ma mantenimento non significa soltanto cibo, pertanto troverete i miei consigli anche riguardo a:

- come fare esercizio fisico;
- come gestire lo stress;
- come affrontare l'inevitabile influsso degli interferenti metabolici, che siano alimenti (mais, soia), bevande (alcol, caffè), sostanze obesogeniche (dolcificanti artificiali,

pesticidi, plastica) o comuni fattori di stress (raffreddori, fratture, difficoltà quotidiane).

Considerate le basi da cui partire. Considerate che un fisico in salute e un peso sano sono la vostra nuova normalità. Vediamo allora come iniziare a vivere e mangiare per tutta la vita.

## SANE ABITUDINI PER TUTTA LA VITA

Vivere una vita sana ed equilibrata non significa essere perennemente a dieta, ma nemmeno infliggere danni sistematici al metabolismo. Continuate a stimolarlo

con le buone abitudini già messe in pratica durante la rivoluzione metabolica (o le altre mie diete). Eccone alcune da adottare come parte di una vita sana:

1. Mangiate in maniera regolare e bilanciata: tre pasti più due o tre spuntini al giorno.
2. Mangiate ogni 3-4 ore. Se vi svegliate alle 7 e fate colazione alle 7.30 potete fare uno spuntino alle 10.30, pranzare alle 13.30, fare un altro spuntino alle 16.30 e cenare alle 19.30. Si tratta naturalmente di orari modulabili a seconda dell'ora in cui vi svegliate.

3. Fate sempre colazione (o uno spuntino) entro 30 minuti dal risveglio, in modo da accendere la fiamma metabolica per tutta la giornata.
4. Consumate solo bevande e cibi naturali e sani che provengono dalla terra, dal mare e dal cielo: la lista degli alimenti per tutta la vita di [p. 242](#) potrà fornirvi spunti e indicazioni.
5. Riservate gli alimenti derivati da cereali alla colazione e alla cena ed evitateli a pranzo. A metà giornata si verifica il picco di energia digestiva quotidiana, pertanto è quello il momento di assumere le

proteine e i grassi, più difficili da digerire rispetto ai carboidrati. Inoltre, così si favorisce la combustione dei grassi nell'arco della giornata.

6. Mangiate frutta a colazione e a pranzo, ma non dopo le 15. In questo modo promuoverete ogni giorno la stabilizzazione dei livelli di zuccheri nel sangue.
7. Evitate gli ingredienti con nomi complicati, le sostanze chimiche, i coloranti e i conservanti. Quando possibile scegliete sempre cibi biologici e carne di animali allevati a terra o al pascolo.
8. Le carni lavorate che mangiate

(bacon e salsiccia di tacchino, carne di manzo secca, affettati) devono essere *sempre e solo* senza nitriti e nitrati.

9. Fate esercizio fisico 5 volte a settimana con 2 giorni di riposo, alternando le tipologie di attività (vedi *La vostra scheda di esercizi* a [p. 73](#)).
10. Bevete ogni giorno una quantità d'acqua pari a 30 millilitri per ogni chilo di peso corporeo. Sempre.

Ecco una tabella di base per organizzare l'alimentazione e l'attività fisica. È una struttura che potete adattare alle vostre esigenze ed è un ottimo punto



di partenza per iniziare a vivere in modo sano e attivo mantenendo stabile il peso.

COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	SPUNTINO DELLA SERA (FACOLTATIVO)	ESERCIZIO FISICO
FRUTTA	VERDURA	GRASSI/ PROTEINE	VERDURA	GRASSI/ PROTEINE	VERDURA	CARDIO (2 V./SETT.)
GRASSI/ PROTEINE	GRASSI/ PROTEINE	VERDURA	GRASSI/ PROTEINE	VERDURA	GRASSI/ PROTEINE	PESI (2 V./SETT.)
CARBOIDRATI COMPLESSI		FRUTTA		CARBOIDRATI COMPLESSI (FACOLTATIVI)		EIM (1 V./SETT.)
VERDURA						RIPOSO (2 V./SETT.)

Nota: per i pasti o gli spuntini che prevedono grassi e proteine, tenete conto che sono pochi gli alimenti in grado di soddisfare entrambi i requisiti: per es. hummus, frutta secca (anche sotto forma di burro), uova intere, salsiccia.

Esaminiamo insieme la tabella per capire come adattarla al vostro caso.

*Colazione:* una buona colazione equilibrata include frutta, grassi, proteine, carboidrati derivati da cereali e verdura. Per esempio: un pompelmo, un toast di pane al grano germogliato con burro di mandorle (quest'ultimo conta sia come grasso sia come proteina) e qualche fetta di cetriolo; oppure avena con fragole, salsiccia di pollo (grasso e proteina) e carote a bastoncini; oppure uova strapazzate (grasso e proteina), tortilla di farro farcita con verdure e qualche fetta d'arancia.

*Spuntino del mattino:* verdura, grassi e proteine, come per esempio verdure crude con hummus o burro di

mandorle (entrambi contano sia come grassi sia come proteine), oppure involtini di insalata farciti con pollo e maionese all'olio di cartamo.

*Pranzo:* questo pasto non dovrebbe includere cereali. Optate per grassi, proteine e verdure con un frutto come dessert. Un'insalatona con salmone condita con olio o una zuppa di verdure con tacchino e avocado a cubetti sono perfette, con fette di mango o frutti di bosco a chiudere il pasto.

*Spuntino del pomeriggio:* ancora verdure, grassi e proteine, come per esempio carne di manzo secca fatta in

casa, bastoncini di jicama e olio d'oliva aromatizzato alle erbe come condimento.

*Cena:* selezionate grassi, proteine, verdure e, se volete, carboidrati complessi. Alcune persone scoprono che anche reintroducendo i cereali a cena non ingrassano, mentre chi ha problemi in tal senso può optare per una bistecca, un'insalata con un condimento semplice e una verdura amidacea come le patate dolci oppure una zuppa di verdure con pollo e legumi amidacei. Se notate che il peso tende a salire, eliminate i carboidrati complessi a cena.

---

## Una parola sul dessert

Non sono contraria al dessert, ma so anche che lo zucchero raffinato è la morte del metabolismo e che persino i dolcificanti naturali in quantità eccessive lo rallentano. Tuttavia, se il vostro metabolismo lavora a pieno regime ogni tanto potete concedervi un po' di dolcezza. Tenete conto però delle mie tre regole generali in fatto di dessert:

1. *Preparatelo in casa a partire da ingredienti veri o*

*comunque assicuratevi che sia fatto con cibo vero.* La mia raccomandazione è quella di prediligere i dolci fatti in casa utilizzando dolcificanti naturali e farine integrali. Chi ci tiene alla salute sa che è meglio evitare farine e zuccheri raffinati: molti studi dimostrano che non solo agiscono come interferenti del metabolismo, ma hanno effetti nocivi sulla salute in generale. I dolci preparateli voi, così sapete quel che contengono. Se vi trovate a mangiarli fuori casa assicuratevi che siano fatti di

cibo vero.

2. *Quando ve lo concedete, godetevelo.* È

importantissimo limitare il consumo di dolci alle occasioni speciali e di festa.

Aevate mai notato che la parola *desserts* al contrario si legge *stressed*, cioè

*stressato*? Un dolce gustato appieno o mangiato in un'occasione speciale viene

metabolizzato in modo molto diverso da uno trangugiato in un momento di difficoltà.

Quando siamo stressati abbiamo in circolo un livello più elevato di ormoni e

catecolamine, il che può spingere il corpo a fare incetta di quegli zuccheri e a trasformarli direttamente in grasso.

3. *Prima, mangiate un po' di frutta.* Se sapete già che vi aspetta un dessert, assicuratevi di mangiare frutta durante gli spuntini precedenti. La frutta stimola il rilascio degli enzimi preposti a riequilibrare la proporzione zuccheri/carboidrati tipica dei dolci, e dunque il vostro corpo sarà più preparato a metabolizzare lo sporadico



peccatuccio.

Potete trovare ricette di dolci squisiti, sani e facili da preparare nel [capitolo 11](#), sul mio sito [hayliepomroy.com](http://hayliepomroy.com) o sulla mia bacheca Pinterest, [pinterest.com/hayliepomroy](http://pinterest.com/hayliepomroy).

---

## ATTIVITÀ FISICA PER TUTTA LA VITA

Il movimento rafforza il corpo, favorisce la circolazione e incoraggia una sana funzionalità degli organi, ma *fare attività fisica* non significa andare tutti i

giorni a correre o ad annoiarsi in palestra a ripetere sempre le stesse cose. Proprio come il cibo, l'attività fisica dovrebbe essere varia, in modo da apportare benefici di tipo diverso. È per questo che consiglio una ripartizione sana ed equilibrata: per incorporare il moto nella vita quotidiana, fate ogni settimana un po' di cardio, un po' di pesi e un po' di esercizi di intervento metabolico per attenuare lo stress (vedi p. 76). Non è obbligatorio allenarsi ogni giorno, ma *sarebbe meglio* fare qualche forma di attività fisica quasi tutti i giorni. Ecco i miei consigli in fatto di moto per tutta la vita:

*Cardio:* 2 o 3 volte a settimana,

innalzate la vostra frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 bpm per 20-35 minuti. Un risultato che si può raggiungere tramite qualunque attività aerobica che vi piaccia, come per esempio: corsa, macchinari per il cardio, lezioni in palestra, nuoto, ballo, ciclismo, escursioni, scale, yoga energico.

*Pesi:* 2 volte a settimana, sollevate qualcosa di pesante. Potete farlo in palestra con l'aiuto di un istruttore o dei macchinari oppure a casa con i pesi liberi, l'importante è che lavoriate per irrobustire i muscoli e li alleniate a rotazione, concentrandovi di volta in volta su cosce, glutei, polpacci, torace, addominali, dorso, spalle e braccia.

Potete sollecitare questi muscoli anche tramite esercizi a corpo libero come piegamenti, sit up, squat e affondi.

*Esercizi di intervento metabolico:* almeno 1 volta a settimana fate un'attività che stimoli la circolazione senza necessariamente comportare movimenti fisici. Massaggi, sauna a infrarossi, agopuntura, bagni con sali di Epsom, spazzolatura della pelle a secco, yoga dolce o stretching e respirazione profonda: sono tutte ottime alternative.

COME PERSONALIZZARE IL  
PROGRAMMA

Anche nel periodo di mantenimento possono entrare in gioco differenze individuali nello stile di vita che rendono necessarie e auspicabili alcune modifiche al programma di base. Chiedete a voi stessi: che cosa mi aspetto esattamente da ciò che mangio?

Se vi basta alimentare in maniera adeguata voi stessi e i vostri cari, questa dieta ricchissima di nutrienti e di ricette golose fa al caso vostro. Ma se foste atleti? O persone che mangiano spesso fuori o viaggiano molto o a cui piace la bella vita? Se foste impossibilitati a fare del moto, temporaneamente o in via definitiva? Il cibo può servire a migliorare le prestazioni, compensare i picchi di stress, bilanciare uno stile di

vita sedentario. Ecco come.

### *Scenario n. 1: sportivi*

Mi è capitato spesso di lavorare con atleti professionisti, ma ho anche molti clienti che, pur essendo dilettanti, si allenano in modo tale da spingermi a modificare la loro dieta: uno sportivo dilettante è pur sempre uno sportivo, anche se non viene pagato. Rientra in questa categoria, e dunque richiede una dieta modificata, chi si allena più di 5 volte a settimana per più di un'ora a sessione. Se vi state allenando per una maratona o vi inorgoglite quando vi definiscono *malati di palestra*, è probabile che abbiate bisogno di queste

modifiche. Eccole:

1. Consumate una porzione extra di frutta entro 30 minuti dalla fine dell'allenamento. Gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta aiutano ad alimentare il metabolismo dei muscoli e a prevenire in questi ultimi la carenza di ossigeno.
2. Nel pasto successivo all'allenamento aumentate l'apporto proteico del 50%. Questo aiuta a contrastare la stanchezza surrenale e favorisce il recupero muscolare.

Per esempio, poniamo che a

colazione abbiate mangiato omelette con verdure e un pompelmo. Mentre andate in palestra o subito prima dell'allenamento, mangerete anche una mela o una pera. Al pasto successivo, all'insalata aggiungerete 165 grammi di pollo invece di 110.

### *Scenario n. 2: festaioli o viaggiatori*

Bere alcol, fare le ore piccole, viaggiare da un capo all'altro del paese e mangiare spesso al ristorante sono tutti fattori di stress per il metabolismo. Se il vostro stile di vita è questo, non sarò certo io a dirvi di cambiarlo. Ognuno segue la sua strada. O forse lo stress a cui siete sottoposti è solo temporaneo



ma molto intenso: un periodo difficile sul lavoro, una crisi personale o familiare, persino qualcosa di piacevole come un viaggio all'estero o una crociera o una vacanza con molti strappi alle regole. Tutti questi interferenti generano uno stress cronico e aumentano il rischio di ingrassare di nuovo, ma potete aiutare il corpo a gestirli adottando alcuni accorgimenti:

- per due giorni dopo un evento particolarmente stressante (per es. il lunedì e il martedì successivi a un weekend di stravizi o al ritorno da un viaggio), oppure per i primi due giorni della settimana

(anche a settimane alterne) di un periodo di stress costante, tornate al vostro ultimo programma alimentare della rivoluzione metabolica. In quei due giorni seguite la [parte 1](#): l'abbondanza di frutta e carboidrati contribuirà a lenire e placare le ghiandole surrenali, che così saranno in grado di gestire meglio lo stress legato al vostro stile di vita (in fondo al libro trovate tutte le tabelle dei programmi per una facile consultazione). Sono la prima a ricorrere spesso a questa strategia: è la mia arma segreta. Proprio la

settimana scorsa ho preso l'ultimo volo del giovedì sera e ho lavorato come una pazza fuori città per tutto venerdì, sabato e domenica; quando sono tornata a casa, lunedì e martedì ho seguito la [parte 1](#) del programma alimentare A della rivoluzione metabolica. Mi ha aiutato a rientrare senza sforzi nella mia routine senza sentirmi sfinita;

- modificate gli spuntini del programma alimentare per tutta la vita (vedi [p. 324](#)). Al posto della tipica combinazione di verdura e grassi che consiglio (per es. sedano e burro di

mandorle) scegliete un frutto: è l'ideale per combattere lo stress, perché calma le ghiandole surrenali e fornisce loro i micronutrienti di cui hanno bisogno per funzionare al meglio. Dopo un evento stressante, sostituite uno degli spuntini con la frutta per un paio di giorni, oppure fatelo stabilmente, se siete in un periodo di stress costante. È molto importante farlo quando siete in viaggio. Portate con voi della frutta che si trasporta con facilità, come mele e arance, oppure frutti di bosco surgelati che potrete lasciare scongelare

lentamente nel frigobar dell'hotel. Un'idea divertente potrebbe essere andare a caccia di frutta del posto nei mercati contadini, se la destinazione e le modalità del viaggio lo consentono.

### *Scenario n. 3: sedentari*

Alcune persone non possono muoversi per motivi fisici permanenti (disabilità, malattie croniche) o temporanei (infortuni, interventi chirurgici). Altre non fanno attività fisica perché non vogliono. A loro non piace e dunque non ne fanno, e io non intendo giudicarle. Per chi non fa esercizio, qualunque sia il

motivo, ho una soluzione: seguite il programma alimentare per tutta la vita, ma per due giorni consecutivi a settimana passate alla [parte 2](#) della versione di rivoluzione metabolica seguita più di recente. In tutti e tre i programmi di rivoluzione metabolica la [parte 2](#) prevede pochi carboidrati e zero carboidrati complessi derivati da cereali: caratteristiche che bilanciano al meglio la mancanza di esercizio fisico. Molti trovano più semplice farlo durante i primi due giorni della settimana, ma può essere anche una buona soluzione per il weekend, specialmente se è quello il momento in cui tendete a consumare più carboidrati (in fondo al libro trovate tutte le tabelle dei programmi per una

facile consultazione).

Fate gli esercizi di intervento metabolico 2 volte a settimana. Come ricorderete, gli EIM sono attività passive e/o facilitate che migliorano la circolazione senza richiedere eccessivi movimenti o sforzi. Rivestono un ruolo cruciale per chi si sta rimettendo da un infortunio o da un intervento chirurgico in quanto affrettano la guarigione e alleviano lo stress, ma sono davvero importanti anche per chi non fa mai esercizio fisico, perché apportano molti dei benefici tipici di quest'ultimo. Infine, sono anche piacevoli e rilassanti, il che non guasta. Trovate la lista completa degli EIM a [p. 76](#).

In aggiunta a questi ultimi, dedicate

due o tre minuti al giorno alla respirazione consapevole e profonda. Durante le attività cardio si verifica una particolare modalità di eliminazione del cortisolo (l'ormone dello stress) che la respirazione profonda parrebbe replicare, anche se in misura minore. Essa vi consente di usare i polmoni come fossero le braccia o le gambe. Ovviamente farebbe bene a tutti, ma è un'abitudine che riveste un'importanza fondamentale in particolare per coloro che sono sedentari per necessità o per scelta. Richiede solo qualche minuto: si ottengono benefici significativi a partire all'incirca dal diciassettesimo respiro profondo.



# LISTA DEGLI ALIMENTI DEL METABOLISMO VELOCE PER TUTTA LA VITA

Mi auguro che questo ricco elenco vi stimoli a sperimentare sapori nuovi e ad ampliare il vostro repertorio culinario. Si tratta di una lista più lunga e variata rispetto a quella della rivoluzione metabolica, perché ora il vostro metabolismo è in grado di gestire un più ampio ventaglio di alimenti non necessariamente mirati all'intervento metabolico. Potrete reintrodurre molti dei cibi di cui avete sentito la mancanza, e la lista dovrà costituire la vostra base alimentare da seguire per tutta la vita.

Non tutti i cibi che avrete voglia di

mangiare sono inclusi, ovviamente. In particolare ho escluso gli interferenti metabolici: come vedremo meglio nel prossimo capitolo, si tratta in sostanza di cibi che non favoriscono il metabolismo. Tendono anzi a rallentarlo, proprio quello che si dovrebbe evitare in fase di mantenimento. Si rimane al peso raggiunto se il metabolismo resta in forze, non se si ricomincia a infliggergli danni. Anche se un metabolismo forte e attivo può gestire l'attacco occasionale degli interferenti metabolici – che infatti non devono per forza essere completamente banditi a vita – quei cibi non sono nella lista perché devono essere consumati solo ogni tanto e con

moderazione.

Come immaginerete, spesso si tratta proprio dei cibi che più si bramano al termine di una dieta dimagrante. In genere, la prima cosa che mi chiedono i miei clienti dopo aver raggiunto il loro peso ideale è: «Adesso posso ricominciare a bere il caffè e/o a mangiare i biscotti/il gelato/i muffin/le patatine fritte?». Ascoltate: io voglio che vi godiate la vita. Voglio che vi divertiate. Anzi, sono io la prima a volersi divertire. Vi invito però a ripensare attentamente a come vi sentivate prima della rivoluzione metabolica e a fare caso a come vi sentite adesso. Se avete smesso di bere caffè, ricordate quel mal di testa

lancinante che vi è durato tre giorni? Se avete smesso di ingerire zuccheri, ricordate quella sensazione di rallentamento e scarsa lucidità che provavate mentre il vostro corpo lottava per eliminarli dal sistema e placare l'infiammazione residua? Ricordate l'acidità di stomaco, il reflusso e/o la stitichezza che vi tormentavano? Ricordate il numero che compariva sulla bilancia? Ricordate quando *non* eravate in uno stato di omeostasi?

E allora attenetevi alla lista *quasi sempre*, in modo da strutturare bene la vostra dieta e privilegiare i cibi che invece di rallentarvi vi danno la carica, e non avrete problemi.

Una nota per i veterani della dieta

del supermetabolismo: ho reintrodotta alcuni dei cibi che più vi sono mancati... Noci del Brasile. Caprino. Cioccolato. Datteri. Tè verde. E le banane! Questi cibi non sono nella lista principale del mantenimento, ma li trovate in una seconda lista che definisco dei *cibi su cui riflettere* e che è riportata alla fine di questo capitolo. Vi spiegherò per filo e per segno come reintrodurli nella vostra alimentazione, se lo desiderate.

---

## **I dilemmi della classificazione**

Dividere gli alimenti in categorie non è un processo semplice. Se conoscete già il

mio lavoro vi sarete resi conto che nelle mie varie diete non sempre un dato cibo compare nella stessa categoria. Per esempio, le patate dolci a volte rientrano tra le verdure e altre volte tra i carboidrati complessi. I pomodori a volte sono inclusi tra la frutta e altre volte tra la verdura. Questo avviene perché i miei programmi non si concentrano tanto sui nomi dei cibi quanto sul loro apporto di micronutrienti e sul loro impatto glicemico. Sarebbe ora di smettere di trattare i cibi come oggetti inerti e iniziare a chiederci che cosa possono fare

per noi in un dato momento. Quando un cliente mi domanda: «Ma questo cibo *conta come cosa?*», rispondo sempre: «Smettila di fare il terzo grado a quel che hai nel piatto». A me interessa soprattutto capire che cosa i vari alimenti possono fare per voi e come vi aiutano a raggiungere i vostri obiettivi. Mi rifiuto di affermare che un frutto è sempre un frutto, una verdura è sempre una verdura e un carboidrato è sempre un carboidrato. Ciò che conta è quello di cui sono fatti, non il nome che diamo loro. Perciò fidatevi di me. Nel complesso, è

più importante come un alimento viene utilizzato per raggiungere un certo scopo rispetto alla categoria a cui appartiene.

---

Una nota preliminare: le porzioni sono indicative e costituiscono degli intervalli. Chi ha un peso sano e un metabolismo efficiente non ha bisogno che sia io a dirgli esattamente quanto deve mangiare. Quelle che seguono sono le quantità minime e massime che possono costituire una porzione valida per quasi tutti a un dato pasto o spuntino. Per indicazioni su come capire quali sono le porzioni adatte a voi andate a [p. 273](#).



# LISTA DEGLI ALIMENTI DEL METABOLISMO VELOCE PER TUTTA LA VITA

## VERDURA

1 porzione = minimo 2 tazze cruda

Alghe (tutti i tipi, inclusa la spirulina)

Asparagi

Barbabietole (tutti i tipi)

Broccoli e broccoletti

Carciofi

Carote

Cavolfiori

Cavoli (tutti i tipi, incluso cavolo  
riccio e cavolo rapa)

Cetrioli (tutti i tipi)

Cipolle (tutti i tipi)

Cuori di palma

Fagioli (tutti i tipi, inclusi i fagiolini  
verdi e gialli), esclusa la soia

Finocchi

Foglie di vite

Funghi

Germogli (tutti i tipi)

Germogli di bambù

Gombo o okra

Jicama

Melanzane

Pastinaca

Patate dolci

Peperoni (tutti i tipi)

Pomodori

Porri

Rabarbaro

Rape (tutti i tipi)

Ravanelli (tutti i tipi)

Rutabaga

Sedano (tutti i tipi)

Spinaci

Taccole

Taro

Tomatillo

Topinambur

Verdure a foglia, tutti i tipi  
(insalata, spinaci, bietole ecc.)

Verdure fermentate (tutti i tipi)

Wheatgrass o erba di grano

Yucca o manioca

Zucche (tutti i tipi)

FRUTTA (FRESCA O  
SURGELATA)

1 porzione = 1-1 tazza e 1/2

Albicocca

Ananas

Arancia (tutti i tipi)

Caco

Carambola o star fruit

Ciliegia

Cirimoia

Fichi (solo freschi)

Fico d'India

Frutti di bosco (tutti i tipi)

Frutto del drago

Frutto della passione o maracuja

Giacco o jackfruit

Guava

Kiwi

Kumquat

Lime

Limone

Litchi

Mango

Mela (tutti i tipi)

Mela cotogna

Melagrana

Melone (tutti i tipi)

Nespola

Papaya

Pera (tutti i tipi)

Pesca (tutti i tipi)

Pomelo

Pompelmo

Prugna

Tamarindo

## CARBOIDRATI COMPLESSI

1 porzione = 1/4-2/3 di tazza cotta, o 1 fetta o 1 pezzo

Amaranto

Avena

Bevande vegetali a base di tutti i cereali approvati (per es. bevanda all'avena)

Farine derivate da tutti i cereali

approvati

Farro (tutti i tipi)

Freekeh

Grano germogliato

Grano saraceno

Kamut

Miglio

Orzo (tutti i tipi)

Pasta fatta con tutti i cereali  
approvati

Quinoa

Riso (tutti i tipi tranne bianco)

Segale

Sorgo

Tapioca

Teff

# PROTEINE ANIMALI

1 porzione = 110-140 grammi, 2 uova

Agnello

Bufalo

Carne secca senza nitrati (tutti i tipi)

Collagene

Coniglio

Cosce di rana

Crostacei (tutti i tipi)

Fratteglie (tutti i tipi)

Galletto

Gelatina

Lumache

Maiale

Manzo



Molluschi (tutti i tipi)

Pesce (tutti i tipi) pescato, crudo, affumicato, in scatola

Pollo

Salumi e affettati magri senza nitrati (tutti i tipi)

Selvaggina (tutti i tipi)

Tacchino

Uova (intere)

## PROTEINE VEGETALI

Fagioli/legumi (tutti i tipi eccetto piselli, arachidi e soia; tuttavia, i vegani al loro peso forma e senza problemi ormonali possono consumare

saltuariamente soia, solo fermentata: sulla soia vedi anche [p. 263](#))

Lenticchie (tutti i tipi), 1/4-1/2  
tazza cotta

Proteine vegetali in polvere (derivate da piselli, riso integrale ecc., ma non dalla soia), da preparare secondo le istruzioni sulla confezione

## GRASSI SANI

Si possono combinare tra loro

Avocado: 1/4-1/2

Burro di cacao: 1-2 cucchiari

Cocco fresco o essiccato (senza zuccheri aggiunti): 1-2 cucchiari

Frutta secca e semi a crudo (tutti i tipi e inclusi derivati come farine, burro, latte, formaggio e yogurt): 1-2 cucchiari

Hummus: 1/4-1/2 tazza

Maionese (preparata con olio di avocado, oliva, cartamo o girasole): 1-2 cucchiari

Olio (di avocado, cocco, vinaccioli, oliva, sesamo, girasole, cartamo): 1-2 cucchiari

Olive (tutti i tipi): da 8 a 10

**ERBE, SPEZIE, CONDIMENTI  
E VARIE**

Quantità illimitate

Aceto (tutti i tipi)

Acqua di cocco

Agar-agar

Aminoacidi di cocco

Aminoacidi liquidi di Bragg

Aromi e infusi naturali (tutti i tipi)

Arrowroot o fecola di maranta

Bicarbonato di sodio

Brodo (tutti i tipi, fatto in casa  
oppure senza zuccheri aggiunti)

Cacao crudo in polvere e in  
granella

Carruba (senza zuccheri aggiunti)

Castagna d'acqua

Cetriolini sottaceto senza zuccheri  
aggiunti

Cremor tartaro

Dolcificanti naturali (xilitolo di betulla, zucchero di cocco, sciroppo d'acero puro, melassa, succo di monk fruit – o luo han guo – puro al 100%, zucchero di palma, miele grezzo, stevia pura al 100%)

Erbe aromatiche (tutti i tipi)

Estratti puri senza alcol (tutti i tipi)

Fumo liquido

Gomma di Guar

Gomma di xantano

Ketchup senza zuccheri né  
sciroppo di mais

Lievito di birra

Lievito in polvere

Lievito nutrizionale

Maca in polvere

Pepe

Sale marino

Salsa chili

Salsa piccante senza zuccheri  
aggiunti (tutti i tipi)

Scorza o buccia di agrumi

Senape (tutti i tipi)

Sostituti del caffè

Spezie (tutti i tipi)

Tamari

Tisane (senza caffeina)

---

**Noci del Brasile e noci di  
Macadamia: via libera**

Chi mi segue da un po' forse ricorderà che in passato non includevo le noci del Brasile e quelle di Macadamia tra la frutta secca ammessa. All'epoca, infatti, era quasi impossibile trovarle in commercio crude, e siccome non volevo che le persone perdessero di vista l'importanza del consumo di noci crude non le includevo. Oggi, tuttavia, è più facile trovare le noci del Brasile e di Macadamia con queste caratteristiche, probabilmente perché ormai sono molto più note le proprietà benefiche di frutta secca e semi crudi,

pertanto eccole nella lista degli alimenti ammessi. Ma ricordate: *frutta secca e semi solo a crudo*. (N.B. Tutta la frutta secca vera e propria *a crudo* va benissimo nella fase di mantenimento con l'eccezione delle arachidi. Le arachidi restano un divieto assoluto: in realtà sono legumi, e spesso sono contaminate da muffe che producono aflatossine, sostanze tossiche e cancerogene nocive soprattutto per il fegato.)

---

---

**Cos'è che non va nel grano, nel  
mais e nella soia?**



Potrei scrivere un libro (e forse un giorno lo scriverò) su ciò che l'industria agroalimentare ha fatto alle sue tre colture di base: grano, mais e soia. Ho studiato agraria all'università e so come funziona l'agricoltura industriale, quali mezzi utilizza per aumentare la resa delle coltivazioni e la resistenza delle sementi al freddo. Volendo semplificare, nei secoli tutte e tre le colture sono state pesantemente ibridate in modo tale che rendessero di più e fossero meno vulnerabili agli attacchi dei parassiti e degli agenti atmosferici; inoltre, grano

e mais hanno anche subito manipolazioni mirate a renderli più dolci e ricchi di amido. Grazie alle tecniche di ibridazione le sementi sono più redditizie, ma a scapito della salute di chi le consuma: le varietà che oppongono più resistenza al freddo e ai parassiti oppongono più resistenza anche alla digestione. Le coltivazioni irrorate di pesticidi ed erbicidi conservano tracce di questi prodotti chimici tossici anche quando arrivano nel piatto, e le varietà incrociate per avere un contenuto di amido e di zuccheri sempre più elevato sono povere

di minerali e di altri nutrienti. Il processo di raffinazione o di estrazione di singoli componenti – come le proteine isolate della soia, il seitan (dal grano) o lo sciroppo di glucosio-fruttosio (dal mais) – aumenta tale effetto. Dal punto di vista clinico ho osservato come questi tre prodotti agroindustriali accrescano in chi li consuma la produzione di ormoni dello stress e tendano a causare infiammazioni sistemiche. I cereali e la soia da agricoltura convenzionale hanno un impatto davvero pesante sull'organismo umano.

Nel caso della soia, non solo è molto trattata e geneticamente modificata a meno che non sia biologica, ma anche quando è biologica contiene estrogeni vegetali che possono interferire con l'equilibrio ormonale, oltre a: inibitori degli enzimi, una sostanza chiamata acido fitico che impedisce l'assorbimento dei minerali; un'altra, l'emoagglutinina, che induce l'agglutinazione del sangue; inibitori della crescita; goitrogeni, che possono interferire con la funzionalità della tiroide.

Fatte queste premesse, una

volta che avete risanato il vostro metabolismo sarete probabilmente in grado di gestire uno di questi cibi una volta ogni tanto, ma i miei consigli sono i seguenti:

- *Al posto del grano*, utilizzate varietà (biologiche) che ne sono lontane cugine, come il farro dicocco, monococco e spelta, che hanno subito meno manipolazioni industriali. Il loro successo, così come quello degli altri cosiddetti grani antichi, è in crescita, e da dietro le quinte ho potuto osservare forti investimenti nelle banche dei

semi e in generale nella conservazione di queste varietà dalla lunga tradizione. Quasi nessuno vorrebbe rinunciare ai cereali, ma si sta diffondendo sempre più la consapevolezza degli effetti che secoli di ibridazione e manipolazione hanno sulla salute. Si vedono i *semi del cambiamento*, potremmo dire, quindi tenete d'occhio questa tendenza. Un'altra opzione è il grano germogliato, che è qualcosa di completamente trasformato perché il chicco

è germinato in una pianta.

- *Al posto dei derivati industriali del mais*, ogni tanto concedetevi una pannocchia biologica. Potete anche cercare varietà antiche di mais da piantare in giardino oppure esplorare i mercati contadini. Il mais contiene antiossidanti e fibre ma ha anche un elevato contenuto di amido, quindi attenzione ai suoi effetti. Se riprendete a mangiare mais e riscontrate un aumento di peso, questo cereale potrebbe non fare per voi.
- *Al posto dei derivati industriali*

*della soia*, utilizzate solo soia fermentata, come il tempeh, il natto e il miso. Il processo di fermentazione neutralizza molti degli antinutrienti e degli inibitori degli enzimi contenuti nella soia; se siete vegetariani o vegani, potrete così godere dei benefici di una tra le migliori fonti di proteine vegetali. Tuttavia, come nel caso del mais, ascoltate il vostro corpo: se prendete peso o riscontrate sintomi di natura ormonale, lasciate perdere. La soia è invece da evitare in tutte le sue forme,



incluse quelle biologiche e fermentate, per chi si trova in una fase di cambiamenti ormonali (pubertà, gravidanza, menopausa) e/o ha disfunzioni tiroidee.

---

## CIBI SU CUI RIFLETTERE

Il mio approccio è di tipo pratico: che cosa può fare un certo alimento per un certo individuo? Ma sono realista e so che non è sempre così per tutti, perché a volte le persone vogliono mangiare un cibo per il puro piacere di farlo. È

possibile mangiare solo per il piacere che dà un alimento e non sempre per la sua funzione? E se lo si fa, si compromette il metabolismo? Sono domande su cui riflettere. Io rifletto sull'idea di cibo come medicina, come mezzo per recuperare e mantenere la salute, per intervenire sul corpo, ma rifletto anche sul concetto di piacere del cibo.

In particolare mi concentro sugli alimenti della lista che segue. Sono loro che mi tengono sveglia la notte: sono buoni o cattivi? Luce verde o luce rossa? Non li trovate nella lista del metabolismo veloce per tutta la vita perché non hanno proprietà particolarmente utili a raggiungere

obiettivi metabolici e di salute, ma non riesco a decidere una volta per tutte se vadano consumati o no per il puro piacere di farlo. Non per forza fanno bene al metabolismo ma nemmeno gli nuocciono, sempre se assunti con moderazione.

Contengono micronutrienti, ma ad alcune persone possono anche dare problemi, e in altre potrebbero innescare di nuovo una sovralimentazione. Mmm... Vediamoli insieme e riflettiamo. Considerateli cibo per la mente.

- *Banane*. Non ho niente contro le banane. Anzi, mi piacciono molto. Rendono squisiti frullati e gelati. Sono ricche di

potassio e fibre e costituiscono un eccellente spuntino per chi fa molta attività aerobica. Tuttavia non le includo mai in nessuna delle mie liste, e sono in molti a chiedermi il perché di questa assenza. A quanto pare, è un frutto a cui si fatica a rinunciare e che può essere una scelta valida per chi ha un metabolismo forte e ha raggiunto il proprio peso ideale.

Il problema che mi tormenta è che il loro elevato contenuto di zuccheri, unito all'altrettanto elevato contenuto di potassio, tende a far impennare l'insulina,

il che spinge l'organismo a immagazzinare direttamente i grassi senza lasciare alle cellule il tempo di metabolizzarli. Le banane possono essere un rischio per chi ha problemi di insulino-resistenza o sta avendo difficoltà a dimagrire legate agli ormoni. All'università ho studiato che quando gli allevatori hanno bisogno di far ingrassare in fretta il bestiame lo nutrono con mangimi a elevato indice glicemico (che alzano i livelli di zucchero nel sangue) uniti a integratori di potassio. In pratica, tanto varrebbe dare alle bestie delle

banane.

Chi ha un metabolismo che ormai brucia a pieno regime e non ha più bisogno di dimagrire può concedersi una banana di tanto in tanto senza problemi. Se decidete di introdurle nella vostra dieta vi consiglio di segnarvi quando, in modo da capire se causano aumenti di peso. Inoltre, meglio mangiarle nei giorni in cui fate attività fisica, ovvero quando potete sfruttare al meglio il loro potenziale.

- *Cioccolato*. Un altro alimento che mi dà parecchio da pensare. Quello crudo, ovvero non

tostato, e persino quello tostato ma puro sono in realtà ricchissimi di micronutrienti. Ma quasi tutto il cioccolato che si trova in commercio è zeppo di sostanze obesogeniche, dagli zuccheri raffinati ai dolcificanti ad alto indice glicemico come lo sciroppo di glucosio-fruttosio. Esistono deliziosi prodotti al cioccolato crudo con dolcificanti naturali, ma sono rari e costosi. Per tirare le somme, credo che la soluzione migliore sia procedere con cautela e leggere bene le etichette. Se siete di quelli che non possono vivere senza

cioccolato, come dovete regolarvi? Per voi è meglio mangiarlo ogni tanto o dirgli *vade retro*? Io credo che il piacere stimoli il metabolismo, al contrario delle sostanze obesogeniche. Pertanto, se avete un metabolismo sano e vi concedete 40-50 grammi di cioccolato ogni settimana o due, non dovrete avere problemi.

- *Frutta disidratata*. Contiene micronutrienti in forma concentrata e costituisce un comodo snack che, specialmente se biologico, è una miniera di energia. Può



essere utilissima prima di un'escursione impegnativa o una sessione di cardio, ed è un ottimo spuntino nell'età della crescita. Tuttavia, il processo di disidratazione non concentra solo i micronutrienti ma anche gli zuccheri, e pertanto aumenta drasticamente la capacità di tale alimento di trasportare questi ultimi nel corpo. Se siete al vostro peso ideale e il metabolismo vi asseconda, la frutta disidratata può essere una valida aggiunta alla dieta. Vi invito soltanto ad andarci piano e a prestare attenzione alle quantità, confrontandole con

quelle del frutto nella sua forma originale: siete sicuri che mangereste dieci pere, quindici pesche o un cesto di mele, se non fossero disidratate? Ricordate che l'unica differenza è l'assenza di acqua.

- Due parole specifiche sui *datteri* ampiamente utilizzati come dolcificante naturale in molte preparazioni tipo frullati e dessert. I datteri apportano grandi benefici in caso di problemi alla tiroide, e sono davvero felice quando li vedo consumati nell'ambito di una dieta sana. Nonostante le precisazioni appena fatte per la

frutta disidratata valgano anche per i datteri, questi ultimi costituiscono una sorta di eccezione. Vi consiglio però di prestare un minimo di attenzione perché, essendo parte di molte preparazioni, potreste finire per consumarne più del dovuto senza accorgervene. Se il vostro metabolismo iniziasse a mettersi comodo, fate caso a quanti datteri mangiate.

- *Uva.* L'uva non biologica è supercontaminata. Subisce innumerevoli trattamenti, e in più è ibridata all'ennesima potenza. Come sappiamo

dall'industria vinicola, molte variabili dipendono dal terreno, ma l'uva da tavola – quella più diffusa – è particolarmente ricca di zuccheri biodisponibili (pronti all'uso da parte dell'organismo). Meglio scegliere uva biologica e trattarla come un dessert (per i miei consigli sui dolci vedi [p. 232](#)).

- *Piselli*. Di tutti i legumi sono quelli più ibridati, e differiscono molto anche solo da quelli che mangiavano i nostri nonni. Sono un alimento da tenere d'occhio e di cui diffidare. Un metabolismo

veloce non dovrebbe incontrare problemi ad affrontarli una volta ogni tanto, ma se introducendoli nella vostra dieta vi rendete conto che non è così, che iniziate a ingrassare e a sentirvi stanchi, i piselli sono i sospetti numero uno.

- *Formaggi di capra e di pecora.* latticini possono risultare neutri per il metabolismo oppure interferire con la sua funzionalità, a seconda della loro forma. Sia il latte di capra sia quello di pecora sono diversi dal latte vaccino; molti individui, specie bambini, allergici a quest'ultimo

sembrano in grado di consumare latticini prodotti con latte di pecora o di capra. Ancora una volta incolpo l'industria agroalimentare, che ha incrociato le razze bovine per renderle più redditizie: il risultato sono vacche che producono quantità allucinanti di latte sempre più povero di micronutrienti. Questo latte ha livelli significativamente più bassi di componenti favorevoli al metabolismo come il CLA (acido linoleico coniugato) ed è più ricco di immunoglobuline, connesse alle reazioni allergiche. Il latte di capra e

quello di pecora restano entrambi più densi di micronutrienti e meno allergizzanti rispetto a quello vaccino, ma il mio timore è che, con l'aumentare della loro diffusione, le pratiche a cui sono sottoposte le vacche si estenderanno anche a capre e pecore, pertanto sono un po' preoccupata per il futuro di questi prodotti.

- *Patate*. Ne esistono molte varietà sottoposte nei secoli a parecchia ibridazione a cui oggi si aggiungono le modificazioni genetiche. Questo si traduce in un'ampia scelta.

Le patate a pasta bianca tendono ad avere un elevato indice glicemico. Le patate viola sono quelle con la tollerabilità più alta, e sono squisite lesse e mescolate all'hummus con una spolverata di erba cipollina. Vale per quasi tutti gli alimenti: più vivace è il colore, più elevato il contenuto di fitonutrienti. E le patate a pasta bianca o gialla, invece? Se desidero che un mio cliente mantenga il metabolismo a pieno regime, non mi sentirete mai consigliargli di buttarsi su un'enorme patata bianca.



- *Yogurt*. Ecco un caso in cui tornerebbe utile una laurea in decifrazione delle etichette. A volte è meglio mangiare una merendina che certi yogurt (ma sia chiaro che non vi sto istigando a scegliere una merendina). Molti miei clienti credono che sia necessario mangiare yogurt per assumere probiotici, ma preferirei di gran lunga se li ricavassero da verdure fermentate come il kimchi o la mia fantastica Salsa fermentata (p. 324). Se però siete grandi amanti dello yogurt e vi va di mangiarlo, ecco qualche consiglio:

- quello di capra e di pecora meglio rispetto a quello di vacca. Il mio ordine di preferenza: 1) yogurt di capra; 2) yogurt di pecora; 3) yogurt greco autentico senza dolcificanti, addensanti o amidi;
- la proporzione tra carboidrati e proteine nello yogurt dovrebbe essere almeno di 1:1, ma idealmente il contenuto proteico dovrebbe essere il più elevato;
- evitate gli yogurt magri;
- evitate gli yogurt con zuccheri aggiunti, coloranti o

addensanti.

Vi invito a riflettere con me su questi alimenti e a notare che alcuni di essi compaiono nelle ricette di questa seconda parte del libro, a partire da [p. 291](#). Quando sono presenti metto una nota, così potete decidere se utilizzarli o no. Con tutti i cibi di questa lista è necessario prestare molta attenzione. Se ne state mangiando alcuni e il vostro peso ricomincia a salire, i sospetti dovranno ricadere su di loro. Provate a eliminarli e a vedere se il peso si stabilizza di nuovo.

Ora che avete il vostro programma individuale, non dimenticatevi dei compagni di viaggio. Partecipate alle

nostre discussioni online, fonte di informazioni sempre aggiornate: in campo nutrizionale, non c'è argomento che io non sia disposta a sop-pesare (perdonate la battuta)! In questo momento nel mondo ci sono altre migliaia di persone che stanno facendo il vostro stesso percorso: perché non entrare in contatto con loro? Vi saranno di supporto nei momenti difficili e festeggeranno con voi le vostre vittorie, che siano legate alla bilancia oppure no: riuscire a rientrare in quel vecchio paio di jeans, a star dietro ai nipotini, a riprendere quell'attività che tanto vi piaceva o a raggiungere un traguardo a lungo agognato, che sia il lavoro dei sogni, un partner, una gravidanza o

semplicemente l'amore per voi stessi.

## GLI IMPREVISTI DELLA VITA: GLI INTERFERENTI METABOLICI

Sono in agguato dietro ogni angolo. Si nascondono nelle tenebre. Sono... *gli interferenti metabolici*. Ipotizziamo che stia andando tutto a meraviglia. La vostra digestione estrae con efficienza i nutrienti che vi servono dal cibo che

ingerite, e quei nutrienti scorrono fluidi nel sangue e vengono ben assorbiti là dove c'è bisogno di loro. Avete un buon equilibrio ormonale. Il fegato e il sistema linfatico eliminano prontamente le scorie. Per creare energia bruciate glucosio e a volte, quando ve ne occorre di più, anche grassi, ma le vostre riserve adipose non sono eccessive. Vi sentite energici. Avete una bella pelle. Dormite bene. Fate del moto con piacere. Non avete dolori. Vi sentite appagati e felici.

E poi... Poi bevete un paio di bicchieri di vino o mangiate una fettona di torta a un matrimonio o a un compleanno, perché... cosa vuoi farci, è la torta. Andate in vacanza ed esagerate al buffet... tutti i giorni per una

settimana. Oppure vi succede qualcosa di brutto. Perdete qualcuno o qualcosa. La situazione sul lavoro diventa davvero impegnativa. Scivoliate sul ghiaccio e vi fratturate un piede, o vi prendete l'influenza.

Il vostro corpo non può limitarsi a ignorare fattori di stress come questi. Reagisce nel tentativo di aiutarvi. Magari rallenta la digestione, così che l'energia necessaria possa essere dirottata a espletare altre funzioni più essenziali. Magari inizia a fare scorta di grasso nell'eventualità che in futuro possa servire energia d'emergenza. Nonostante gli sforzi, potreste non riuscire a bruciarlo. Lo stress può interferire anche con un'alimentazione



nutriente, e di conseguenza il corpo potrebbe non ricevere più tutto ciò che gli serve per funzionare a pieno regime.

Se questo succede per periodi molto brevi non è un gran problema: un corpo sano recupererà in fretta. Ma se lo stress è cronico il recupero non è così semplice. Metabolismo e peso corporeo diventano instabili e voi potreste iniziare a sentirvi stanchi, a riscontrare accumulo di grasso e aumento di peso, magari anche a sentirvi poco bene.

Gli interferenti metabolici fanno parte della vita, perciò come potete comportarvi per continuare a rigare dritto? Vediamo di individuare i principali colpevoli – gli interferenti che è più probabile incontriate – in

modo che siate preparati e possiate prendere decisioni in maniera più consapevole.

## GLI INTERFERENTI METABOLICI: CIBI E BEVANDE

Cominciamo con gli elementi che in genere non includo nelle mie diete dimagranti ma che un metabolismo sano dovrebbe essere in grado di gestire occasionalmente e in piccole dosi. Se assunti in quantità elevate o troppo spesso questi cibi e bevande possono sabotare il mantenimento, perché rallentano il metabolismo.

## *Zuccheri raffinati*

Sono gli zuccheri industriali molto lavorati, in particolare lo zucchero di canna (compresi quello integrale e quello cosiddetto grezzo) e lo sciroppo di fruttosio-glucosio. Includo nell'elenco anche lo sciroppo di agave, in quanto è molto raffinato e concentrato, e lo sciroppo di riso integrale, spesso presente nei cosiddetti alimenti salutistici, anch'esso molto lavorato, privo di reali proprietà benefiche e sospettato di contenere arsenico.

È vero, gli zuccheri sono una fonte di energia immediata, ma il corpo preferisce prenderli dalla frutta piuttosto che dalla canna o dal mais in forme

iper-raffinate. Gli zuccheri raffinati possono rendere molto difficile per il corpo mantenere un livello glicemico stabile, perché entrano in circolo troppo rapidamente. Quando questo avviene, per conservare l'equilibrio glicemico il corpo stocca gli zuccheri in eccesso nelle cellule adipose. Bastano 2 cucchiaini di zucchero raffinato a bloccare il dimagrimento per 3-4 giorni. Una bibita in lattina, una fetta di torta – o anche qualche biscotto di troppo – e potete scordarvi di veder scendere l'ago della bilancia per un po', quindi pensateci, la prossima volta che passate davanti al carrello dei dolci o vi trovate al supermercato nella corsia dei biscotti. Come se non bastasse, il saliscendi

della glicemia aumenta il senso di fame, innescando una reazione a catena che può portare a un nuovo aumento di peso. La prossima volta che avrete voglia di dolci ricordatevi queste parole: il periodo in cui è in assoluto più difficile resistere al richiamo dello zucchero sono i 2-3 giorni dopo averlo mangiato. Se continuate a cedere alla tentazione, quindi, rischiate di innescare una resistenza al dimagrimento. Non voglio che vanifichiate tutto il duro lavoro fatto.

Gli zuccheri possono avere anche un effetto immunosoppressore. Bastano 2 cucchiaini di zucchero raffinato per abbassare del 50% il vostro livello di linfociti T nelle due ore successive

all'ingestione, lasciandovi più vulnerabili alle infezioni e alle malattie. Se siete convalescenti, gli zuccheri vi complicheranno la ripresa.

Infine, sappiate che durante il processo di raffinazione spesso viene aggiunta agli zuccheri una glicoproteina che può farsi strada attraverso il tratto intestinale e arrivare nel sangue. E sappiate anche, se la cosa vi interessa, che tale glicoproteina non è un prodotto vegetale, perché proviene da ossa carbonizzate di animali o dal sangue suino, e non è obbligatorio indicarne in etichetta la presenza perché è considerato un elemento di lavorazione e non un ingrediente. In ogni caso, *bleah*.

In breve, a parte situazioni molto

speciali e in condizioni controllate, vi invito a guardare a questa polvere bianca come all'aggressivo interferente metabolico che è. Quando ho bisogno di dolcificare, personalmente uso quasi sempre solo stevia pura, xilitolo di betulla o succo di monk fruit.

Consiglio di utilizzare solo questi due dolcificanti in fase di dimagrimento, mentre in mantenimento il metabolismo dovrebbe essere in grado di gestire l'impiego occasionale di zucchero di cocco, miele grezzo o zucchero di dattero.

### *Farina di grano raffinata*

La farina di grano raffinata è il prodotto

di un'industria, quella agroalimentare, che vale miliardi. Ha subito innumerevoli ibridazioni mirate ad aumentarne la resistenza ai parassiti e alle intemperie, ma queste modifiche l'hanno resa anche più difficile da digerire. È per questo che il grano dà problemi digestivi a così tante persone anche non celiache (la celiachia è una malattia autoimmune scatenata dall'esposizione al glutine, una proteina del grano). I sintomi riferiti dopo aver mangiato grano da agricoltura convenzionale sono molti e vanno da un'inflammazione diffusa a gas intestinale, gonfiore, ritenzione idrica, costipazione, mal di stomaco, diarrea, stanchezza, dolori articolari e in alcuni



casi persino sintomi neurologici. Inoltre il grano contiene molto probabilmente residui di pesticidi, il che ne raddoppia l'effetto di interferente metabolico.

L'unica eccezione è il grano germogliato: quando il grano germina e dà origine a una pianta, e *solo a quel punto* viene macinato e usato per preparare pane o altri prodotti da forno, diventa molto più digeribile per l'organismo umano. In alcune mie diete includo tali prodotti, ma mai ci troverete il grano convenzionale e i suoi derivati. Questo non significa che non possiate ogni tanto concedervi un pezzo di pane, un piatto di pasta o anche un biscotto. Basta che siano fatti con grano germogliato oppure con uno dei tanti

altri cereali e farine migliori e più ricchi in micronutrienti che esistono, oppure con frutta secca o legumi. Cercate pane, pasta, cracker, bagel e snack a base di riso integrale, quinoa, amaranto, miglio, farro e altri cereali, oppure realizzati con ceci, mandorle, cocco o farine non derivate da cereali. Neanche a dirlo, l'opzione migliore resta sempre preparare questi alimenti in casa.

### *Caffè e caffeina*

Il caffè darà anche un piacere momentaneo, ma causa un fortissimo stress alle ghiandole surrenali. Per avere un metabolismo sano e veloce è necessario che le ghiandole surrenali

siano forti ed efficienti, perché sono loro a mantenere costante e adeguata la produzione di cortisolo (l'ormone dello stress), a regolare gli ormoni *combatti o fuggi* (adrenalina e noradrenalina) e l'aldosterone (che controlla il metabolismo dei grassi), ad aiutare l'immagazzinamento degli zuccheri e a presiedere allo sviluppo muscolare. Quando si beve molto caffè, dunque, si va a interferire con queste fondamentali funzioni ormonali. Potreste pensare che faccia bene perché riduce l'appetito e aiuta a mangiare meno, ma ricordate: io *non voglio che mangiate meno*. Io *voglio che mangiate meglio*.

Inoltre, il caffè (parlo anche del deca) è una tra le coltivazioni più

inquinata e trattata con pesticidi. Davvero come prima cosa la mattina volete inondare il vostro corpo con tutta questa tossicità? Non avete e non avrete mai una carenza: il caffè non fa parte di nessuno dei gruppi alimentari fondamentali. Potreste però aver sviluppato una dipendenza da caffeina. Quando smetterete di berlo è probabile che per qualche giorno vi verrà un brutto mal di testa e forse vi sentirete un po' annebbiati. Davvero volete bere ogni giorno una sostanza che vi dà una dipendenza del genere?

C'è un solo tipo di caffè che posso spingermi ad ammettere (ma sempre con riserva): se proprio volete continuare a berlo, vi invito ad acquistare il miglior

caffè in grani biologico, a basso livello di acidità e coltivato all'ombra. Macinate i grani in casa, preparatevi il vostro caffè e mangiate qualcosa prima di berlo, perché il caffè a stomaco vuoto ammazza il metabolismo.

## *Soia*

Magari vi piace molto, o pensate che faccia bene in menopausa, o se siete vegani la utilizzate come fonte di proteine, tuttavia nella mia pratica professionale non sono mai stata in grado di innescare un dimagrimento vero e significativo e una riparazione metabolica in persone che consumavano parecchi derivati della soia. Mai. Ho

riscontrato che in fase di mantenimento funziona, ma la soia è per natura ricca di estrogeni, e gli estrogeni vegetali amano farvi mettere su pancetta. Se avete una voglia matta di mettere su pancetta abbuffatevi pure di soia, in caso contrario evitatela come la peste. Perché credete che la aggiungano al mangime per il bestiame? Non solo perché è un modo poco costoso per accrescerne il contenuto proteico, ma anche perché causa un rapido aumento di peso. Il che è un bene per un allevatore, ma non per voi.

Nella *Dieta del supermetabolismo* espongo il caso di un mio cliente, un attore. Era un tipo asciutto e in forma e avrebbe dovuto interpretare un

alcolizzato: gonfio, pallido, con le occhiaie. Avevo solo 14 giorni per trasformarlo, tuttavia sapevo come agire: gli feci seguire una dieta a base di soia e nel giro di due settimane aveva l'aria di uno che alzava regolarmente il gomito da anni.

Anche se è vero che in Asia in tanti mangiano soia eppure sono sani e magri, in realtà essa non è un alimento cardine della dieta orientale tradizionale. Non fa parte di ogni pasto, e di certo non sotto forma di proteina isolata e inserita nei più disparati cibi industriali. Si consumano modeste quantità di fagioli di soia al naturale o prodotti fermentati (come il tofu o il miso), insieme a verdure e riso in abbondanza. Inoltre

non è soia geneticamente modificata. Non è onnipresente negli altri cibi industriali. Anzi, gli individui più sani in quelle popolazioni di prodotti industriali ne mangiano pochissimi, se ne mangiano.

Se siete a) vegani, e volete introdurre la soia nelle modalità previste dall'alimentazione tradizionale asiatica, b) in fase di mantenimento del vostro peso ideale e c) non state attraversando una fase di cambiamenti ormonali, allora avete il via libera. Basta che non vi abbuffiate di soia ogni giorno e che scegliate sempre prodotti biologici, non OGM e relativamente poco lavorati, come gli edamame e il tofu, oppure fermentati, come il tempeh,



il miso e il tamari. La soia fermentata biologica non OGM ha un tasso di estrogeni molto inferiore e non rallenta il metabolismo come il suo omologo non fermentato.

## *Alcol*

Parliamoci chiaro: l'alcol è una tossina che deve essere processata dal fegato. È una tossina piacevole? Per alcuni sì. E tuttavia quel bicchiere (o quei tre bicchieri) al giorno di vino o il margarita bevuto all'happy hour monopolizzeranno un fondamentale organo di detossificazione. (Il margarita peraltro è anche pieno di zuccheri raffinati, vedi sopra.) Non vi sto

dicendo di non bere mai più, ma se lo fate potreste prendere mezzo chilo o un chilo, e il vostro corpo potrebbe impiegare un po' a riprendersi dal punto di vista metabolico, anche se avete bevuto un solo drink e non avvertite i postumi della sbronza. Se volete davvero tenere vivo il fuoco del vostro metabolismo dovete eliminare o ridurre al minimo il consumo di questo interferente (per qualche consiglio su come rimediare se un margarita o un bicchiere di vino vi finisse innavvertitamente in bocca si veda [p. 275](#)). Se bevete, fatelo con la consapevolezza degli effetti che questo gesto ha sul vostro metabolismo.

## *Latticini*

In certe tipologie e in quantità limitate, i latticini possono essere una sana e nutriente aggiunta alla dieta, ed è per questo che ne ho inclusi alcuni nella lista dei cibi su cui riflettere a [p. 249](#). E i prodotti lattiero-caseari commerciali, scadenti, pieni di ormoni e iperlavorati? No, grazie. Mi dispiace, ma il rapporto tra zuccheri, grassi e proteine tipico del formaggio e la velocità di assorbimento degli zuccheri da lattosio (lo zucchero del latte) sono pesanti interferenti metabolici. In particolare, i prodotti 0% grassi, anche biologici, rallentano pesantemente il metabolismo dei grassi stessi. I latticini, inoltre, possono anche

alterare la produzione degli ormoni sessuali.

A volte per aiutare le mie clienti con problemi di fertilità includo nel loro programma alimentare latticini interi e biologici, che contengono micronutrienti utili per quel preciso scopo; ma se non state cercando di restare incinte o volete perdere i chili in più rimasti dopo la gravidanza è meglio che li evitate del tutto: limitatevi a consumare bevande vegetali non zuccherate, come per esempio quella a base di mandorla, cocco o riso. Non danneggeranno il vostro metabolismo quanto il latte e i suoi derivati.

*Mais*

Come il grano, negli anni anche il mais è stato sfigurato dalle ibridazioni mirate ad aumentarne la resa e la dolcezza. Sapevate che quando gli allevatori vogliono marmorizzare la carne dei bovini (cioè ottenere venature di grasso all'interno del muscolo) li ingozzano di mais subito prima della macellazione? Il mais insomma non è altro che una robusta iniezione di zuccheri che va specificamente ad aumentare la produzione di grasso bianco. Quando lavoro con attori o attrici che per la parte devono apparire sovrappeso, incinte, con le braccia grosse, le gote piene e la pancia rotonda, prescrivo loro il mais. Se invece il cliente deve perdere peso o mantenerlo nella sua

dieta non c'è posto per il mais, neanche nei suoi molti, insidiosi derivati, quali:

- destrine e maltodestrine, derivati dall'amido di mais;
- destrosio, un dolcificante derivato dal mais;
- malto, che non sempre ma spesso deriva dall'economico mais;
- amido e amido modificato, spesso derivati dal mais;
- colorante al caramello, spesso derivato dal mais;
- altri ingredienti che spesso contengono mais, come il lievito in polvere, l'estratto di vaniglia con alcol derivato dal mais, l'aceto bianco distillato,

lo xilitolo non di betulla e il sale iodato.

---

## **Gestire lo stress per tutta la vita**

Lo stress fa parte della vita. Non lo si può far sparire. Non lo si può eliminare da ogni situazione. In genere, quando siamo in una condizione di stress – legata alla sfera emotiva, economica, familiare o lavorativa – consumiamo gran parte dell'energia nel tentativo di risolvere la situazione. E se la situazione fosse irrisolvibile? Il

cuore del problema è che molte condizioni di stress non hanno soluzioni possibili, pertanto invece di provare a cancellarle faremmo meglio a capire come adattarci e stare bene a prescindere da esse.

Lo stress può agire da interferente metabolico, ma non l'ho incluso nella lista di questo capitolo perché non è un alimento o un'abitudine che si può semplicemente abbandonare. Inoltre può renderci più forti, se non è continuativo. Ecco alcuni consigli per aiutare l'organismo a contrastare l'impatto negativo dello stress cronico:



- aiutare le ghiandole surrenali, che regolano gli ormoni dello stress, mangiando frutta e carboidrati ricchi di nutrienti;
- mantenere stabile il livello di zuccheri nel sangue attraverso un costante apporto di proteine;
- mangiare sempre entro 30 minuti dal risveglio;
- mangiare ogni 2-4 ore.

In situazioni di stress è meglio mangiare una cosa qualsiasi – e intendo proprio una *qualsiasi* – che non mangiare

niente. L'ideale ovviamente sarebbe scegliere alimenti nutrienti e benefici, pertanto tenere sempre a portata di mano frutta (coadiuvante dei surreni), verdura (ricca di micronutrienti) e fonti proteiche senza nitrati vi aiuterà a optare per le scelte migliori.

Anche adottare tecniche di supporto può fare la differenza. Sono una fervida sostenitrice della respirazione a narici alternate, degli oli essenziali, del tempo trascorso nella natura, attività che insieme a uno qualsiasi degli esercizi di intervento metabolico di p. 76

possono aiutare nella gestione dello stress. Dovrebbero davvero diventare parte integrante della vostra vita. Non sono lussi, sono tecniche di sopravvivenza.

---

## ALTRI INTERFERENTI METABOLICI: SOSTANZE OBESOGENE E INTERFERENTI ENDOCRINI

Anche se mi concentro quasi sempre sul cibo, esistono interferenti metabolici che non hanno nulla a che fare con quello che mettiamo nel piatto. Più riusciamo a

eliminarli dal nostro orizzonte, maggior successo avremo nel mantenimento (ma anche nel dimagrimento). Eccone una lista:

1. *Prodotti per la pulizia della casa.* Sapevate che i prodotti con cui pulite casa potrebbero avere un rapporto con il peso che vedete sulla bilancia? La gran parte dei detergenti tradizionali, dagli spray multiuso all'acido per il wc, è zeppa di tossine liposolubili, e quando il corpo ne è bombardato stimola la creazione di adipociti (cellule per l'accumulo dei grassi)

affinché circondino quelle tossine e vi proteggano da esse. Scegliete piuttosto detergenti naturali privi di ingredienti di sintesi, profumi, coloranti e conservanti. Fortunatamente sta diventando sempre più facile trovarli in commercio, e inoltre online ci sono centinaia di tutorial per prepararsi in casa (ne trovate anche sul mio sito).

2. *Detergenti e saponi convenzionali e tensioattivi.* Cercate detergenti e saponi realizzati con ingredienti vegetali invece che con aggressive sostanze di sintesi e che non contengano coloranti,

profumi o conservanti. Sono da evitare soprattutto i saponi *antibatterici* e i prodotti *senza profumazione* a cui spesso vengono aggiunte sostanze chimiche per neutralizzare l'odore degli ingredienti principali. Le uniche fragranze ammesse dovrebbero essere derivate da oli essenziali. Ricordate che la pelle è l'organo più grande del corpo e che quando la ricoprite di sostanze chimiche l'organismo deve poi metabolizzarle e, se è impegnato a metabolizzare sostanze chimiche, non metabolizzerà i grassi.

3. *Deodoranti per ambienti e candele profumate.* La qualità dell'aria domestica è importante. Se respirate sostanze chimiche il corpo deve processarle, e quando saturate una stanza di deodorante o di candele profumate state saturando di sostanze chimiche l'aria che voi, i vostri famigliari e i vostri animali dovete respirare. Lavoro extra per il fegato, dunque. Tanti di questi prodotti contengono aggressivi interferenti ormonali che si sono dimostrati nocivi per la salute, come per esempio gli ftalati e l'1,4-diclorobenzene

(cancerogeno). Inoltre, deodoranti e candele profumate possono peggiorare i sintomi dell'asma e delle allergie. Invece di coprire gli odori è molto meglio eliminarli con l'aiuto di detergenti naturali, e se si desidera profumare un ambiente si possono provare gli oli essenziali o le candele di cera d'api.

4. *Prodotti per l'igiene personale cosmetici contenenti sostanze chimiche.* Trucchi, shampoo, creme corpo, deodoranti: tutto ciò che va sulla pelle può penetrare nel corpo. Fate attenzione in particolare alle



aree ricche di bulbi piliferi –  
cuoio capelluto, ascelle, inguine  
– che corrispondono a zone  
ricche di linfonodi. Quando  
spalmate su queste zone delle  
sostanze chimiche le state  
applicando proprio sopra i  
linfonodi, di cui è piena per  
esempio la base del cranio.  
Scommetto che non  
immaginavate che il prodotto  
che vi spruzzate sotto le ascelle  
potesse influire sulla bilancia,  
ma vi assicuro che è così.  
Esistono migliaia di prodotti  
naturali per l'igiene personale,  
dagli shampoo ai deodoranti ai  
cosmetici, perciò imparate a

leggere l'etichetta anche in questo ambito. Per le donne, sarebbe bene anche scegliere assorbenti interni ed esterni naturali, oppure sostituire i prodotti usa e getta con una coppetta mestruale riutilizzabile in silicone medicale.

5. *Pesticidi e insetticidi per uso domestico.* Se avete bisogno di qualcosa per eliminare le erbacce dal giardino, le formiche dalla cucina o le pulci dal cane, fate bene attenzione. Questi prodotti contengono potenti tossine che possono incidere sulla qualità dell'aria in casa e rappresentare un

pericolo serio per animali e bambini e cronico per tutti gli altri. Esistono molti erbicidi che non contengono sostanze di sintesi, così come ci sono insetticidi non tossici e antiparassitari naturali a base di oli essenziali (per contrastare i parassiti del cane potete fargli fare spesso dei bagni con detergenti naturali).

## INTERFERENTI METABOLICI DI NATURA MEDICA

Infine, esistono interferenti metabolici

che si possono contrarre: malattie virali (da virus Coxsackie, virus di Epstein-Barr, citomegalovirus), batteriche (malattia di Lyme, clamidia, infezione da stafilococco o da streptococco) o infezioni fungine (infezioni da lieviti, aspergillosi, coccidiomicosi, istoplasmosi e infezioni della cute). In certi casi la malattia può insediarsi nel sistema con l'effetto di rallentare l'attività metabolica. Se avete contratto una di queste infezioni, o lo sospettate, siete più a rischio di prendere o riprendere peso. Nel vostro caso è fondamentale seguire un programma alimentare basato sui nutrienti e avere uno stile di vita sano che ne rafforzi gli effetti, da affiancare agli opportuni

trattamenti medici per debellare l'infezione (eventualmente potete consultare un esperto di medicina alternativa disposto a esplorare terapie non farmacologiche di comprovata efficacia).

I farmaci che si assumono in caso di malattie croniche possono avere effetti negativi sul metabolismo: per esempio medicine per il colesterolo, antidepressivi, prednisone, antiacidi, ansiolitici, antinfiammatori non steroidei. Se il medico ve ne prescrive uno chiedetegli se tra gli effetti collaterali c'è l'aumento di peso, e in caso di risposta affermativa informatevi se esiste un'alternativa che abbia minori probabilità di interferire sul vostro

ritmo metabolico.

Se vi è stata diagnosticata una malattia cronica siete già consapevoli delle vostre difficoltà. Problemi infiammatori, malattie autoimmuni, disturbi legati alla concentrazione di glucosio nel sangue, per esempio il diabete, così come un qualsiasi intervento chirurgico o infortunio serio, vi pongono in una condizione di svantaggio. Ma anche di questo siete già consapevoli. Vi invito a essere gentili con il vostro corpo e a capire che dovete concedere a voi stessi di aiutarvi. (Se siete in cerca di un programma alimentare che vi aiuti ad affrontare una malattia cronica potete consultare anche il mio libro *Attiva il*

*tuo supermetabolismo*, in cui spiego in dettaglio come nutrire un organismo non in salute.)

La vita va così. Lo stress è inevitabile. Il contatto con un certo numero di sostanze chimiche nell'ambiente è inevitabile. Il cambiamento è inevitabile, e anche se non ho la palla di vetro prevedo che a volte mangerete cibi dannosi per il metabolismo solo perché ne avete una voglia matta.

Per fortuna il programma di mantenimento per tutta la vita è progettato proprio per aiutare il vostro corpo a gestire questi inevitabili fattori di stress: se vi atterrete quasi sempre alla lista degli alimenti ammessi gli

fornirete il superpotere dei micronutrienti e manterrete elevata la funzionalità del vostro metabolismo e del vostro sistema immunitario. Dedicatevi regolarmente ad attività antistress come l'esercizio fisico (se potete), la respirazione profonda, i massaggi, le saune a infrarossi e la meditazione, e fate del vostro meglio. Non mollate mai. La salute è un viaggio che dura tutta la vita, e ogni decisione che prenderete riguardo a voi stessi farà la differenza.



# 10

## DOMANDE FREQUENTI SUL METABOLISMO VELOCE PER TUTTA LA VITA

In questo capitolo rispondo a molte delle domande che i miei clienti e i miei seguaci mi hanno posto nel tempo riguardo a uno stile di vita sano con un metabolismo veloce. Mi auguro che

troverete risposta anche ai vostri dubbi, ma se così non fosse vi invito a unirvi alla community intelligente e generosa che si raccoglie all'indirizzo [hayliepomroy.com](http://hayliepomroy.com) o sulla mia pagina Facebook, dove potrete porre le domande che vi stanno a cuore.

***D:** Le porzioni sulla lista sono indicative. Come faccio a capire con precisione quanto dovrei mangiare?*

**R:** Quando una persona ha raggiunto un peso sano e un metabolismo sano, non mi piace dettare legge sulle dimensioni delle sue porzioni. Offro indicazioni di massima perché preferisco che

ascoltiate il vostro corpo. Prestate attenzione ai segnali tangibili e quantificabili che rivelano un apporto quantitativo equilibrato.

1. *Tenete monitorato il pH.* In questo modo potrete capire se state assumendo verdure a sufficienza rispetto alla quantità di proteine che mangiate. È un problema che riscontrano spesso coloro che seguono diete paleo o con pochi carboidrati: mangiano molta carne e poche verdure, e così il loro pH diventa troppo acido. Nella sezione del mio sito dedicata ai membri trovate molti dati sul pH e la sua misurazione, ma

potete anche acquistare in farmacia le strisce per testarlo, il cui costo è molto modesto. Se il vostro pH risulta troppo acido significa che dovete mangiare più verdura.

2. *Valutate il vostro livello di attività fisica.* Quando sottoponete i muscoli a sforzi intensi (sollevando pesi in palestra o nella vita quotidiana) in genere dovrete assumere più proteine. Se invece fate molta attività cardio a livelli sostenuti (corsa, bici, allenamenti in palestra), ad aumentare sarà il fabbisogno di carboidrati complessi e frutta. Se siete

atleti, consultate le modifiche che ho studiato per voi a [p. 235](#).

3. *Adottate le misure opportune in caso di squilibri ormonali e colesterolo alto.* Se siete soggetti a questi problemi, dovrete consumare porzioni maggiori di grassi sani e di verdure.
4. *Tenete d'occhio la bilancia.* Le variazioni di peso sono un altro indicatore tangibile che vi consentirà di capire se le porzioni sono adatte a voi oppure no; tuttavia, ricordate che mangiare meno non significa pesare meno. Se l'ago della bilancia inizia a salire,

*rivolgetevi al cibo* per dimagrire. State esagerando con qualche interferente metabolico? L'aumento di peso vi segnala che è ora di smettere. Se non riuscite a isolare con sicurezza le cause, potete sempre ripetere il programma della rivoluzione metabolica per una settimana o due in modo da tornare in carreggiata. Ricalcolate il punteggio di intervento metabolico e seguite il programma associato per riprendere il controllo sul vostro peso.

**D:** *Devo assumere integratori?*

**R:** È stato soprattutto grazie a questi micronutrienti mirati che ho potuto interrompere l'assunzione di prednisone e di antibiotici sistemici con i quali in passato ho affrontato gravi problemi di salute. Inoltre sono cresciuta con gli integratori. Per me sono stati davvero efficaci. Tuttavia, in commercio esiste una quantità di integratori inutili, ingannevoli e anche nocivi che, è stato dimostrato, contengono interferenti metabolici. Ho creato una mia linea di integratori perché desideravo prodotti efficaci per la mia famiglia e i miei clienti, e sono molto esigente riguardo alla loro composizione. Naturalmente

potete affidarvi anche ad altre marche di cui conoscete la qualità e di cui vi fidate. Quanto al tipo di integratori da assumere, ciascun organismo è diverso, così come sono diversi gli obiettivi individuali. Non prendete nulla che non vi sia necessario, che si tratti di medicinali o di integratori. Questi ultimi possono darvi una grossa mano. Se volete saperne di più, visitate la sezione dedicata sul mio sito.

***D:** So che l'alcol è un interferente metabolico, ma so anche che certe sere finirò per bere comunque. Consigli?*

**R:** Certo. Se siete consapevoli che il



vostro fegato dovrà trascurare temporaneamente il metabolismo dei grassi per occuparsi dell'alcol, potete adottare alcuni accorgimenti per limitare i danni:

1. Durante il giorno mangiate ogni 3 ore.
2. Assumete 10-15 grammi di proteine a ogni pasto o spuntino.
3. Fate uno spuntino a base di proteine 30 minuti prima del momento in cui sapete che inizierete a bere. Alcune buone alternative sono cocktail di gamberi, polpette di carne, frutta secca cruda. Evitate i carboidrati vuoti come le

patatine e i biscotti.

4. Durante la serata bevete almeno 250 ml d'acqua per ogni bicchiere di vino, birra o cocktail. Meglio ancora sarebbe aggiungere all'acqua del succo di limone (non decorativo: spremete il succo della fettina e chiedetene a volontà).
5. Preferite il vino o un cocktail non zuccherato alla birra, che contiene molti più carboidrati.
6. Se bevete vino, sceglietelo biologico e senza solfiti. Se optate per un cocktail, orientatevi sullo scaffale che espone le bottiglie senza additivi chimici e coloranti: in

genere, i superalcolici trasparenti come il gin, il rum, la vodka e la tequila sono più puri.

7. Attenzione agli ingredienti analcolici: meglio sceglierli senza zucchero, coloranti o aromi artificiali. L'acqua tonica è perfetta. Il succo di frutta dovrebbe essere appena fatto.
8. Il giorno dopo preparatevi la *Zuppa mi si è versato un margarita in bocca* (p. 333), una minestra detox che aiuta il fegato a gestire il sovraccarico con più efficienza. Bevetene da 1 a 3 tazze nell'arco della giornata.

**D:** *Aiuto, le feste sono dietro l'angolo! Non voglio vanificare tutto il mio duro lavoro, ma in tavola ci saranno tentazioni irresistibili.*

**R:** Le feste sono una bella sfida per chi si trova in fase di mantenimento, su questo non c'è dubbio. In quel periodo molti prendono qualche etto ogni anno, e negli anni quegli etti si accumulano. Ma non siete condannati a fare questa fine. L'importante è che non vi stressiate: le vacanze dovrebbero essere un periodo piacevole, di tempo trascorso con la famiglia e gli amici. Concentatevi su questo aspetto e sulla meravigliosa abbondanza di verdura, frutta e proteine che avete a disposizione. Attenti ai vari

cibi troppo carichi di zucchero e grassi. Provate alcuni dei miei dolci che usano lo xilitolo di betulla o la stevia pura al 100% in sostituzione parziale o totale dello zucchero (li trovate in questo libro, sul mio sito o sulla mia bacheca di Pinterest) oppure una delle mie ricette salate per le feste. Portatevi qualcosa da casa ai pranzi e alle cene, e se riuscite limitatevi ad ammirare i dessert zeppi di zuccheri raffinati e burro. Preparatevi dei bei piatti colorati e pensate che vi godrete le feste molto di più se non vi sentirete gonfi e in colpa. Soprattutto, divertitevi. Tra chiacchiere, abbracci e balli non vi resterà molto tempo per gironzolare attorno al buffet dei dolci.

Vorrei anche ricordarvi che il senso

di colpa ingrassa. Lo stress ingrassa. Se riuscite a evitare i cibi che vi fanno star male e rallentano il metabolismo, benissimo. Se però vi capita di cedere, la cosa più importante è che non vi sentiate in colpa. Il giorno dopo tornerete sulla retta via. Ecco qualche accorgimento che potete adottare per proteggervi e rimettervi in sesto se per caso vi dovesse cadere la faccia in una ciotola di tiramisù.

1. Il giorno in cui prevedete uno sgarro fate colazione, assicurandovi di assumere proteine.
2. Fate un pranzo sostanzioso.
3. Per lo spuntino pomeridiano

scegliete qualcosa che contenga grassi, come frutta secca, semi o avocado. Questo vi aiuterà a stabilizzare la glicemia.

4. Il giorno dopo, mangiate frutta e verdura in abbondanza per resettare la situazione e non trasformare uno sgarro occasionale in una serie di abbuffate che dura per tutte le feste. I frullati sono un ottimo modo per assumere facilmente verdura: iniziate la giornata con una delle mie ricette per frullati (p. 292 e 326).
5. Chiusa la parentesi, assicuratevi di tornare alla normalità. Bevete quotidianamente 30 ml d'acqua

per ogni chilo di peso corporeo, mangiate entro 30 minuti dal risveglio, non lasciate mai trascorrere più di 4 ore senza mangiare. Insomma, ormai lo sapete a memoria.

***D:** In questo periodo sono molto stressato perché mi stanno succedendo delle cose. Posso migliorare la situazione tramite il cibo?*

**R:** Certamente. Nei periodi di stress è cruciale puntare ai carboidrati sani, che offrono sollievo al corpo e alle ghiandole surrenali. Scegliete cereali integrali al posto di quelli raffinati e



abbondate con frutta ad alto indice glicemico come mango, ananas, anguria, melone e kiwi. Bevete acqua di fonte in abbondanza, preparatevi tisane calmanti (frutto della passione, ashwagandha o ginseng indiano, melissa, eleuterococco o ginseng siberiano) e optate per cibi ricchi di triptofani, aminoacidi con funzione calmante. Tali cibi includono la carne di tacchino, i legumi, i cereali integrali, la frutta secca, i semi e il cacao (non male, eh? Se l'idea di un frullato al cacao vi attira provate la ricetta di [p. 326](#)).

Anche aumentare l'attività cardio è un ottimo modo per combattere lo stress. Sono una grande sostenitrice della spazzolatura della pelle prima della

doccia, che migliora l'efficienza del sistema linfatico: maggiore è l'efficienza con cui le tossine vengono eliminate dal corpo, minore sarà lo stress che avvertirete. Qualche minuto di respirazione profonda può placare l'agitazione, ma può bastare anche solo ascoltare un po' di musica, fare dello stretching, andare a letto presto. E farsi fare un massaggio è sempre una buona idea. A volte il tocco di una mano sapiente è un vero toccasana.

***D:*** *Mi capita molto spesso di pranzare o cenare fuori. Come posso controllare ciò che mangio al ristorante?*

**R:** È una domanda che mi viene posta spesso e in effetti è ottima, dato che non sappiamo cosa succede nelle cucine dei ristoranti. Molte volte le porzioni sono enormi e decisamente più cariche di olio, zucchero e sale di quanto si potrebbe pensare. La soluzione migliore è pianificare in anticipo e con molta cortesia affidarsi al cameriere, spiegandogli che seguite alcune restrizioni alimentari e chiedendogli aiuto: il tal piatto può essere preparato senza burro, olio o condimenti aggiuntivi? Come contorno si possono avere verdure invece delle patate? Inoltre potete ignorare il cestino del pane o della focaccia (o suggerire al cameriere di non portarlo affatto) e

concentrarvi sulle verdure e le proteine magre presenti in menu.

Quando vado a mangiare fuori mi porto sempre qualche bustina di salsa tamari. Se chiedete che il piatto venga preparato senza olio e condimenti potrebbe risultare un po' insapore, e con il tamari potete infondergli un po' di sapidità. Oppure chiedete succo o fette di limone. Io spesso ordino una tisana oppure me la porto da casa e la dolcifico con la stevia. Lo so, non è un tiramisù, ma mi consente di chiudere il pasto con una nota dolce. (Tranquilli, ogni tanto lo prendo anch'io il dessert, quando mi sento in forma e so che il mio metabolismo può affrontarlo.)

**D:** *Quando sono fuori casa mi viene una gran fame. Che snack posso portarmi dietro?*

**R:** Ho sempre con me una scorta di snack che mi hanno salvato in mille occasioni. Alcuni dei miei preferiti:

- frutta fresca, come arance, mandarini, mele, pere e kiwi;
- verdura fresca, come un contenitore pieno di pomodorini, di cetrioli a fette o gambi di sedano;
- carne secca senza nitrati;
- mandorle, anacardi, noci pecan, pistacchi, semi di girasole o di zucca;

- barrette del metabolismo veloce per tutta la vita.

***D:** Come faccio a tenere il metabolismo a pieno regime quando sono in viaggio?*

**R:** Viaggiare può essere stressante e rendere difficile l'accesso a cibi buoni, sani e genuini. Viaggiando molto per lavoro, ho qualche consiglio da dare.

- Cercate di fare comunque una spesa salutare al supermercato, dove potrete trovare frutta fresca, proteine pure (come per esempio affettati senza nitrati e

carne secca) e grassi sani come frutta secca (sfusa, in bustine monoporzione o sotto forma di burro), semi, hummus. Ormai l'hummus con verdure si trova anche negli aeroporti. Altre idee: tonno in busta già sgocciolato, pretzel di farro, verdure già tagliate; per insaporire al ristorante: bustine di tamari, stevia liquida.

- Se possibile viaggiate con un bc refrigerato o un frigorifero da viaggio. Io e la mia famiglia abbiamo investito in un modello che si collega all'accendisigari dell'auto e lo portiamo sempre con noi

durante i lunghi viaggi in macchina. Una volta collegato alla corrente in hotel, diventa di estrema versatilità.

- Quando non avete accesso a cibi sani, i frullati e le barrette della mia linea possono essere un'ottima alternativa.
- Idratatevi. Bere molto in viaggio è fondamentale per sentirsi bene, specialmente in aereo. Potete scegliere anche cibi ricchi di acqua come l'anguria, l'ananas e il cetriolo, che ormai si trovano spesso nei bar degli aeroporti.
- Alcune cose che porto sempre con me durante i viaggi:



- fiocchi d'avena;
  - stevia;
  - burro di frutta secca monoporzione;
  - carne di tacchino secca senza nitrati;
  - un frullato;
  - una bottiglia shaker;
  - mele;
  - bustine di tisana;
  - granella di cacao crudo.
- Ogni giorno di viaggio bevo due frullati purificanti, faccio due spuntini (in genere frutta fresca e secca e/o semi, come per esempio mela con burro di mandorle o mango con semi di girasole), poi scelgo un

ristorante che abbia per quanto possibile cibo sano e vi consumo un pasto.

- In viaggio rafforzo le difese immunitarie con gli integratori.

***D:** Mangiare sano costa molto. C'è un modo per risparmiare un po'?*

**R:** Anche questa è una domanda piuttosto frequente. Mi intristisce che mangiare sano sia molto più dispendioso che mangiare cibi scadenti e dannosi per il metabolismo, eppure è così. Finché la situazione non cambia (e spero che la pressione dei consumatori inneschi questo cambiamento), organizzatevi con

gli amici in gruppi di acquisto per comprare carne e ortaggi da piccole aziende locali o nei mercati contadini. I prodotti a filiera corta spesso costano meno e sono di miglior qualità. Se un buon prodotto è in offerta fatene scorta, e congelate carne e verdure in porzioni. Chi ha spazio può anche provare a realizzare un orto: per piantare pomodori e peperoni anche un balcone è sufficiente!

***D:** Faccio turni strani / lavoro di notte / lavoro per molte ore di seguito. Devo prestare attenzione agli orari in cui mangio? Devo fare anche io tre pasti e due spuntini oppure devo mangiare di*

*più?*

**R:** Tre pasti e due spuntini è un buon punto di partenza, ma provate a mangiare ogni 2-4 ore quando siete svegli, indipendentemente dall'ora (che sia giorno o notte). Sapete già di dover mangiare entro 30 minuti dal risveglio, anche se dormite di giorno e vi alzate per andare a fare il turno di notte. Questo è il momento di alimentare il metabolismo. Se dopo il vostro ultimo pasto dovete stare svegli per più di 4 ore aggiungete uno spuntino extra, o appena svegli, se vi piace fare colazione più tardi, o a fine giornata. La cosa più importante da tenere a mente è: quando siete svegli, che sia giorno o notte, non

lasciate trascorrere più di 4 ore senza mangiare.

***D:** Non ho tempo per cucinare. Ci sono cibi surgelati o pronti che posso utilizzare rispettando le tue indicazioni?*

**R:** Sì, certo. Avrete senz'altro notato che in tutti i supermercati i cibi naturali stanno prendendo sempre più piede. Nel reparto riservato a tali prodotti potete trovare mille risorse che semplificano la vita in cucina. In primo luogo verdura, frutta e cereali surgelati, in molti casi biologici. Cercate quelli privi di additivi e conservanti. Esistono anche

piatti surgelati già pronti, solo da scaldare; in quel caso l'importante è leggere bene l'etichetta e assicurarsi che di salutare non abbiano solo l'aspetto ma anche gli ingredienti: se vedete un lungo elenco di additivi, conservanti, addensanti e coloranti, rimettete la confezione al suo posto. Se invece in etichetta non compaiono additivi e se, ancora meglio, si tratta di un piatto preparato con ingredienti biologici, allevati a terra/pescati ecc., non pensateci due volte a comprarlo e a semplificarvi la vita.

Se vi imbattete in un'offerta su un prodotto fresco compratelo in grosse quantità. Io ho l'abitudine di cucinare qualche chilo di carne macinata e

congelarla in porzioni da mezzo chilo o anche meno, o di preparare straccetti di pollo con aglio e cipolla e congelare anche quelli.

***D:** Hai qualche suggerimento su come risparmiare sull'acquisto di verdure biologiche e di carne?*

**R:** A volte con alcuni clienti dobbiamo ingegnarci per affrontare il fardello economico del cibo sano, ma si tratta di un problema che va risolto. Il cibo sano è necessario per avere un corpo sano, e il mercato, nel momento in cui lo scopre, agisce di conseguenza. Mi auguro che questo porterà a una maggior

disponibilità di cibo sano alla portata di tutti. In parte sta già accadendo, perché i consumatori con problemi di salute che si servono attraverso i canali di acquisto tradizionali si stanno finalmente accorgendo che le malattie legate alla scarsa qualità del cibo hanno superato il livello di guardia, ed esigono qualcosa di meglio. Finché questo fenomeno non sarà più esteso e generalizzato, ecco alcuni consigli per mangiare sano senza spendere un patrimonio.

- *Comprate in grandi quantità e offerta.* Se questo volesse dire acquistare un congelatore più grande o fare una maratona mensile in cucina per poi



congelare le singole porzioni, pensate al risparmio che potreste ottenere con questi piccoli investimenti. Andate in cerca delle offerte migliori e siate disposti a fare la spesa un po' qua e un po' là: i supermercati in genere ruotano le offerte e spesso mettono in sconto anche i prodotti biologici.

Per fortuna, la richiesta di cibo sano è in aumento, e questo significa che non è più necessario rifornirsi solo nei negozi specializzati: anche i supermercati hanno prodotti e linee biologiche. Può persino

capitare che un prodotto biologico, per esempio le mele, costi meno dell'equivalente convenzionale perché ha un aspetto meno invitante. Personalmente, non mi interessa l'aspetto delle mele che mangio. Per me (e per voi) voglio mele che mi facciano stare meglio, e se posso comprarle anche in un posto che non sia un negozio bio tanto meglio.

- *Cercate i mercati contadini della vostra zona.* I mercati contadini sono una straordinaria fonte di cibo fresco a km 0, a prezzi talvolta inferiori a quelli dei supermercati, e se ci passate a

fine giornata potreste concludere affari ancora migliori. Oltre a frutta e verdura troverete quasi sicuramente anche carni da allevamenti di qualità, e in certi casi persino pesce pescato.

- *Unitevi a un gruppo di acquisto solidale.* Ormai i GAS sono molto diffusi, e sono un altro ottimo modo per approvvigionarsi di prodotti freschi a km 0, spesso biologici. La filiera corta e l'acquisto di grandi quantità, infatti, permettono in genere ai produttori di tenere i prezzi più bassi.

**D:** *Non vivo negli Stati Uniti, e qui da noi ci sono altri tipi di verdura, di frutta o di pesce. Come mi devo regolare?*

**R:** Cominciamo dal pesce. Ho riscontrato che quasi tutti ottengono ottimi risultati con il pesce pescato di qualunque tipologia, e infatti nella lista non scendo nello specifico: potete gustare qualunque prelibatezza del mare che trovate in pescheria. Per quanto riguarda frutta e verdura, la varietà e la diversità su scala globale sono tali che mi sarebbe stato impossibile includere tutte le alternative compatibili con il programma. Se nella lista ci sono varietà che da voi non si trovano

sostituitele con qualcosa di analogo. Per esempio, se una ricetta prevede una verdura a foglia potete sostituirla con qualsiasi altra verdura a foglia, e se prevede un ortaggio da radice usate un altro ortaggio da radice equivalente. Anche per la frutta effettuate sostituzioni nell'ambito della stessa famiglia: drupe, agrumi, frutti di bosco. Se l'aspetto e il colore sono simili, in genere potete andare tranquilli.

***D:** Detesto (o il mio partner detesta) la verdura. Non riesco a immaginare di mangiarne così tanta. Una porzione sono minimo 2 tazze? La vedo male. Come posso fare?*

**R:** Sarò sincera: il consiglio professionale che ho dato a molti clienti, incluse star famose in tutto il mondo, miliardari e sportivi di altissimo livello, è quello di turarsi il naso se necessario (un metodo di grande raffinatezza che ho appreso grazie ai miei figli). Tornando seri, se vogliamo che recuperiate e manteniate un buono stato di salute dobbiamo trovare un modo per farvi mangiare quelle verdure. I metodi per mitigare l'avversione ai vegetali esistono, soprattutto per coloro che hanno papille gustative ipersensibili.

- Se una certa verdura non vi piace cruda, provate a cuocerla. Al contrario, se non vi piace cotta,

provatela cruda.

- Armatevi di coraggio e assaggia varietà che non avete ancora sperimentato. Magari dovete solo trovare la vostra verdura preferita.
- Frullate le verdure e unitele alla base per un brodo, a uno spezzatino, a una salsa o a una qualsiasi altra ricetta saporita in cui non ne avvertirete la presenza o quantomeno non dovrete masticarle.
- Le verdure a foglia sono ottime per i frullati, insieme a ingredienti che ne mascherino il sapore come frutta, cacao crudo e menta fresca.

- Abituate il palato per gradi. Iniziate con piccole quantità e aumentate le dosi a mano a mano. Suddividete le porzioni nell'arco della giornata. Partite dalle verdure che detestate meno e poi osate.

In sostanza, fate del vostro meglio e ricordate che in fatto di cibo l'apprezzamento di ogni singolo boccone conta meno dell'assunzione degli elementi necessari per stare bene. Alcuni micronutrienti dalle proprietà antinfiammatorie e benefiche per il metabolismo si trovano solo e unicamente nelle verdure, pertanto devono entrare a far parte della vostra



vita. Ce la potete fare.

**D:** *Ho un problema di tiroide e mi è stato detto di non mangiare le crucifere. Come posso fare a introdurre la quantità di verdura necessaria?*

**R:** Nella lista degli alimenti ci sono molte verdure che non appartengono alla famiglia delle crucifere (che, ricordiamo, include broccoli, cavoli, cavolfiore ecc.): per esempio gli asparagi, le barbabietole, le carote, i cetrioli, i fagiolini, le verdure a foglia, i funghi, le cipolle, i peperoni, i ravanelli e le zucche. Se una ricetta del libro

prevede l'uso di una crucifera, potete sempre sostituirla con una verdura di altro tipo.

Detto questo, la scienza ha fatto grandi passi avanti riguardo al rapporto fra crucifere e problemi tiroidei. In presenza di questi ultimi, si va in cerca dei seguenti elementi: 1) scarsa secrezione di ormone tiroideo; 2) insufficiente conversione dell'ormone prodotto in ormone attivo; 3) disfunzioni nel processo di conversione ormonale; 4) una situazione di autoimmunità, in cui è il corpo stesso a distruggere il meccanismo di produzione ormonale. Il dibattito sulle crucifere riguarda in realtà solo i casi di disfunzioni nella conversione: la scienza ha mostrato che

in genere coloro che ne soffrono hanno un problema con il metabolismo del glutatione, e pertanto non per forza devono evitare le crucifere. Quel che dovrebbero fare è assicurarsi di mangiare anche antiossidanti in grandi quantità e alimenti arricchiti di selenio. La rivoluzione del metabolismo prevede abbondanza di entrambe le categorie, quindi potreste non dovervi preoccupare affatto delle crucifere. Parlatene con il vostro medico, oppure, se siete preoccupati, sostituite le crucifere con altre verdure, come ho già detto. Se desiderate saperne di più, sul mio sito ho scritto diversi post a riguardo.

**D:** *Da dove prendo il calcio se non bevo latte?*

**R:** Il calcio è un minerale che forma la struttura delle ossa, consente la coagulazione del sangue e la contrazione dei muscoli e aiuta il sistema nervoso a comunicare con il resto del corpo. All'organismo ne servono circa 1000 mg al giorno. Anche se in genere si tende ad associare questo minerale ai latticini, lo si trova in molti cibi eccellenti, come il cavolo riccio (3 tazze hanno un contenuto di calcio pari a quello di un bicchiere di latte), la rucola, i broccoli, le arance (1 arancia = 60 mg di calcio), le sardine (85 g intere = 400 mg), il salmone, l'halibut, i semi

di sesamo (3 cucchiaini = 280 mg), le mandorle crude e i legumi come i fagioli bianchi, i fagioli neri, i borlotti, i pinto e i ceci. Se questi cibi sono presenti nella vostra dieta è facile raggiungere il fabbisogno di calcio. Non sono necessari i latticini.

***D:** Sono incinta. Devo modificare le linee guida?*

**R:** Congratulazioni! In questo momento il vostro corpo sta facendo qualcosa di incredibile. Le mie uniche raccomandazioni sono:

1. Non mettetevi a dieta. Il vostro

corpo ha bisogno di tutto il sostegno dei cibi buoni per portare a termine il compito a cui sta lavorando.

2. Tenetevi alla larga con più attenzione del solito dagli interferenti metabolici (la lista completa è nel capitolo precedente).
3. Assumete proteine in abbondanza: nello specifico, ne consiglio 60 g al giorno nel primo trimestre, 80 g nel secondo trimestre e 100 g nel terzo.
4. Mangiate molti grassi sani. Il feto ha bisogno soprattutto di acidi grassi omega-3 (quelli che si trovano nel pesce grasso) per lo

sviluppo cerebrale. Tuttavia, dal momento che molti pesci di grandi dimensioni, tipo il tonno, contengono elevati livelli di mercurio, è meglio privilegiare i pesci pescati di piccole dimensioni come le sardine, le acciughe e le aringhe. Anche il salmone selvaggio pescato sulle coste dell'Alaska e del Pacifico è poco contaminato dal mercurio.

5. Consumate in abbondanza frutta e verdura, ricche di molti micronutrienti. Godetevi questo periodo meraviglioso, e vedrete che seguendo una buona alimentazione anche i disturbi

classici della gravidanza  
saranno attenuati.

***D:** Sto allattando. C'è qualcosa su cui dovrei concentrarmi in particolare?*

**R:** Sì: non pensare a perdere peso adesso. Assicuratevi piuttosto di variare la dieta e soprattutto di mangiare molta frutta, che aiuta la produzione del latte in termini sia quantitativi sia qualitativi. Alle donne che allattano consiglio in genere di mangiare cinque porzioni di frutta al giorno tutti i giorni.



## RICETTE SPECIALI PER TUTTA LA VITA

Durante il mantenimento potete continuare a gustare le vostre ricette preferite della rivoluzione metabolica ([capitolo 6](#)) oppure allargare gli orizzonti: le ricette che seguono prevedono anche ingredienti dalla lista ampliata di [p. 239](#), inclusi alcuni dei cibi su cui riflettere di cui ho parlato a

p. 249. Godetevi tutte le alternative che ora avete a disposizione.

COLAZIONI PER TUTTA LA VITA

# Frullato di mirtilli, avocado e COCCO

*Dosi per 1 persona*

**3/4 tazza d'acqua**

**1/4 tazza di kefir di cocco**

**cubetti di ghiaccio**

**1 tazza di spinaci privati del gambo**

**1 tazza di mirtilli**

**1/4 avocado**  
**granella di cacao crudo**

Frullate tutti gli ingredienti, e se il composto risulta troppo denso aggiungete acqua. Servite.

# Banana bread al cioccolato

*Dosi per 6 persone*

Contiene cibi su cui riflettere: banane, cacao in polvere (facoltativo)

**3 banane piccole molto mature**

**3 uova grandi**

**1/4 tazza di latte di cocco intero in scatola**

**1/2 cucchiaino di estratto puro di vaniglia**

**2 cucchiaini di sciroppo d'acero puro**

**1/2 tazza di farina di cocco**

**3 cucchiaini di farina di tapioca**

**2 cucchiaini di cacao amaro in polvere**  
**1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio**  
**1/2 cucchiaino di lievito in polvere**  
**un pizzico di sale marino**  
**1/4 tazza di granella di cacao crudo**

1. Preriscaldate il forno a 180 °C. Foderate di carta da forno uno stampo da plumcake da 23 × 13 cm (se volete un banana bread più alto potete usare uno stampo più piccolo, mentre per porzioni singole utilizzerete 3 stampi da muffin grandi).
2. In una ciotola capiente schiacciate bene 2 banane con la forchetta e unite le uova, il latte di cocco, la vaniglia e lo sciroppo d'acero.
3. In una ciotola più piccola mescolate la farina di cocco e quella di tapioca, il cacao, se lo usate, il bicarbonato, il lievito e il sale.
4. Incorporate gli ingredienti asciutti in quelli

liquidi e mescolate per amalgamare bene.

5. Tagliate a pezzetti la banana restante e unitela al composto insieme alla granella di cacao.
6. Versate il composto nello stampo foderato e livellate. Infornate per 55-60 minuti, finché non risulta dorato in superficie o finché uno stuzzicadenti inserito al centro non esce asciutto.
7. Sfornate e lasciate raffreddare completamente prima di tagliare in 6 fette. Se avanza qualche porzione, avvolgetela bene nella pellicola trasparente e conservatela in frigorifero fino a 2 giorni.

# Plumcake di patate dolci a pois

*Dosi per 6 persone*

**2/3 tazza di patate dolci cotte e schiacciate**

**1 uovo grande**

**1 cucchiaino di olio di cocco sciolto**

**1 cucchiaino di sciroppo d'acero puro**

**2 cucchiaini di estratto puro di vaniglia**

**3/4 tazza di farina di mandorle**

**3/4 cucchiaino di lievito in polvere**

**3/4 tazza di mirtilli**



1. Preriscaldate il forno a 180 °C. Foderate di carta da forno uno stampo da plumcake da 23 × 13 cm.
2. In una ciotola unite le patate dolci, l'uovo, l'olio di cocco, lo sciroppo d'acero e la vaniglia. Meschiate con una forchetta finché il composto non risulta omogeneo.
3. In un'altra ciotola mescolate la farina di mandorle e il lievito, poi unite al composto di patate dolci e amalgamate.
4. Versate l'impasto nello stampo e livellatelo. Spargete i mirtilli sulla superficie schiacciandoli appena.
5. Infornate per 35-40 minuti o finché il centro non è cotto. Lasciate raffreddare completamente e tagliate in 6 fette. Se avanza qualche porzione, avvolgetela bene nella pellicola trasparente e conservatela in frigorifero fino a 2 giorni.

# Toast alla pera e frutta secca

*Dosi per 1 persona*

- 1 fetta di pane al grano germogliato**
- 1 cucchiaino di burro di mandorle crude**
- 1/2 pera privata del torsolo e affettata**
- 1 cucchiaino di miele grezzo**
- 1 cucchiaino di mandorle o noci crude  
tritate**
- cannella per spolverizzare**

Tostate il pane a piacere. Spalmatelo con il burro di mandorle, disponetevi sopra le fettine di pera, versatevi il miele a gocce e completate con la frutta secca e una spolverata di cannella.

# Insalata di quinoa, uova e avocado

*Dosi per 2 persone*

- 2 cipollotti finemente affettati**
- 1 tazza di quinoa o riso integrale cotti**
- 1 cucchiaino di aceto di riso (senza zuccheri aggiunti)**
- sale marino e pepe macinato**
- 1 cucchiaino di olio di cocco**
- 4 uova**
- 1/2 avocado a fette (facoltativo)**

## **salsa chili (facoltativa)**

**1/2 foglio normale (o 2 piccoli) di alga nori  
a striscioline per guarnire**

1. In una ciotola mescolate i cipollotti, la quinoa (o il riso integrale) e l'aceto. Salate e pepate.
2. In una padella antiaderente fate sciogliere l'olio di cocco a fuoco medio-alto. Rompete le uova nella padella, salate, pepate e portate al grado di cottura desiderato.
3. Dividete la quinoa condita in due ciotole. Disponete 2 uova sopra ciascun mucchietto di quinoa e completate con le fette di avocado e la salsa chili, se le gradite. Guarnite con l'alga nori.

# Huevos rancheros piccanti

*Dosi per 2 persone*

**3 cucchiaini di olio di cartamo**

**4 cipollotti (parte bianca e parte verde chiaro) finemente affettati**

**1 spicchio d'aglio tritato**

**1 jalapeño o 1/2 peperoncino Anaheim (facoltativo; se non gradite il piccante, aggiungete 1/4 tazza di peperone verde a pezzetti)**

**400 grammi di pomodori arrostiti a**

## **pezzettoni**

**1 tazza di spinaci freschi tritati**

**1/4 tazza di coriandolo fresco tritato**

**2 tortillas di grano germogliato (diam. 15  
cm)**

**2 uova**

**a scelta, per completare (quantità libere):  
salsa rossa e/o verde, guacamole, pomodori  
a dadini**

1. Preriscaldate il forno a 190 °C.
2. In una padella scaldate 2 cucchiaini di olio di cartamo a fuoco medio. Unite i cipollotti, l'aglio e il peperoncino, se lo usate, e fate andare mescolando continuamente per circa 3 minuti. Aggiungete i pomodori arrostiti, gli spinaci e il coriandolo e portate la salsa a bollore, poi abbassate la fiamma e coprite. Proseguite la cottura per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

3. Nel frattempo infornate le tortillas mettendole direttamente sulla griglia e riscaldatele finché non diventano croccanti; occorreranno circa 10 minuti, a seconda del tipo di tortilla.
4. In un'altra padella antiaderente scaldate il restante cucchiaino di olio a fuoco medio. Rompete con attenzione le uova nella padella e cuocetele all'occhio di bue fino al grado di cottura desiderato.
5. Sfornate le tortillas e mettetele su due piatti. Disponete su ciascuna metà della salsa e 1 uovo. Completate con i condimenti a piacere.



PRANZI PER TUTTA LA VITA

## Tapas di ceci e olive verdi

*Dosi per 4 persone*

**2 cucchiaini di olio di cartamo**

**1 cipolla rossa piccola finemente tritata**

**4 spicchi di aglio finemente tritati**

**400 grammi di pomodori in scatola a pezzi**

**1 cucchiaio di concentrato di pomodoro**

**2/3 tazza di brodo vegetale o di pesce**

**1 cucchiaino di aceto di vino rosso**  
**1 cucchiaino di paprika dolce o affumicata**  
**1 cucchiaino di sale marino**  
**1/2 cucchiaino di pepe macinato**  
**4 tortillas di grano germogliato**  
**400 grammi di ceci in scatola scolati e**  
**sciacquati**  
**1/2 tazza di olive verdi denocciolate a**  
**rondelle**  
**1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva**  
**succo di 1 limone**  
**1/4 tazza di prezzemolo tritato**

1. In una padella scaldate l'olio di cartamo a fuoco medio. Unite la cipolla e fate ammorbidire, mescolando, per circa 5 minuti, poi aggiungete l'aglio e proseguite la cottura per altri 2 minuti. Versate i pomodori, il concentrato, il brodo, l'aceto, la paprika, il sale e il pepe. Coprite e lasciate sobbollire per circa 15 minuti,

mescolando ogni tanto per non far attaccare.

2. Nel frattempo preriscaldate il forno a 200 °C.
3. Tagliate le tortillas in 4 spicchi e disponetel sulla leccarda. Tostatele in forno finché non diventano croccanti; ci vorranno circa 10 minuti, ma dipende dal tipo di tortilla.
4. Scoperchiate la salsa di pomodoro e versate i ceci. Coprite e proseguite la cottura per 5 minuti o finché i ceci si sono ben scaldati. Spegnete e unite le olive. Versate la salsa in una ciotola e condite con l'olio extravergine e il succo di limone. Guarnite con il prezzemolo e servite con gli spicchi di tortilla tostata (la salsa può essere anche mangiata al cucchiaino).

# Salmone scottato con riso selvaggio

*Dosi per 4 persone*

**1/4 tazza di paprika**

**1 cucchiaino di pepe di cayenna**

**1 1/2 cucchiaini di timo fresco o secco**

**3/4 cucchiaino di aglio in polvere**

**1 cucchiaino di sale marino**

**3 1/2 cucchiai di olio d'oliva**

**succo di 1 limone**

**4 filetti di salmone (da 170 grammi)**

**2 tazze di riso selvaggio cotto**  
**1/3 tazza di prezzemolo fresco finemente**  
**tritato**  
**1 limone a fette**

1. Preriscaldate il forno a 200 °C.
2. In un recipiente con i bordi alti abbastanza da potervi immergere i filetti di salmone mescolate la paprika, il pepe di cayenna, il timo, l'aglio in polvere e 3/4 del cucchiaino di sale.
3. In un altro recipiente emulsionate 2 1/2 cucchiaini d'olio e il succo di limone. Immergetevi i filetti di salmone bagnandoli bene, poi impanateli da entrambi i lati nella mistura di spezie.
4. Scaldate a fuoco medio-alto un'ampia padella che possa andare in forno. Scottate il salmone 2 minuti per lato.
5. Trasferite la padella nel forno e cuocete per

5-8 minuti, a seconda dello spessore dei filetti; il salmone dovrà aver cambiato colore al centro.

6. In una piccola ciotola mescolate il riso selvaggio, il prezzemolo, il cucchiaio d'olio restante e il restante 1/4 di cucchiaino di sale.
7. Servite il salmone con il riso e le fette di limone.

# Padellata di salsiccia e verdure

*Dosi per 2 persone*

**220 grammi di salsiccia di tacchino  
sbriciolata**

**1/2 cipolla dorata tritata**

**2 spicchi d'aglio finemente tritati**

**1 tazza di zucchine a cubetti di media  
grandezza**

**1 tazza di fagiolini a pezzetti**

**1 tazza di peperone rosso a pezzetti**

**400 grammi di pomodori in scatola a pezzi**

**1 cucchiaino di origano secco**

**1 cucchiaino di sale marino**

**1/4 cucchiaino di pepe macinato**

**1/2 tazza di pomodorini ciliegini tagliati in**

**4**

**1/2 tazza di avocado a cubetti**

1. Scaldate a fuoco medio-alto un'ampia padella antiaderente. Metteteci la salsiccia di tacchino con la cipolla e fate andare, sbriciolando la carne con un cucchiaio di legno, finché la salsiccia non è ben cotta e la cipolla tenera. Unite l'aglio, mescolate e proseguite la cottura per altri 2 minuti.
2. Aggiungete le zucchine, i fagiolini, il peperone, i pomodori in scatola, l'origano, il sale e il pepe. Mescolate bene e cuocete finché le verdure non risultano cotte ma di un colore ancora brillante (saranno necessari altri 8 minuti circa).



3. Distribuite la carne e le verdure in due piatti e completate ciascuno con metà pomodorini e metà cubetti di avocado. Servite immediatamente.

# Insalata tiepida di zucca e cannellini

*Dosi per 4 persone*

**1/4 tazza di olio d'oliva**

**1/4 tazza di aceto di vino bianco o aceto di  
champagne**

**2 spicchi d'aglio finemente tritati**

**1/2 cucchiaino di paprika affumicata o di  
chili in polvere**

**1 zucca butternut di medie dimensioni,  
privata della scorza e dei semi e tagliata a**

**cubetti di 2 cm di lato**

**1 cucchiaino di olio di cartamo**

**400 grammi di fagioli cannellini in scatola  
scolati e sciacquati**

**1/4 tazza di noci crude tritate**

**8 tazze di spinaci freschi, cavolo riccio baby  
o insalata mista**

1. Preriscaldate il forno a 220 °C.
2. In una ciotolina emulsionate l'olio d'oliva, l'aceto, l'aglio, il sale e la paprika. Tenete da parte.
3. In una teglia con i bordi alti condite i cubetti di zucca con l'olio di cartamo. Infornate e cuocete fino a quando la zucca risulta tenera alla forchetta (circa 30 minuti). Trasferitela in una ciotola e aggiungetevi immediatamente i cannellini e il condimento preparato in precedenza. Mescolate bene per amalgamare e far intiepidire i fagioli.

4. Aggiungete le noci e servite su un letto di verdure.

# Zuppa toscana

*Dosi per 4 persone*

**1 cucchiaio di olio di cartamo**

**1 peperone verde finemente tritato**

**1 cipolla bianca piccola finemente tritata**

**2 cucchiaini di sale marino**

**1 cucchiaino di pepe macinato**

**6 spicchi d'aglio finemente tritati**

**6 piccole carote tagliate a rondelle sottili**

**4 tazze di brodo vegetale + un po' al bisogno**

**220 grammi di polpa di pomodoro in**

**scatola**

**1 cucchiaino di origano secco**

**1/2 cucchiaino di timo secco**

**400 grammi di fagioli cannellini in scatola  
scolati e sciacquati**

**3 tazze di cavolo nero tritato  
grossolanamente**

**2 fette di pane di grano germogliato tostato**

1. In una pentola dal fondo pesante scaldare l'olio di cartamo a fuoco medio. Unire il peperone, la cipolla, 1 cucchiaino di sale e il pepe. Fate andare mescolando per circa 8 minuti o fin quando le verdure risulteranno tenere. Aggiungete l'aglio e cuocete per altri 2 minuti. Incorporate le carote e proseguite la cottura per altri 8 minuti, sempre mescolando.
2. Unire il brodo, la polpa di pomodoro, l'origano, il timo e il sale rimanente.

Mescolate bene e coprite. Lasciate cuocere per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se necessario aggiungete altro brodo o acqua. Trascorsi i 30 minuti unite i cannellini e il cavolo. Mescolando, proseguite la cottura per altri 5 minuti, finché i cannellini si saranno amalgamati e il cavolo sarà appassito.

3. Spezzettate il pane tostato e distribuitelo in fondine. Versate sopra ciascuna un mestolo di zuppa e servite immediatamente.

# Superzuppa di lenticchie

*Dosi per 8 persone*

**2 tazze di lenticchie verdi secche, pulite a dito e sciacquate**

**8 tazze di brodo vegetale**

**4 gambi di sedano finemente tritati**

**4 carote tagliate a rondelle sottili**

**2 porri (solo parte bianca e verde chiaro), ben sciacquati e finemente affettati**

**400 grammi di polpa di pomodoro in scatola**



**4 spicchi d'aglio finemente tritati**

**1 foglia di alloro secca**

**4 foglie di basilico fresco finemente tritate**

**1/2 cucchiaino di timo secco**

**1/2 cucchiaino di paprika affumicata**

**1/2 cucchiaino di pepe macinato + un po'**

**4 tazze di spinaci baby**

**succo di 1 limone**

1. In un'ampia pentola mettete tutti gli ingredienti tranne gli spinaci e il succo di limone. Coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 4 ore. 15 minuti prima di servire unite gli spinaci e il succo di limone. Regolate di sale e di pepe.
2. Servite tiepida. Può essere conservata in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica per 3 giorni oppure congelata in porzioni singole.

# Zuppa cremosa di cavolfiore

*Dosi per 4 persone*

**6 tazze di brodo vegetale o di pollo**

**1 cavolfiore privato della parte interna e  
tagliato a piccoli pezzi**

**1 cipolla dorata tritata**

**4 carote tritate**

**2 gambi di sedano finemente tritati**

**4 spicchi d'aglio finemente tritati**

**2 cucchiaini di prezzemolo finemente tritato**

**2 cucchiaini di sale marino**

**1 cucchiaino di timo tritato**  
**1/2 cucchiaino di pepe macinato**  
**4 tazze di cavolo riccio grossolanamente**  
**tritato**

1. In una pentola capiente unite tutti gli ingredienti tranne il cavolo. Portate a bollore a fuoco medio-alto, poi abbassate la fiamma, coprite e lasciate sobbollire per circa 30 minuti o finché tutte le verdure risultano tenere.
2. Con l'aiuto di un mestolo versate metà della zuppa nel frullatore e frullate a bassa velocità per ridurre in purea. Trasferite quest'ultima di nuovo nella pentola, aggiungete il cavolo riccio e proseguite la cottura per altri 10 minuti circa o finché il cavolo appassisce.
3. Servite calda. Può essere conservata in frigorifero dentro un contenitore a chiusura

ermetica per 3 giorni oppure congelata in porzioni singole.

CENE PER TUTTA LA VITA

## Burritos di maiale

*Dosi per 8 persone*

**1/2 tazza di olio d'oliva**  
**5 cucchiaini di farina di mandorle**  
**1/3 tazza di chili in polvere**  
**440 grammi di salsa di pomodoro**  
**2 tazze d'acqua**

**1/2 cucchiaino di cumino in polvere**  
**1/2 cucchiaino di cacao crudo in polvere**  
**1/2 cucchiaino di aglio in polvere**  
**1/2 cucchiaino di sale alla cipolla**  
**un pizzico di sale marino**  
**2,3 kg di lombo di maiale (anche non disossato)**  
**tortillas di grano germogliato**  
**per completare: coriandolo fresco, jalapeño, ravanelli, avocado, olive, lattuga, formaggio di mandorle, pomodori**

1. In una pentola di media grandezza scaldate l'olio d'oliva a fuoco medio. Versatevi la farina di mandorle e il chili in polvere e iniziate subito a mescolare. Con una spatola staccate le polveri dai bordi e amalgamatele bene all'olio. Lasciate cuocere per 2 minuti. Unite gradualmente la salsa di pomodoro, l'acqua, il cumino, il cacao,

l'aglio in polvere, il sale marino e quello alla cipolla e mescolate.

2. Lasciate sobbollire a fuoco medio per 10 minuti. La salsa enchilada si ridurrà e si addenserà leggermente. Toglietela dal fuoco e tenete da parte.
3. Pulite la carne da eventuali residui di grasso poi mettetela nella slow cooker e versatevi sopra la salsa enchilada. Coprite e cuocete a temperatura low (160 °C) per 8 ore, finché il maiale non risulta tenero e si smembra facilmente con l'aiuto di due forchette. Con una schiumarola togliete i pezzi di carne dalla salsa. Se il lombo aveva l'osso, pulitelo dalla carne che vi è rimasta attaccata e poi tagliatela a pezzetti.
4. Suddividete la carne tra le tortillas, aggiungete come contorno degli ingredienti freschi a scelta tra quelli elencati e arrotolate. Completate con qualche cucchiata di salsa prelevata dalla slow

cooker, unite eventuali altre guarnizioni e servite.



# Cavolo cinese saltato con pollo

*Dosi per 2 persone*

**1 cucchiaio di olio di vinaccioli**

**220 grammi di macinato di pollo**

**1 cipollotto tritato + un po'**

**2 cucchiaini di zenzero fresco tritato**

**2 spicchi d'aglio finemente tritati**

**340 grammi di cavolo cinese di piccole dimensioni (baby bok choy)**

**1 cucchiaio d'acqua**

**2 cucchiaini di tamari**

## **2 cucchiaini di olio di sesamo tostato semi di sesamo**

1. In un wok o in un'ampia padella scaldate l'olio di vinaccioli a fuoco vivo. Unite il macinato di pollo e fatelo cuocere mescolando finché non si rosola ma non è ancora del tutto cotto. Abbassate la fiamma e aggiungete il cipollotto, lo zenzero e l'aglio. Proseguite la cottura per altri 30 secondi in modo che si sprigionino gli aromi.
2. Unite il cavolo cinese tagliato a metà e l'acqua e mescolate bene per amalgamare. Coprite e proseguite la cottura per 2 minuti o finché il cavolo non risulta tenero ma sodo. Aggiungete il tamari e l'olio di sesamo e mescolate bene per 30 secondi, infine togliete dal fuoco. Completate con i semi di sesamo e il cipollotto restante e

servite.

# Salmone in agrodolce

*Dosi per 2 persone*

**1 spicchio d'aglio finemente tritato**

**1/2 cucchiaino di zenzero fresco finemente  
tritato**

**2 cucchiaini di tamari**

**2 cucchiaini di aceto di mele**

**340 grammi di filetti di salmone divisi in 2  
porzioni**

**2 cucchiaini di miele grezzo**

**per guarnire: fettine di zenzero sottaceto e**

## **rametti di coriandolo fresco**

1. Preriscaldate il forno a 180 °C. Foderate un teglia con carta da forno.
2. In una ciotola mescolate l'aglio, lo zenzero, il tamari e l'aceto. Immergete il salmone e lasciate marinare per 30 minuti. Disponete il pesce sulla teglia, conservando la marinata. Infornate per circa 15 minuti.
3. Nel frattempo versate la marinata in un padellino e portate a bollore a fuoco medio-alto, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 10 minuti circa, finché il liquido non si riduce della metà. Togliete dal fuoco.
4. Dividete il salmone in due piatti. Unite il miele alla salsa ottenuta dalla marinata e condite il pesce. Servite accompagnando con lo zenzero sottaceto e il coriandolo.

# Arrosto di maiale con frutta e verdura

*Dosi per 4 persone*

**4 cucchiaini di olio di cartamo**

**1 filetto di maiale da 450 grammi**

**2 1/4 cucchiaini di sale marino**

**1 cucchiaino di pepe macinato**

**1/4 cucchiaino di noce moscata grattugiata**

**1 pera privata del torsolo e tagliata a  
cubetti**

**1 mela privata del torsolo e tagliata a**

## **cubetti**

**2 patate dolci tagliate a cubetti**

**1 cipolla dorata tagliata a cubetti**

**1 pastinaca pulita e tagliata a cubetti**

**6 spicchi d'aglio interi, spuntati e non sbucciati**

**1 cucchiaio di olio d'oliva**

1. Preriscaldate il forno a 180 °C. Ungete il fondo di una teglia con 2 cucchiaini dell'olio di cartamo.
2. Adagiate il filetto sulla teglia e irroratelo bene in tutte le sue parti con i 2 cucchiaini di olio di cartamo rimanenti.
3. In una ciotolina miscelate 2 cucchiaini di sale, il pepe e la noce moscata. Spolverizzate la carne con metà della miscela ottenuta e massaggiatela. Disponete attorno alla carne la pera, la mela, le patate dolci, la cipolla, la pastinaca

e l'aglio e spolverizzate con la miscela rimanente. Infornate per 30 minuti.

4. Sfornate, eliminate l'aglio (che conserverete) e coprite con un foglio d'alluminio. Lasciate riposare per 10 minuti circa.
5. Quando gli spicchi d'aglio si sono raffreddati, spremetene il succo in una ciotolina. Versatevi l'olio d'oliva e il 1/4 di cucchiaino di sale restante.
6. Tagliate il filetto in fette spesse 10-12 mm e disponetele su un piatto da portata o su piatti singoli. Irroratele con l'olio aromatizzato all'aglio e collocate tutt'intorno le verdure e la frutta al forno. Servite subito.



# Halibut zenzero e tamari con verdure

*Dosi per 4 persone*

**1/4 tazza di tamari**

**1/4 tazza di succo di lime fresco**

**1 cucchiaino di zenzero fresco finemente  
tritato**

**2 1/2 cucchiaini di jalapeño privato dei  
semi e tritato (circa 1 piccolo)**

**1/2 tazza di carota tagliata a fiammifero**

**1/4 tazza di cipollotto affettato in diagonale**

**1 tazza di taccole spuntate**

**1 tazza di funghi shiitake finemente affettati  
(circa 55 grammi)**

**1 tazza di peperone rosso a striscioline  
(circa 1 grande)**

**4 filetti di halibut spellati (circa 170  
grammi)**

**220 grammi di soba (spaghetti di grano  
saraceno)**

**4 cucchiaini di coriandolo fresco tritato**

1. Preriscaldate il forno a 220 °C.
2. In una pirofila ampia abbastanza da potervi accomodare i filetti di halibut emulsionate il tamari, il succo di lime, lo zenzero e il jalapeño.
3. Da un rotolo di alluminio robusto ricavate 4 pezzi di 30×40 cm e piegateli a metà nel senso della larghezza. Riapriteli e, su una delle due metà di ciascun foglio,

suddividete le carote, il cipollotto, le taccole, i funghi e il peperone.

4. Immergete i filetti di halibut nell'emulsione al tamari, ricoprendoli uniformemente. Disponete un filetto su ciascun mucchietto di verdure e irrorate con l'emulsione rimasta nella pirofila. Ripiegate l'altra metà del foglio di alluminio sul pesce e le verdure e sigillate i bordi. Sistemate i cartocci in una teglia o sulla leccarda e infornate per 13 minuti.
5. Nel frattempo cuocete i soba seguendo le istruzioni sulla confezione ma senza aggiungere il sale e i grassi eventualmente previsti. Scolate e sciacquate sotto l'acqua fredda.
6. Sfornate i cartocci e lasciate riposare per 3 minuti.
7. Suddividete i soba in quattro piatti e disponete su ciascuno il contenuto di un cartoccio. Spolverizzate ogni piatto con il

coriandolo tritato e servite subito.

# Bracioline aromatiche

*Dosi per 4 persone*

**1 cucchiaio di chili in polvere**

**1 cucchiaino di paprika**

**1/2 cucchiaino di cumino in polvere**

**1 cucchiaino di chipotle essiccato tritato**

**1/2 cucchiaino di sale marino grosso**

**1 spicchio d'aglio tritato**

**4 bracioline di maiale senza osso spesse circa**

**2 centimetri**

**2 cucchiai di olio d'oliva + un po'**

**1 tazza di latte di cocco intero (non magro)**  
**1 cucchiaino di fumo liquido**  
**1/4 tazza di coriandolo fresco tritato**  
**(facoltativo)**  
**succo di 1 lime (facoltativo)**

1. Scaldate un'ampia padella a fuoco medio-alto.
2. In una ciotola mescolate il chili, la paprika, il cumino, 1/2 cucchiaino di chipotle, il sale e l'aglio. Ungete ogni braciola con un po' d'olio d'oliva, lasciandone a sufficienza per la padella. Impanate le bracirole con la miscela di spezie ricoprendole completamente.
3. Ungete la padella con l'olio restante e aggiungete le bracirole. Cuocetele 5 minuti per lato o finché la temperatura interna misurata con il termometro non raggiunge i 63 °C e il cuore risulta solo leggermente

rosato. Abbassate la fiamma.

4. Nel frullatore o nel tritatutto unite il latte di cocco, il fumo liquido, il coriandolo e il chipotle restante e azionate fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Versate la salsa sulle braci. Impiattate e completate con il succo di lime e altro coriandolo, se lo gradite. Servite caldo.

# Rollè in salsa chimichurri

*Dosi per 8 persone*

**1/4 tazza di olio d'oliva**

**5 spicchi d'aglio finemente tritati**

**1/4 tazza di coriandolo fresco tritato**

**1/4 tazza di prezzemolo fresco tritato**

**1/2 cucchiaino di sale marino + un po'**

**1/2 cucchiaino di pepe macinato + un po'**

**un pizzico di peperoncino secco tritato**

**900 grammi di flank steak (bavetta di manzo)**



**2 uova sode tagliate in 4**  
**1/2 peperone verde a striscioline**  
**1/2 peperone rosso a striscioline**  
**16 tazze di insalata mista**

1. Preriscaldate una bistecchiera o il grill del forno.
2. In una ciotolina mescolate l'olio, l'aglio, il coriandolo, il prezzemolo, il pepe e il peperoncino in modo da ottenere la salsa chimichurri. Mettete la carne su un piatto e irroratela con la salsa, ricoprendola bene in tutte le sue parti.
3. Disponete gli spicchi di uova sode sulla fetta di carne lasciando un po' di spazio tra l'una e l'altra. Fate lo stesso con le striscioline del peperone verde e rosso. Arrotolate con cura in modo che il ripieno resti all'interno e legate il rollè con dello spago da cucina. Condite generosamente l'esterno con sale e

pepe.

4. Cuocete il rollè sulla bistecchiera o sotto il grill per circa 20 minuti, girandolo ogni 5 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate riposare per 15 minuti.
5. Eliminate lo spago, affettate il rollè e servitelo su un letto di insalata mista.

# Zuppa di soba e gamberetti

*Dosi per 4 persone*

**1 cucchiaino di olio di sesamo tostato**

**2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato**

**2 spicchi d'aglio finemente tritati**

**1/4 tazza di amino di cocco**

**1 cucchiaino di aceto di riso (senza zuccheri  
aggiunti)**

**6 tazze di brodo di pollo**

**2 tazze di funghi champignon bruni a fettine**

**4 cipollotti affettati**

**4 tazze di cavolo cappuccio finemente  
affettato**

**4 tazze di soba cotti**

**680 grammi di gamberetti**

**per guarnire: germogli di fagiolo freschi,  
cubetti di avocado, foglie di coriandolo  
fresco tritate, jalapeño fresco affettato  
molto finemente, mandorle o noci crude  
tritate, salsa piccante**

1. In un'ampia padella scaldate l'olio di sesamo a fuoco medio-alto. Unite lo zenzero e l'aglio e cuocete mescolando per 1 minuto. Incorporate l'amino di cocco, l'aceto e il brodo, alzate la fiamma e portate a bollore. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire senza coperchio per 5 minuti. Unite i funghi e proseguite la cottura, sempre a fuoco basso, per altri 10 minuti. Aggiungete i cipollotti e il sale e togliete

dal fuoco.

2. Nel frattempo, portate a bollire una pentola d'acqua e tuffatevi il cavolo. Lessate per 5 minuti. Unite i soba già cotti e i gamberetti. Proseguite la cottura per altri 2-3 minuti o finché i gamberetti non diventano rosa, quindi scolate.
3. Suddividete i soba con il cavolo e i gamberetti in quattro scodelle. Versate qualche mestolo di brodo in ciascuna e completate con ingredienti a vostra scelta tra quelli elencati.

# Polpette speziate

*Dosi per 4 persone*

**2 cucchiaini di olio di cartamo**

**450 grammi di macinato di tacchino e/o  
pollo**

**1/2 cipolla finemente tritata**

**1/2 tazza di mango finemente tritato**

**2 spicchi d'aglio tritati**

**1 cucchiaio di coriandolo fresco tritato**

**1 cucchiaino di jalapeño tritato (eliminate  
semi e coste per diminuirne la piccantezza)**

**2 uova**

**1/2 tazza di farina di mandorle o di cocco**

**1 cucchiaino di cumino in polvere**

**1 cucchiaino di sale marino**

**1 cucchiaino di chipotle essiccato tritato o  
di paprika affumicata**

**1/2 cucchiaino di pepe macinato**

1. Preriscaldate il forno a 190 °C. Ungete leggermente una teglia con l'olio di cartamo.
2. Riunite tutti gli ingredienti in una capace terrina e amalgamateli bene con le mani. Formate polpette di circa 2-2,5 cm di diametro e disponetele sulla teglia senza sovrapporle. Infornate per 20 minuti o finché le polpette non risultano dorate e ben cotte. Servitele calde oppure fredde come spuntino. Si conservano in frigorifero fino a 2 giorni e si prestano bene a essere

surgelate.



DESSERT PER TUTTA LA VITA

# Gelato semplice alla banana

*Dosi per 2 persone*

Contiene un cibo su cui riflettere: banana

**1 banana grande molto matura  
da aggiungere, a scelta: granella di cacao  
crudo,  
burro di mandorle, frutta secca cruda  
tritata, miele**

## **o cannella in polvere**

1. Sbucciate la banana e affettatela. Mettetela in un sacchetto a chiusura ermetica, chiudete e riponete in freezer per almeno 2 ore o tutta la notte.
2. Trasferite le rondelle di banana nel robot da cucina o nel frullatore e azionate le lame fino a ottenere la consistenza di un gelato morbido. Può volerci un po', perciò proseguite per il tempo necessario. Unite gli ingredienti a scelta e frullate per qualche altro secondo.
3. Versate in un contenitore a chiusura ermetica e riponete in freezer finché non si solidifica, oppure, se vi piace morbido, servite subito.

# Biscotti di pan di zenzero senza cottura

*Dosi per circa 18 biscotti*

Contiene un cibo su cui riflettere: datteri

**1/4 tazza di farina di mandorle**

**1/4 tazza di grano saraceno**

**3/4 tazza di fiocchi d'avena senza glutine**

**1 cucchiaino di cannella in polvere**

**1 cucchiaino di zenzero grattugiato**

**1/2 cucchiaino di noce moscata grattugiata**

**1/4 cucchiaino di estratto puro di vaniglia**

**1/4 cucchiaino di chiodi di garofano tritati**

**1 1/4 tazze di datteri confezionati  
denocciolati  
1 cucchiaino di zucchero di cocco  
(facoltativo)**

1. Mettete tutti gli ingredienti eccetto i datteri lo zucchero di cocco nel bicchiere del frullatore o del robot da cucina e azionate le lame fino a ottenere una specie di farina.
2. Unite metà dei datteri e azionate per amalgamare bene, poi aggiungete i datteri rimanenti e continuate a frullare fino a ottenere un impasto liscio.
3. Tirate fuori una cucchiainata di impasto alla volta e formate delle palline. Potete lasciarle così oppure appiattirle con il mattarello e usare un tagliabiscotti per ottenere la forma desiderata.
4. Se usate lo zucchero di cocco, rotolateci le palline oppure spolverizzatele sui biscotti.

5. Per una consistenza più fondente, lasciate i biscotti nei ripiani dell'essiccatore a 46 °C per 2 ore. Riponeteli in un contenitore a chiusura ermetica e conservateli fuori dal frigo per 2 giorni oppure congelateli.

# Sushi roll alla banana

*Dosi per 1 persona*

Contiene un cibo su cui riflettere: banana

- 1 banana non troppo matura sbucciata**
- 2 cucchiaini di burro di mandorle o di altra frutta secca cruda**
- 1 cucchiaino di cocco grattugiato senza zuccheri aggiunti**
- 1 cucchiaino di granella di cacao crudo**

Spalmate il burro sulla banana e poi tagliatela a rondelle. Rotolate ogni rondella prima nel cocco e poi nella granella di cacao, pressando bene perché gli ingredienti aderiscano. Servite subito.

# Budino di chia al paradiso tropicale

*Dosi per 2 persone*

**1 tazza di latte di cocco intero (non magro)**

**1/2 tazza di mango a cubetti fresco o  
surgelato**

**1/4 tazza di semi di chia**

**4 gocce di stevia liquida pura o 2 cucchiaini  
di sciroppo d'acero puro**

**1 cucchiaino di scorza di limone  
grattugiata**



## **1 cucchiaino di scaglie di cocco non zuccherate**

1. In una ciotola ampia unite il latte di cocco, il mango, i semi di chia, la stevia (o lo sciroppo d'acero) e la scorza di limone. Mescolate, coprite e riponetevi in frigo per una notte.
2. Al mattino mescolate nuovamente e completate con le scaglie di cocco.

# Biscotti con glassa al cacao

*Dosi per circa 12 biscotti*

*Per i biscotti:*

**1 1/2 cucchiaini di olio di cocco sciolto**

**1 cucchiaio di latte di mandorle non  
zuccherato**

**22 gocce di stevia liquida pura**

**3/4 cucchiaino di estratto puro di vaniglia**

**3/4 tazza + 2 cucchiaini di farina di mandorle**

**2 cucchiaini di cacao crudo in polvere**

**1/8 cucchiaino di sale marino**

## **1/8 cucchiaino di bicarbonato di sodio**

*Per la glassa:*

**1 cucchiaio di burro di cocco sciolto**

**1 cucchiaino di olio di cocco sciolto**

**1/8 cucchiaino di estratto puro di vaniglia**

**6 gocce di stevia liquida pura o quantità a piacere**

**1 1/2 cucchiaini di cacao crudo in polvere**

1. Preparate i biscotti: in una ciotola ampia mescolate l'olio di cocco, il latte di mandorle, la stevia e l'estratto di vaniglia.
2. In un'altra ciotola miscelate la farina di mandorle, il cacao, il sale e il bicarbonato.
3. Unite gli ingredienti liquidi a quelli secchi e amalgamate bene, eliminando eventuali grumi, fino a raggiungere una consistenza lavorabile con le mani. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e riponete in

frigo per 10 minuti.

4. Foderate una teglia con carta da forno.
5. Trascorso il tempo, prendete l'impasto dal frigorifero, stendetelo tra due fogli di carta da forno e con il matterello formate un disco spesso 6 mm circa. Con un tagliabiscotti o un bicchierino ritagliate dischetti di 5 cm di diametro, trasferite i biscotti sulla teglia e mettete in freezer per 20 minuti. Preriscaldate il forno a 160 °C.
6. Infornate per 10 minuti, poi sfornate e lasciate raffreddare completamente nella teglia.
7. Preparate la glassa: in una ciotolina miscelate tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza liscia.
8. Con l'aiuto di un cucchiaino spalmate la glassa sui biscotti ormai freddi. Potete conservarli fino a 2 giorni in un contenitore a chiusura ermetica, oppure congelarli.

# Mousse cremosa menta e cioccolato

*Dosi per 9 persone*

**400 grammi di latte di cocco intero (non magro) non zuccherato**

**1/2 tazza di xilitolo di betulla**

**1 1/2 cucchiaini di estratto puro di menta**

**1 cucchiaino di estratto puro di vaniglia**

**un pizzico di sale marino**

**1/4 tazza di burro di cocco sciolto**

**2 avocado maturi**

## **1/4 tazza granella di cacao crudo**

1. Mettete nel frullatore il latte di cocco, lo xilitolo, l'estratto di menta, quello di vaniglia e il sale. Azionate per miscelare.
2. Unite il burro di cocco sciolto e gli avocado. Azionate fino a ottenere una consistenza cremosa.
3. In coppe singole versate circa 1/4 di tazza di mousse, un cucchiaino scarso di granella di cacao e poi un altro 1/4 di tazza di mousse. Decorate con un'altra spolverata di granella.
4. Mettete in frigorifero per una decina di minuti e servite. (Questo dessert va preferibilmente consumato il giorno stesso, perché con il tempo l'avocado si ossida e perde il suo colore brillante.)

SPUNTINI PER TUTTA LA VITA

## Salsa fermentata

*Dosi per circa 1,8 litri*

**1,4 kg di pomodori tagliati a pezzi**

**1 cipolla rossa tritata**

**2 jalapeño finemente tritati**

**1 tazza di coriandolo fresco tritato**

**4 spicchi d'aglio finemente tritati**

**succo di 2 lime**

**1 1/2 cucchiaini di sale marino**

## **2 cucchiaini di cumino in polvere**

1. Unite tutti gli ingredienti in un'ampia terrina
2. Suddividete in barattoli di vetro lasciando un po' di spazio in cima. Coprite i barattoli con qualche strato di garza legata con spago da cucina o con un elastico. Teneteli a temperatura ambiente per 2-3 giorni, poi chiudete con i coperchi avvitando bene e mettete in frigorifero, dove il sapore si intensificherà ulteriormente.
3. Potete usare la salsa per condire carne o verdure o anche mangiarla così com'è. Si conserva in frigorifero fino a 2 settimane e si presta bene al congelamento.



# Carne di manzo essiccata

*Dosi per 4 persone*

**450 grammi di girello di manzo biologico**

**1/4 tazza di tamari**

**succo di 1 lime o limone**

**1/2 cucchiaino di sale alla cipolla**

**1/4 cucchiaino di aglio in polvere**

**1/4 cucchiaino di pepe macinato**

**1/8 cucchiaino di sale marino**

**1/8 cucchiaino di peperoncino secco tritato**

1. Pulite la carne da eventuali residui di grasso e tagliatela a striscioline lunghe circa 13 cm e larghe 1,5 cm.
2. In un sacchetto richiudibile abbastanza grande versate il tamari, il succo di lime, il sale alla cipolla, l'aglio in polvere, il pepe, il sale marino e il peperoncino. Unite la carne, chiudete e agitate in modo che la marinata la ricopra bene. Mettete in frigorifero per almeno 8 ore o tutta la notte.
3. Scolate la carne e gettate la marinata. Se avete l'essiccatore, lasciate le striscioline sui ripiani finché il manzo non risulta secco: possono volerci dalle 4 alle 12 ore, a seconda dello spessore della carne e della temperatura della vostra macchina (seguite le istruzioni sul libretto).
4. Se invece usate il forno, preriscaldatelo a 90°C e foderate due teglie o la leccarda con fogli di alluminio e disponetevi le

striscioline distanziate tra loro di almeno 5 mm. Infornate per 6-7 ore o finché la carne non si secca e assume una consistenza simile al cuoio. Sfornate e lasciate raffreddare.

5. Si conserva in un contenitore ermetico nel frigorifero fino a 1 settimana e può essere congelata.

IN CASO DI IMPREVISTI: RICETTE E  
RIMEDI TERAPEUTICI PER LA VITA

## Frullato azione repair

*Dosi per 1 persona*

Contiene un cibo su cui riflettere: datteri

Avete attraversato un periodo di stress o di superlavoro? Ve la siete spassata in vacanza o in crociera? Siete reduci da un weekend di

follie? Questo frullato vi rimetterà in sesto. Anche il divertimento può essere fonte di stress, e questo è l'intervento riparativo di cui avete bisogno. Un frullato che è musica per le vostre ghiandole surrenali.

**1/4 tazza di semi di zucca o girasole crudi**

**1-2 tazze di spinaci, cavolo riccio o rucola**

**3/4 tazza di latte di cocco o bevanda vegetale di riso o mandorle (non zuccherata) + un po' al bisogno**

**1/2 tazza d'acqua**

**4-5 cubetti di ghiaccio**

**1/4 tazza di mirtilli rossi surgelati**

**1 cucchiaino colmo di maca**

**1 cucchiaino di aceto di cocco o di mele**

**1 dattero Medjoul senza solfiti denocciolato  
o 1 fico essiccato**

**2 cucchiaini di cacao crudo in polvere**

**2 cucchiaini di semi di chia**

Nel frullatore riducete in polvere i semi di girasole (o di zucca). Unite il resto degli ingredienti e frullate fino a ottenere una consistenza liscia. Se necessario allungate con altra acqua o altra bevanda vegetale. Servite subito.

# Latte alla curcuma

*Dosi per 2 persone*

Questo latte dorato è una deliziosa coccola calmante da gustare prima di dormire, ottima specialmente in caso di dolori o infiammazione. La curcuma, infatti, è un potente antinfiammatorio. Non dimenticate il pepe: aiuta l'organismo ad assorbire in modo più efficiente le componenti benefiche della curcuma.

**2 tazze di latte di cocco intero (non magro)  
o altra bevanda vegetale non zuccherata**  
**1 cucchiaino di curcuma in polvere**  
**1/4 cucchiaino di pepe macinato**  
**1 pezzo da 2,5 cm di zenzero fresco pelato e  
affettato**  
**miele grezzo (facoltativo)**

1. In una casseruola unite il latte di cocco, la curcuma, il pepe e lo zenzero. Scaldate a fuoco medio finché non affiorano le prime bolle. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per circa 5 minuti.
2. Filtrate il latte versandolo in 2 tazze, aggiungete il miele, se desiderate, e mescolate. Servite subito.



# Elisir di chia

*Dosi per 1 persona*

Un elisir ottimo in caso di fastidi allo stomaco: corregge il pH e assorbe gli acidi in eccesso.

**1 cucchiaino di semi di chia**  
**succo di 1 limone**  
**1 cucchiaino di aceto di mele**  
**1 1/2 tazze d'acqua tiepida**

Miscelate tutti gli ingredienti in un bicchiere. Lasciate riposare, mescolando di tanto in tanto, per 5-10 minuti o finché la chia non inizia a formare la sua gelatina. Bevete subito.

# Brodo benefico per lo stomaco

*Dosi per circa 12 tazze*

In caso di problemi digestivi cronici consiglio di bere spesso questo brodo e di usarlo come base per la preparazione di zuppe e minestre. È ottimo anche per disturbi di stomaco passeggeri.

**1,8 kg di ossa di manzo**  
**3 foglie d'alloro**

**1 1/2 tazze di carote**  
**6 spicchi d'aglio**  
**1 1/2 tazze di porri a rondelle**  
**1 cipolla**  
**3 rametti di rosmarino**  
**1 cucchiaino di pepe nero in grani**  
**2 cucchiaini di aceto di mele**  
**12 tazze d'acqua**

1. Mettete tutti gli ingredienti nella slow cooker, coprite e lasciate cuocere a temperatura low da 6 a 24 ore. Filtrate il brodo e gettate tutte le parti solide.
2. Bevetene un po' subito e congelate il resto in contenitori ermetici, in modo da avere sempre del brodo per cucinare o da bere in caso di problemi allo stomaco. In frigorifero si conserva 1 settimana.

# Limonata contro stress e ansia

*Dosi per 12 persone*

Questa limonata è perfetta per alleviare l'ansia. Quando vi sentite sopraffatti, bevetene un bicchiere. Preferibilmente in giardino o in balcone durante una bella giornata di sole. Ma ha i suoi benefici anche se trangugiata di corsa.

**12 tazze d'acqua**  
**1 tazza di miele grezzo**

# **1 cucchiaino di fiori di lavanda essiccati a uso alimentare succo di 6 limoni**

1. In un'ampia casseruola versate 6 tazze d'acqua e il miele e portate a bollore, mescolando per sciogliere il miele. Togliete dal fuoco e unite i fiori di lavanda. Coprite e lasciate riposare per 1 ora. Mettete in frigorifero le 6 tazze d'acqua restanti.
2. Filtrate in una caraffa e gettate la lavanda. Aggiungete l'acqua di frigo e il succo di limone e servite ghiacciata.

# Merenda dolce

*Dosi per 1 persona*

Questa ricetta, sorprendentemente, è un'ottima soluzione se avete crampi alle gambe... o voglia di tornare un po' bambini (ma senza cibo spazzatura). Bonus: la marmellata si prepara in 2 secondi (ma è meglio farla il giorno prima).

**2 tazze di frutti di bosco a piacere**  
**3 cucchiaini di miele grezzo**

**2-3 cucchiaini di semi di chia**  
**2 cucchiaini di burro di mandorle**  
**1 fetta di pane esseno tagliata a metà**

1. Nel frullatore mettete i frutti di bosco, il miele e i semi di chia (usatene 2 cucchiaini se volete una marmellata più liquida, 3 se vi piace più corposa). Azionate le lame fino a ottenere una miscela omogenea, trasferite in un contenitore ermetico e tenete in frigorifero per tutta la notte. La chia formerà una gelatina che rassoderà la composta di frutta.
2. Spalmate la marmellata di chia e frutti di bosco su mezza fetta di pane e il burro di mandorle sull'altra mezza fetta (vi avvanzerà un po' di marmellata). Unite le due metà e gustate.



# Mug cake al cioccolato

*Dosi per 1 persona*

Giornataccia? Tiratevi su con questa torta in tazza cioccolatosa e croccante al sapore di menta. La vita vi sorriderà di nuovo. È simile alla Cioccolata in tazza di [p. 212](#), ma con l'aggiunta gradevole e rinfrescante della menta.

**1 albume**

**1 1/2 cucchiaini di cacao crudo in polvere**

**1 1/2 cucchiaini di xilitolo di betulla**  
**1 cucchiaio di granella di cacao crudo**  
**2 gocce di estratto puro di menta**  
**un pizzico di sale marino (facoltativo)**

1. Mettete l'albume in una tazza e sbattetelo bene, poi unite il cacao in polvere, lo xilitolo, la granella di cacao, l'estratto di menta e il sale, se lo usate.
2. Passate al microonde per 45-60 secondi al 50% della potenza.

Nota: è possibile anche miscelare gli ingredienti in uno shaker e poi versarli nella tazza. Se la tazza che utilizzate è adatta, potete infornare a 175 °C per 12-15 minuti.

*Zuppa mi si è versato un  
margarita in bocca*

*Dosi per 8 persone*

Una ricetta detox per aiutare il fegato il giorno dopo aver bevuto. È il miglior rimedio che io conosca per i postumi della sbronza.

**4 zucchine medie affettate**

**450 grammi di fagiolini spuntati e tagliati**

**a metà**  
**2 gambi di sedano a pezzetti**  
**foglie di 2 grossi mazzi di prezzemolo**  
**tritate grossolanamente**  
**mazzetto di erbe aromatiche: 1 rametto di**  
**timo, 1 di rosmarino e 1 di dragoncello**  
**legati insieme con spago da cucina**  
**(facoltativo)**  
**4 tazze di acqua di fonte**  
**sale marino e pepe macinato q.b.**

In un'ampia casseruola unite le verdure, il mazzetto di erbe aromatiche e l'acqua e portate a bollore. Coprite, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per circa 30 minuti. Eliminate il mazzetto. Salate e pepate a piacere. Potete mangiare la zuppa così com'è oppure frullarla.

# PROGRAMMA SUPERSEMPLICE

La mia community adora mettersi ai fornelli, condividere ricette e andare a caccia dei migliori ingredienti risvegliametabolismo, ma a volte non è facile quanto sembra. (O magari ad alcuni non sembra facile per niente!) A

volte siamo più indaffarati del solito. A volte ci mancano le energie. Molti miei clienti e seguaci hanno richiesto un programma che riduca ulteriormente il tempo da trascorrere in cucina. Se anche voi sentite l'esigenza di una dieta ancora più semplice della rivoluzione metabolica, provate questo programma supersemplice: le colazioni e i pranzi sono costituiti dai miei frullati sostitutivi, che sono genuini, vegani, ricavati da cibi veri, ricchi di micronutrienti, antinfiammatori e coadiuvanti del metabolismo; il programma prevede inoltre spuntini facili da preparare e portare in giro e la stessa ricetta che può essere cucinata in anticipo per tutta la [parte 1](#) e un'altra

per tutta la [parte 2](#). In questo modo i tempi di preparazione e consumo dei pasti si riducono drasticamente: proprio quello che ci vuole in quei periodi in cui abbiamo così tanto da fare che non possiamo permetterci di perdere neanche un secondo.

## IL PROGRAMMA SUPERSEMPLICE DI DIANA

Diana è un po' come Sue (vedi [p. 86](#)): ha un lavoro di rappresentante farmaceutica che riempie tutte le sue giornate, e ha davvero pochissimo tempo per cucinare. Inoltre è in trasferta

per due-tre giorni o più ogni settimana, quindi spesso è comunque lontana dalla sua cucina. Voleva tanto perdere 5,5 chili e il punteggio di intervento metabolico le aveva assegnato il programma A, ma mi disse che non poteva mettersi a cucinare tutte le sere; e poi come avrebbe fatto in viaggio? Niente di più facile, le risposi, e le mostrai questa dieta: le sarebbe bastato lo schema di una giornata tipo per la [parte 1](#) e di un'altra giornata per la [parte 2](#). Ciascun giorno della [parte 1](#) (i primi quattro della settimana, stando alla divisione 4-3 del programma A) avrebbe mangiato le stesse cose: un frullato sostitutivo del pasto a colazione, uno snack semplice e pratico come



spuntino del mattino, un altro frullato a pranzo, uno spuntino semplice al pomeriggio e una cena della [parte 1](#).

Durante la [parte 2](#) avrebbe fatto la stessa cosa, adattando gli spuntini e la cena. Le spiegai che le sarebbe bastato cucinare un giorno – un giorno solo – per preparare le due ricette. Non avrebbe dovuto fare altro che preparare otto porzioni della cena scelta per la [parte 1](#) e sei di quella per la [parte 2](#). Diana ammise che in effetti aveva una domenica libera, e impiegò soltanto due ore a preparare le ricette. Ripose in frigo i pasti porzionati della prima settimana e in freezer quelli della seconda settimana. Si procurò una bottiglia shaker e le mostrai come

dividere in porzioni la giusta quantità di polvere per i frullati per quando sarebbe stata fuori per lavoro. Per ciascun frullato le sarebbe bastato avere con sé una bottiglietta d'acqua, che avrebbe potuto acquistare ovunque senza problemi.

Diana mi riferì che era stato più semplice di quanto avesse creduto. Si era portata in viaggio le cene preparate in anticipo in una borsa frigo e le aveva scaldate nel microonde dell'hotel; una volta aveva persino fatto volare nella stiva dell'aereo due cene surgelate! Gli spuntini stavano tranquillamente in borsa, così come i frullati. Per Diana era stato un sogno poter versare, shakerare, bere e dichiarare concluso il pasto. E

alla fine dei 14 giorni? *Meno 6 chili.*  
Adesso Diana segue il mantenimento per tutta la vita (vedi [p. 225](#)) e a un anno di distanza è ancora saldamente ferma al suo peso ideale.

Ecco come ha fatto. Tenete conto che questo schema contiene le due cene scelte da Diana, ma voi potete sostituirle con qualsiasi ricetta della [parte 1](#) e della [parte 2](#). Potete preparare anche cene diverse per ciascuna parte, se avete tempo. Assicuratevi soltanto che la ricetta scelta coincida con la parte di settimana in cui intendete consumarla e seguite le dosi previste per il programma A.

(Peso, acqua e attività fisica non sono inclusi in questa tabella

esemplificativa, ma Diana si è segnata tutto e così dovrete fare anche voi, utilizzando la tabella appropriata tra quelle che partono da [p. 345.](#))

PROGRAMMA SUPERSEMPLICE

A: DIANA (le ricette partono da p.

141)

	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA
PARTE 1 (lunedì-giovedì)	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 1 1/2 MISURINI	ARANCIA	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 1 1/2 MISURINI	FRUTTI DI BOSCO	TAGLIATA DI ANGUS CON QUINDA E VERDURE
PARTE 2 (venerdì-domenica)	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 1 1/2 MISURINI	MELA CON BURRO DI MANDORLE (IN BUSTINE DA VIAGGIO)	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 1 1/2 MISURINI	CARNE DI MANZO ESSICCATA SENZA NITRATI + PISTACCHI CRUDI	POLLO CON ARCOBALENO DI VERDURE

## IL PROGRAMMA SUPERSEMPLICE DI DAVID

David lavora nelle forze dell'ordine e fa spesso il turno di notte: riesce di rado a sedersi a tavola con la sua famiglia e spesso si ritrova a *cenare* alle prime luci dell'alba ingurgitando quel che trova in cucina. Con grande disappunto, durante i primi due anni del nuovo lavoro era ingrassato di 11 chili, e pur con tutte le intenzioni di rimettersi in forma e tornare a un peso sano trovava

l'impresa molto difficile. Aveva orari completamente sfasati rispetto a quelli dei suoi famigliari, e quando si ritrovavano finalmente tutti insieme voleva passare del tempo con loro, non in palestra ad allenarsi o in cucina per seguire una dieta.

Capii che il programma supersemplice era perfetto per David, e il punteggio di intervento metabolico gli assegnò il programma B. Gli spiegai che non avrebbe avuto problemi a portarsi i frullati e gli spuntini al lavoro, e se si preparava in anticipo una cena semplice, quando rincasava all'alba non avrebbe dovuto fare altro che riscaldarla per avere pronto un pasto in linea con i suoi obiettivi.



Gli dissi che poteva mangiare lo stesso piatto per tutte le cene della **parte 1** (i primi tre giorni di ciascuna settimana) e un altro per tutte quelle della **parte 2** (gli ultimi quattro giorni di ciascuna settimana). Lo aiutai a scegliere due piatti semplici da preparare e che si prestavano bene al surgelamento. David fece la spesa e si comprò una bottiglia shaker per i frullati. A quel punto era pronto a iniziare.

Ogni sera usciva per andare al lavoro portando con sé la dose esatta di frullato, due bottiglie di acqua di fonte, i due spuntini quotidiani e la bottiglia shaker. Mi disse di non aver mai patito la fame perché i frullati lo riempivano

molto. Nel giro di 14 giorni David perse 6 chili, e decise di ripetere la dieta per buttare giù gli ultimi 5. Ecco come ha fatto. Tenete conto che questo schema contiene le due cene scelte da David, ma voi potete sostituirle con qualsiasi ricetta della [parte 1](#) e della [parte 2](#). Potete preparare anche cene diverse per ciascuna parte, se avete tempo. Assicuratevi soltanto che la ricetta scelta coincida con la parte di settimana in cui intendete consumarla e seguite le dosi previste per il programma B.

(Peso, acqua e attività fisica non sono inclusi in questa tabella esemplificativa, ma David si è segnato tutto e così dovrete fare anche voi, utilizzando la tabella appropriata tra

quelle che partono da [p. 345.](#))

PROGRAMMA SUPERSEMPLICE  
B: DAVID (le ricette partono da [p. 141](#))

	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA
PARTE 1 (lunedì-mercoledì)	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 2 MISURINI	MELA	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 2 MISURINI	PERA	BARCHETTE DI POLLO, PEPERONI E FAGIOLI NERI
PARTE 2 (giovedì-domenica)	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 2 MISURINI	ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + OLIVE	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 2 MISURINI	SFOGLIE DI BACON CROCCANTE + GUACAMOLE	SALSICCIA E VERDURE AL FORNO

## IL PROGRAMMA SUPERSEMPLICE DI SALLY

Sally ha una grande famiglia: quattro figli che vanno dai quattro ai tredici anni. Anche se sapeva di dover perdere almeno 23 chili si sentiva impotente, perché ai suoi piaceva ordinare la pizza a domicilio, fermarsi a prendere la cena al fast food e fare merenda con i dolci. «E sono tutti magrissimi» mi disse esasperata. Le spiegai che era lei ad avere problemi perché il suo

metabolismo necessitava di un intervento e che potevamo pensarci insieme. Sally era motivata, ma la sua più grande preoccupazione erano i famigliari. Sapeva con certezza che non sarebbero mai stati disposti, in quel momento della loro vita, a mangiare come avrebbe dovuto mangiare lei. «Nessun problema» la rassicurai. «Il programma supersemplice è quel che fa per te.»

Calcolammo il suo punteggio di intervento metabolico che le assegnò il programma C, e le spiegai che la dieta prevedeva colazioni e pranzi facili con i frullati, snack comodi e la stessa identica cena, preparata in anticipo, per tutte le sere della [parte 1](#) e un'altra per

tutte le sere della [parte 2](#). Il resto della famiglia avrebbe potuto mangiare quello che voleva, mentre lei si concentrava sulle azioni necessarie per se stessa. Era d'accordo, così scegliemmo una cena per la [parte 1](#) e una per la [parte 2](#). Dal momento che il programma alimentare C è diviso in 3+4 giorni, preparò sei porzioni della prima cena e otto della seconda, quindi ripose in frigo i pasti porzionati della prima settimana e in freezer quelli della seconda settimana. Non vedeva l'ora di iniziare, e alla fine dei 14 giorni aveva perso esattamente 6 chili. Era così lanciata che rifecce il programma daccapo, e la cosa davvero fantastica è che al secondo round i suoi famigliari, incuriositi dalla sua dieta e



dai manicaretti che l'avevano vista gustare, decisero di aiutarla a seguire il programma normale (ma Sally tiene comunque i frullati in dispensa per le giornate più piene del solito).

Ecco come ha fatto. Tenete conto che questo schema contiene le due cene scelte da Sally, ma voi potete sostituirle con qualsiasi ricetta della [parte 1](#) e della [parte 2](#). Potete preparare anche cene diverse per ciascuna parte, se avete tempo. Assicuratevi soltanto che la ricetta scelta coincida con la parte di settimana in cui intendete consumarla e seguite le dosi previste per il programma C.

(Peso, acqua e attività fisica non sono inclusi in questa tabella

esemplificativa, ma Sally si è segnata tutto e così dovrete fare anche voi, utilizzando la tabella appropriata tra quelle che partono da [p. 345.](#))

PROGRAMMA SUPERSEMPLICE  
C: SALLY (le ricette partono da [p. 141](#))

	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA
PARTE 1 (lunedì-mercoledì)	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 2 MISURINI	MIRTILLI	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 2 MISURINI	FRAGOLE A FETTINE	QUINOA AL CURRY CON MEDAGLIONI DI MAIALE
PARTE 2 (giovedì-domenica)	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 2 MISURINI	ARROSTO DI TACCHINO SENZA NITRATI + AVOCADO A FETTINE	FRULLATO SOSTITUTIVO DEL PASTO: 2 MISURINI	HUMMUS E SEDANO	SALMONE MARINATO AGRUMI E ZENZERO

# MATERIALI DI CONSULTAZIONE

Trovate qui riunite per una rapida consultazione le tabelle da compilare dei programmi della rivoluzione metabolica, la lista degli alimenti e l'attività fisica della rivoluzione metabolica, la tabella di mantenimento

con i relativi esercizi e la lista di  
alimenti.

# PROGRAMMA ALIMENTARE A (punteggio di intervento metabolico uguale o superiore a 10) *Settimana 1 – parte 1*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1CC:		
	GIOVEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1CC:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC =

carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli



# PROGRAMMA ALIMENTARE A

## Settimana 1 – *parte 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	VENERDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:		

**LEGENDA:** P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE A (punteggio di intervento metabolico uguale o superiore a 10) *Settimana 2 – parte 1*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1C:		
	MARTEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1C:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1C:		
	GIOVEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 1V: 1C:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC =

carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE A

## Settimana 2 – *parte 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	VENERDÌ		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA: oppure 1P: 1V: 1F:	1F: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 1V: 1GS:		

**LEGENDA:** P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE B

(punteggio di intervento metabolico da 7 a 9)

## Settimana 1 – *parte 1*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1CC:		

**LEGENDA:** P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE B

## Settimana 1 – *parte 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	GIOVEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	VENERDÌ		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		

**LEGENDA:** P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE B

(punteggio di intervento metabolico da 7 a 9)

## Settimana 2 – *parte 1*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1F:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 1CC:		

**LEGENDA:** P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli





# PROGRAMMA ALIMENTARE B

## Settimana 2 – *parte 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	GIOVEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	VENERDÌ		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA: oppure 2P: 1V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 1GS:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE C

(punteggio di intervento metabolico uguale o inferiore a 6)

## Settimana 1 – parte 1

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA: oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1CC:		

**LEGENDA:** P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE C

## Settimana 1 – *parte 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	GIOVEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		
	VENERDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE C

## Settimana 2 – *parte 1*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 1	LUNEDÌ		RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1CC:		
	MARTEDÌ		RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1CC:		
	MERCOLEDÌ		RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1F: 1C o CC:	1F:	RICETTA:  oppure 1P: 2V: 2F:	2F:	RICETTA:  oppure 2P: 2V: 1CC:		

**LEGENDA:** P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

# PROGRAMMA ALIMENTARE C

## Settimana 2 – *parte 2*

		PESO AL MATTINO	COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	LT D'ACQUA AL GIORNO	ESERCIZI
PARTE 2	GIOVEDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		
	VENERDÌ		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		
	SABATO		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		
	DOMENICA		RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:	1P: 1GS:	RICETTA: oppure 2P: 2V: 1GS:		

LEGENDA: P = proteine; V = verdura; F = frutta; C = carboidrati da cereali; CC = carboidrati complessi; GS = grassi sani e oli

## ATTIVITÀ FISICA DELLA RIVOLUZIONE METABOLICA: RIEPILOGO

*Attività fisica consigliata in  
abbinamento al programma alimentare*  
*A*

- *Cardio*: 3 o 4 volte a settimana, per innalzare la frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 bpm in sessioni di 20-35 minuti.
- *Pesi*: da evitare per tutta la dura del programma (14 giorni).

- *Esercizi di intervento metabolico*: minimo 1 volta a settimana.

*Attività fisica consigliata in  
abbinamento al programma alimentare  
B*

- *Cardio*: 2 o 3 volte a settimana, per innalzare la frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 bpm in sessioni di 20-35 minuti.
- *Pesi*: 1 volta a settimana, concentrandosi su 3 grandi gruppi muscolari a ogni sessione.
- *Esercizi di intervento metabolico*

minimo 1 volta a settimana.

*Attività fisica consigliata in  
abbinamento al programma alimentare  
C*

- *Cardio*: 2 o 3 volte a settimana, per innalzare la frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 bpm in sessioni di 20-35 minuti.
  - *Pesi*: 2 volte a settimana, concentrandosi su 3 grandi gruppi muscolari a ogni sessione.
  - *Esercizi di intervento metabolico* minimo 2 volte a settimana.
-



# LISTA DEGLI ALIMENTI DELLA RIVOLUZIONE METABOLICA

## ALIMENTI LIBERI (A PIACERE)

Possono essere aggiunti a ogni pasto  
in ogni momento in quantità illimitate

Aceto (senza additivi)

Aglione

Albumi

Cacao crudo

Cipolla

Erbe aromatiche e spezie fresche  
o essiccate

Lime

Limone

Pepe

Peperoncino

Rafano

Sale marino

Sedano

Senape (senza additivi)

Stevia pura al 100%

Succo di monk fruit (o luo han guo) puro al 100%

Xilitolo di betulla

Zenzero

**FRUTTA: 1 PORZIONE = 1  
TAZZA**

Può essere fresca o surgelata; è

possibile combinarne più tipi

Ananas

Arancia

Ciliegie

Frutti di bosco (tutti i tipi)

Mango

Mela

Melone

Pera

Pesca

Pesca noce

Pompelmo

Prugna

**VERDURA: 1 PORZIONE = 2  
TAZZE CRUDA**

Può essere fresca o surgelata e

consumata cruda o cotta; è possibile combinarne più tipi

Asparagi

Barbabietole (tutti i tipi)

Broccoli e broccoletti

Carote

Cavolfiori

Cavoli

Cetrioli

Cipolle (tutti i tipi)

Fagiolini (verdi e gialli)

Funghi (tutti i tipi)

Peperoni (tutti i tipi)

Ravanelli

Verdure a foglia, insalata

Zucche (tutti i tipi)

CARBOIDRATI COMPLESSI  
NON DERIVATI DAI CEREALI:  
1 PORZIONE =  $\frac{1}{2}$  TAZZA  
COTTA

Fagioli/legumi (eccetto arachidi,  
piselli e soia)

Patate dolci

Quinoa

Riso selvaggio

CEREALI: 1 PORZIONE =  $\frac{1}{2}$   
TAZZA COTTA

Avena

Grano saraceno

Kamut

Riso integrale

Spelta (*Triticum spelta* o farro grande)

PROTEINE ANIMALI: 1  
PORZIONE = 110 GRAMMI (O  
2 UOVA)

Da preferire alimenti biologici, da animali allevati a terra e senza uso di antibiotici. Scegliete prodotti senza nitrati e privi di additivi, zuccheri e conservanti

Agnello

Bufalo

Gamberetti

Maiale

Manzo  
Pesce (pescato)  
Pollo  
Selvaggina  
Tacchino  
Uova (intere)

## PROTEINE VEGETALI

Edamame:  $\frac{3}{4}$  tazza (sbucciati)  
Funghi (tutti i tipi): 3 tazze a crudo  
Legumi (lenticchie, fagioli neri, fagioli bianchi, ceci... ma non arachidi):  $\frac{3}{4}$  di tazza cotti  
Tempeh: 110 g crudo

## GRASSI SANI

Si possono combinare tra loro

Avocado medio:  $\frac{1}{4}$

Burro di frutta secca e di semi  
(solo da materie prime a  
crudo): 2 cucchiari

Frutta secca e semi a crudo:  $\frac{1}{4}$  di  
tazza

Hummus:  $\frac{1}{4}$  di tazza

Maionese (preparata con oli  
consentiti): 2 cucchiari

Olio (di avocado, cartamo, cocco,  
girasole, noci, oliva, vinaccioli):  
2 cucchiari

Olive: da 8 a 10

Polpa di cocco cruda:  $\frac{1}{4}$  di tazza



# METABOLISMO VELOCE PER TUTTA LA VITA: SCHEMA, ESERCIZI E LISTA DEGLI ALIMENTI

COLAZIONE	SPUNTINO DEL MATTINO	PRANZO	SPUNTINO DEL POMERIGGIO	CENA	SPUNTINO DELLA SERA (FACOLTATIVO)	ESERCIZIO FISICO
FRUTTA	VERDURA	GRASSI/ PROTEINE	VERDURA	GRASSI/ PROTEINE	VERDURA	CARDIO (2 V./SETT.)
GRASSI/ PROTEINE	GRASSI/ PROTEINE	VERDURA	GRASSI/ PROTEINE	VERDURA	GRASSI/ PROTEINE	PESI (2 V./SETT.)
CARBOIDRATI COMPLESSI		FRUTTA		CARBOIDRATI COMPLESSI (FACOLTATIVI)		EIM (1 V./SETT.)
VERDURA						RIPOSO (2 V./SETT.)

## LISTA DEGLI ALIMENTI DI MANTENIMENTO

VERDURA

1 porzione = minimo 2 tazze cruda

Alghe (tutti i tipi, inclusa la spirulina)

Asparagi

Barbabietole (tutti i tipi)

Broccoli e broccoletti

Carciofi

Carote

Cavolfiori

Cavoli (tutti i tipi, incluso cavolo riccio e cavolo rapa)

Cetrioli (tutti i tipi)

Cipolle (tutti i tipi)

Cuori di palma

Fagioli (tutti i tipi, inclusi i fagiolini verdi e gialli), esclusa la soia

Finocchi

Foglie di vite

Funghi

Germogli (tutti i tipi)

Germogli di bambù

Gombo o okra

Jicama

Melanzane

Pastinaca

Patate dolci

Peperoni (tutti i tipi)

Pomodori

Porri

Rabarbaro

Rape (tutti i tipi)

Ravanelli (tutti i tipi)

Rutabaga

Sedano (tutti i tipi)

Spinaci

Taccole

Taro

Tomatillo

Topinambur

Verdure a foglia, tutti i tipi  
(insalata, spinaci, bietole ecc.)

Verdure fermentate (tutti i tipi)

Wheatgrass o erba di grano

Yucca o manioca

Zucche (tutti i tipi)

FRUTTA (FRESCA O  
SURGELATA)

1 porzione = 1-1 tazza e 1/2

Albicocca

Ananas

Arancia (tutti i tipi)

Caco

Carambola o star fruit

Ciliegia

Cirimoia

Fichi (solo freschi)

Fico d'India

Frutti di bosco (tutti i tipi)

Frutto del drago

Frutto della passione o maracuja

Giacco o jackfruit

Guava

Kiwi

Kumquat

Lime

Limone

Litchi

Mango

Mela (tutti i tipi)

Mela cotogna

Melagrana

Melone (tutti i tipi)

Nespola

Papaya

Pera (tutti i tipi)

Pesca (tutti i tipi)

Pomelo

Pompelmo

Prugna

Tamarindo

## CARBOIDRATI COMPLESSI

1 porzione = 1/4-2/3 di tazza cotta, o 1

fetta o 1 pezzo

Amaranto

Avena

Bevande vegetali a base di tutti i cereali approvati (per es. bevanda all'avena)

Farine derivate da tutti i cereali approvati

Farro (tutti i tipi)

Freekeh

Grano germogliato

Grano saraceno

Kamut

Miglio

Orzo (tutti i tipi)

Pasta fatta con tutti i cereali approvati

Quinoa

Riso (tutti i tipi tranne bianco)

Segale

Sorgo

Tapioca

Teff

## PROTEINE ANIMALI

1 porzione = 110-140 grammi, 2 uova

Agnello

Bufalo

Carne secca senza nitrati (tutti i tipi)

Collagene

Coniglio

Cosce di rana



Crostacei (tutti i tipi)

Frattaglie (tutti i tipi)

Galletto

Gelatina

Lumache

Maiale

Manzo

Molluschi (tutti i tipi)

Pesce (tutti i tipi) pescato, crudo,  
affumicato, in scatola

Pollo

Salumi e affettati magri senza  
nitrati (tutti i tipi)

Selvaggina (tutti i tipi)

Tacchino

Uova (intere)

## PROTEINE VEGETALI

Fagioli/legumi (tutti i tipi eccetto piselli, arachidi e soia; tuttavia, i vegani al loro peso forma e senza problemi ormonali possono consumare saltuariamente soia, solo fermentata: sulla soia vedi anche [p. 263](#))

Lenticchie (tutti i tipi), 1/4-1/2  
tazza cotta

Proteine vegetali in polvere (derivate da piselli, riso integrale ecc., ma non dalla soia), da preparare secondo le istruzioni sulla confezione

## GRASSI SANI

Si possono combinare tra loro

Avocado: 1/4-1/2

Burro di cacao: 1-2 cucchiari

Cocco fresco o essiccato (senza zuccheri aggiunti): 1-2 cucchiari

Frutta secca e semi a crudo (tutti i tipi e inclusi derivati come farine, burro, latte, formaggio e yogurt): 1-2 cucchiari

Hummus: 1/4-1/2 tazza

Maionese (preparata con olio di avocado, oliva, cartamo o girasole): 1-2 cucchiari

Olio (di avocado, cocco,

vinaccioli, oliva, sesamo,  
girasole, cartamo): 1-2 cucchiari  
Olive (tutti i tipi): da 8 a 10

## ERBE, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

Quantità illimitate

Aceto (tutti i tipi)

Acqua di cocco

Agar-agar

Aminoacidi di cocco

Aminoacidi liquidi di Bragg

Aromi e infusi naturali (tutti i tipi)

Arrowroot o fecola di maranta

Bicarbonato di sodio

Brodo (tutti i tipi, fatto in casa  
oppure senza zuccheri aggiunti)

Cacao crudo in polvere e in granella

Carruba (senza zuccheri aggiunti)

Castagna d'acqua

Cetriolini sottaceto senza zuccheri aggiunti

Cremor tartaro

Dolcificanti naturali (xilitolo di betulla, zucchero di cocco, sciroppo d'acero puro, melassa, succo di monk fruit – o luo han guo – puro al 100%, zucchero di palma, miele grezzo, stevia pura al 100%)

ERBE, SPEZIE, CONDIMENTI

## E VARIE

Quantità illimitate

Erbe aromatiche (tutti i tipi)

Estratti puri senza alcol (tutti i tipi)

Fumo liquido

Gomma di Guar

Gomma di xantano

Ketchup senza zuccheri né  
sciroppo di mais

Lievito di birra

Lievito in polvere

Lievito nutrizionale

Maca in polvere

Pepe

Sale marino

Salsa chili

Salsa piccante senza zuccheri  
aggiunti (tutti i tipi)

Scorza o buccia di agrumi

Senape (tutti i tipi)

Sostituti del caffè

Spezie (tutti i tipi)

Tamari

Tisane (senza caffeina)

# RINGRAZIAMENTI

Sto scrivendo i ringraziamenti per il mio quinto libro, non riesco a crederci! Non avrei mai immaginato di raggiungere un traguardo simile, e se ce l'ho fatta è stato soprattutto grazie al sostegno, all'amore e alla cura – a livello sia personale sia professionale – che ho avuto la fortuna di ricevere nella mia



vita pazza e complessa.

Prima di tutto un grazie ad Alex Glass, il mio agente geniale, che è stato il mio punto fermo in quell'ottovolante che è l'iter di pubblicazione editoriale: se non fosse stato per lui non sarei mai riuscita a far uscire cinque libri né a raggiungere diversi altri traguardi professionali. Alex, sei un dono del cielo e il numero uno nel tuo campo.

Sono grata alla Harper Wave per aver stabilito un nuovo rapporto con me e aver traghettato la mia visione in un futuro ancora più lontano. Karen Rinaldi, Hannah Robinson, Brian Perrin e Yelena Nesbit, grazie di aver creduto in me e avermi dato fiducia: il vostro lavoro aiuterà il mio a salvare vite e a

cambiare il mondo.

Eve Adamson, abbiamo percorso insieme un lungo cammino, e mi sento davvero fortunata ad averti avuta sempre al mio fianco. La tua abilità nel cesellare le parole rende migliore ogni pagina. Bob Marty, mio guru della tv pubblica: grazie per aver guidato questa parte importante della nostra impresa. Grazie a Melanie Parish per la sua instancabile vicinanza personale e professionale. Grazie anche a Marc Chaplin, il mio pilastro legale, la cui guida è stata e sarà inestimabile nella mia vita e nel mio lavoro. A Leilani, John, Carol, Tim, Wendy, Hanna, Emily, Marq e tutta la squadra dell'HPG: grazie per aver fatto vostra la mia missione.

Stiamo facendo qualcosa di molto importante, e siete voi a renderlo reale.

Nulla di tutto questo sarebbe stato possibile senza la community reale e virtuale composta dai miei clienti, dai miei lettori e da tutti coloro che online si uniscono a me per intraprendere una delle nostre tante stimolanti iniziative. È stupendo vedere quanto siate diventati esperti e con che passione trasmettete la vostra conoscenza a tutti coloro che entrano in contatto con il nostro mondo. Siete voi la ragione che mi spinge a fare quel che faccio, e migliorare le vostre vite migliora anche la mia.

Infine, un grazie alla mia pazza e splendida famiglia: ai miei genitori, alle mie sorelle e a mia cognata, ai miei

fratelli, ai miei cari nipoti, ai miei figli adorati e a mio marito, la mia roccia, il cui amore mi nutre ogni giorno senza esaurirsi mai. Ti amo con tutta me stessa.

# INDICE

*Introduzione*

PRIMA PARTE.  
DIMAGRIRE IN FRETTA

1. Il dimagrimento rapido

2. Disfunzione metabolica e peso ideale
3. Personalizzare il vostro intervento metabolico
4. La vostra rivoluzione metabolica
5. Sì, però... Le domande frequenti sulla rivoluzione metabolica
6. Le ricette della rivoluzione metabolica

SECONDA PARTE.  
MANTENERE IL PESO IDEALE PER  
SEMPRE

7. Wow, è stato veloce. E adesso?
8. Un metabolismo veloce per tutta la

vita

9. Gli imprevisti della vita: gli interferenti metabolici
10. Domande frequenti sul metabolismo veloce per tutta la vita
11. Ricette speciali per tutta la vita

*Programma supersemplice*

*Materiali di consultazione*

*Ringraziamenti*