

DIETA DETOX - PRIMA SETTIMANA

	COLAZIONE 	SPUNTINO 	PRANZO 	SPUNTINO 	CENA 
LUN	Smoothie Pesoforma Nature (200 ml latte scremato per ricostituirlo)	2-3 noci intere (15 g) e centrifugato di frutta e verdura Céréal (250 ml)	Pasta di mais (60-70 g) con ceci secchi (40 g), carciofi e finocchi (200 g)	1 frutto di stagione (150 g)	Nasello (140-150 g) con verdure alla griglia (200 g - zucchine, peperoni, melanzane), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiai grandi per tutto il giorno), 2 fette di Pane di segale senza lievito Céréal (50 g)
MAR	Bevanda di soia Céréal (200 g), 2 fette di Pane di segale senza lievito Céréal (50 g), marmellata a basso contenuto di zuccheri (10 g)	6-7 mandorle (10 g)	2 pacchetti di Cracker Pesoforma, insalata verde e radicchio rosso, pomodori (200 g in tutto)	1 fetta di Pane di segale senza lievito Céréal (25 g) e ricotta (50 g)	Petto di pollo (150 g) con patate (200-250 g), zucchine (250 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiai grandi per tutto il giorno)
MER	Yogurt di soia a basso contenuto di zuccheri (125 g), muesli senza zucchero (30 g)	6-7 mandorle (10 g)	Quinoa (50 g), peperoni (50 g), zucchine (50 g), pomodori (50 g), sgombrò al naturale sgocciolato (80 g) e insalata mista	1 fetta di Pane di segale senza lievito Céréal (25 g) e bresaola (10 g)	Branzino (130 g) con cavoletti di bruxelles (200-250 g), riso rosso (60 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiai grandi per tutto il giorno)
GIO	Smoothie Pesoforma Nature (200 ml latte scremato per ricostituirlo)	1 noce intera (5 g) e centrifugato di frutta e verdura Céréal (250 ml)	Riso basmati (60-70 g) con edamame di soia (30 g) e avocado (30 g)	Spremuta di arancia o di pompelmo rosa (200 g)	Fesa di tacchino (140 g) con funghi prataioli (150 g), farro perlato (60 g), lattughino e radicchio rosso alla griglia, olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiai grandi per tutto il giorno)
VEN	Bevanda di soia Céréal (200 g), 2 fette di Pane di segale senza lievito Céréal (50 g) marmellata a basso contenuto di zuccheri (10 g)	1 frutto di stagione (150 g) e 2 quadretti di cioccolato fondente	2 pacchetti di Cracker Pesoforma e verdure miste a scelta	1 fetta di Pane di segale senza lievito Céréal (25 g) e ricotta (25 g)	Polpo (150 g) con patate e asparagi (250-300 g), pomodorini (100 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiai grandi per tutto il giorno)
SAB	Smoothie Pesoforma Nature (200 ml latte scremato per ricostituirlo)	Centrifugato di frutta e verdura Céréal (250 ml)	Riso integrale (50 g) con 1 uovo sodo e quartiolo a cubetti (60 g) e cavolo cappuccio (100 g), verdure grigliate a scelta	1 yogurt di soia a basso contenuto di zuccheri (125 g)	3 crostini di Pane di segale senza lievito Céréal (75 g) con salsa di melanzane (vedi ricetta a pag. 3), trancio di tonno scottato (120 g) e spinaci (200 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiai grandi per tutto il giorno)
DOM	The verde, 5 biscotti integrali (50 g)	Centrifugato di frutta e verdura Céréal (250 ml) e 8 nocciole (10 g)	Pasta di legumi (60 g), ricotta (70 g), passata di pomodoro (100 g), verdure miste grigliate	1 spremuta di arancia (150 ml)	Minestrone di verdura con patate (80-100 g patate), scaloppine di tacchino al limone (150 g) e fagiolini (200 g), 2 fette di Pane di segale senza lievito Céréal (50 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiai grandi per tutto il giorno)

I pesi degli alimenti sono a crudo al netto degli scarti. Verificare con l'aiuto di un medico o di un dietologo che la dieta suggerita sia adatta alle proprie esigenze.

DIETA DETOX - SECONDA SETTIMANA

	COLAZIONE 	SPUNTINO 	PRANZO 	SPUNTINO 	CENA 
LUN	Smoothie Pesoforma Nature (200 ml latte scremato per ricostituirlo)	2-3 noci intere (15 g) e centrifugato di frutta e verdura Céréal (250 ml)	Pasta di grano saraceno (60-70 g) con ceci secchi (40 g), carciofi e finocchi (200 g)	1 frutto di stagione (150 g)	Merluzzo (140-150 g) con verdure cruda (200 g - sedano, songino, pomodori), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno), 2 fette di Pane di segale senza lievito Céréal (50 g)
MAR	Bevanda di soia Céréal (200 g), 2 fette di Pane di segale senza lievito Céréal (50 g), marmellata a basso contenuto di zuccheri (10 g)	6-7 mandorle (10 g)	2 pacchetti di Cracker Pesoforma, insalata verde e radicchio rosso, pomodori (200 g in tutto)	1 fetta di Pane di segale senza lievito Céréal (25 g) e ricotta (50 g)	Vitello (150 g) con patate (200-250 g), zucchine (250 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)
MER	Yogurt di soia a basso contenuto di zuccheri (125 g), muesli senza zucchero (30 g)	6-7 mandorle (10 g)	Quinoa (50 g), peperoni (50 g), zucchine (50 g), pomodori (50 g), tonno al naturale sgocciolato (80 g) e insalata mista	1 fetta di Pane di segale senza lievito Céréal (25 g) e bresaola (10 g)	Orata (130 g) con broccoli (200-250 g), riso integrale (60 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)
GIO	Smoothie Pesoforma Nature (200 ml latte scremato per ricostituirlo)	1 noce intera (5 g) e centrifugato di frutta e verdura Céréal (250 ml)	Riso venere (60-70 g) con edamame di soia (30 g) e avocado (30 g)	Spremuta di arancia o di pompelmo rosa (200 g)	Fesa di tacchino (140 g) con funghi prataioli (150 g), orzo perlato (60 g), radicchio rosso alla griglia, olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)
VEN	Bevanda di soia Céréal (200 g), 2 fette di Pane di segale senza lievito Céréal (50 g) marmellata a basso contenuto di zuccheri (10 g)	1 frutto di stagione (150 g) e 2 quadretti di cioccolato fondente	2 pacchetti di Cracker Pesoforma e verdure miste a scelta	1 fetta di Pane di segale senza lievito Céréal (25 g) e ricotta (25 g)	Trota (150 g) con patate e asparagi (250-300 g), pomodorini (100 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)
SAB	Smoothie Pesoforma Nature (200 ml latte scremato per ricostituirlo)	Centrifugato di frutta e verdura Céréal (250 ml)	Riso integrale (50 g) con tonno al naturale sgocciolato (100 g) e cavolo cappuccio (100 g), verdure grigliate a scelta	1 yogurt di soia a basso contenuto di zuccheri (125 g)	2 crostini di Pane di segale senza lievito Céréal (50 g) con Hummus di ceci (vedi ricetta a pag. 4), trancio di salmone al forno (120 g) e spinaci (200 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)
DOM	The verde, 5 biscotti integrali (50 g)	Centrifugato di frutta e verdura Céréal (250 ml) e 8 nocciole (10 g)	Pasta integrale (60 g), ricotta (70 g), passata di pomodoro (100 g), verdure miste grigliate	1 spremuta di arancia (150 ml)	Minestrone di verdura con patate (80-100 g patate), petto di pollo ai ferri (150 g) e fagiolini (200 g), 2 fette di Pane di segale senza lievito Céréal (50 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)



SALSA DI MELANZANE BABAGANUSH (ricetta del Medio Oriente e del Nord Africa)



Dosi per:
8 persone



Preparazione:
15 minuti



Cottura:
90 minuti

INGREDIENTI

- Melanzane (600 g)
- Succo di limone (1)
- Salsa Tahina (10 g)
- Aglio (1 spicchio)
- Olio extra vergine q.b., menta, pepe nero, sale Novosal q.b.



**UTILIZZA IL SALE IPOSODICO NOVOSAL
per condire e cucinare**

Novosal è a basso contenuto di sodio;
ti aiuta a dare sapore agli alimenti senza
produrre squilibri nella tua dieta alimentare.

PREPARAZIONE

Mettere le melanzane intere nel forno, dopo averle lavate, a 180 °C per circa 90 minuti. Quando la buccia si sarà raggrinzita e saranno molli, toglierle dal forno, farle intiepidire, togliere il peduncolo e incidere la buccia, aprirle e scavare la polpa con un cucchiaio. Mettere la polpa in una ciotola e schiacciarla con una forchetta, aggiungere **sale Novosal** e pepe q.b. e schiacciare uno spicchio di aglio, aggiungere il succo spremuto di un limone e il cucchiaio di Tahina, amalgamare il tutto e guarnire con le foglioline di menta.





SALSA DI HUMMUS DI CECI (ricetta del Medio Oriente)



Dosi per:
6 persone



Preparazione:
20 minuti



Riposo:
60 minuti

INGREDIENTI

- Ceci secchi (250 g)
- Succo di limone (1)
- Salsa Tahina (2 cucchiaini)
- Aglio (2 spicchi)
- Olio extra vergine (2 cucchiaini)
- Prezzemolo, paprika, sale Novosal q.b.



**UTILIZZA IL SALE IPOSODICO NOVOSAL
per condire e cucinare**

Novosal è a basso contenuto di sodio;
ti aiuta a dare sapore agli alimenti senza
produrre squilibri nella tua dieta alimentare.

PREPARAZIONE

Mettere a mollo i ceci secchi in acqua fredda per una notte. La mattina dopo risciacquarli e lessarli, schiumare ogni tanto. Una volta cotti metterli in un mixer insieme all'olio, la tahina, il succo di limone e i 2 spicchi di aglio, un pizzico di **sale Novosal**, frullare, se necessario aggiungere un pochino d'acqua di cottura per raggiungere la giusta consistenza. Mettere il tutto a riposare in un piatto e decorare la salsa con un po' di prezzemolo tritato, una spolverata di paprika e un giro d'olio.

