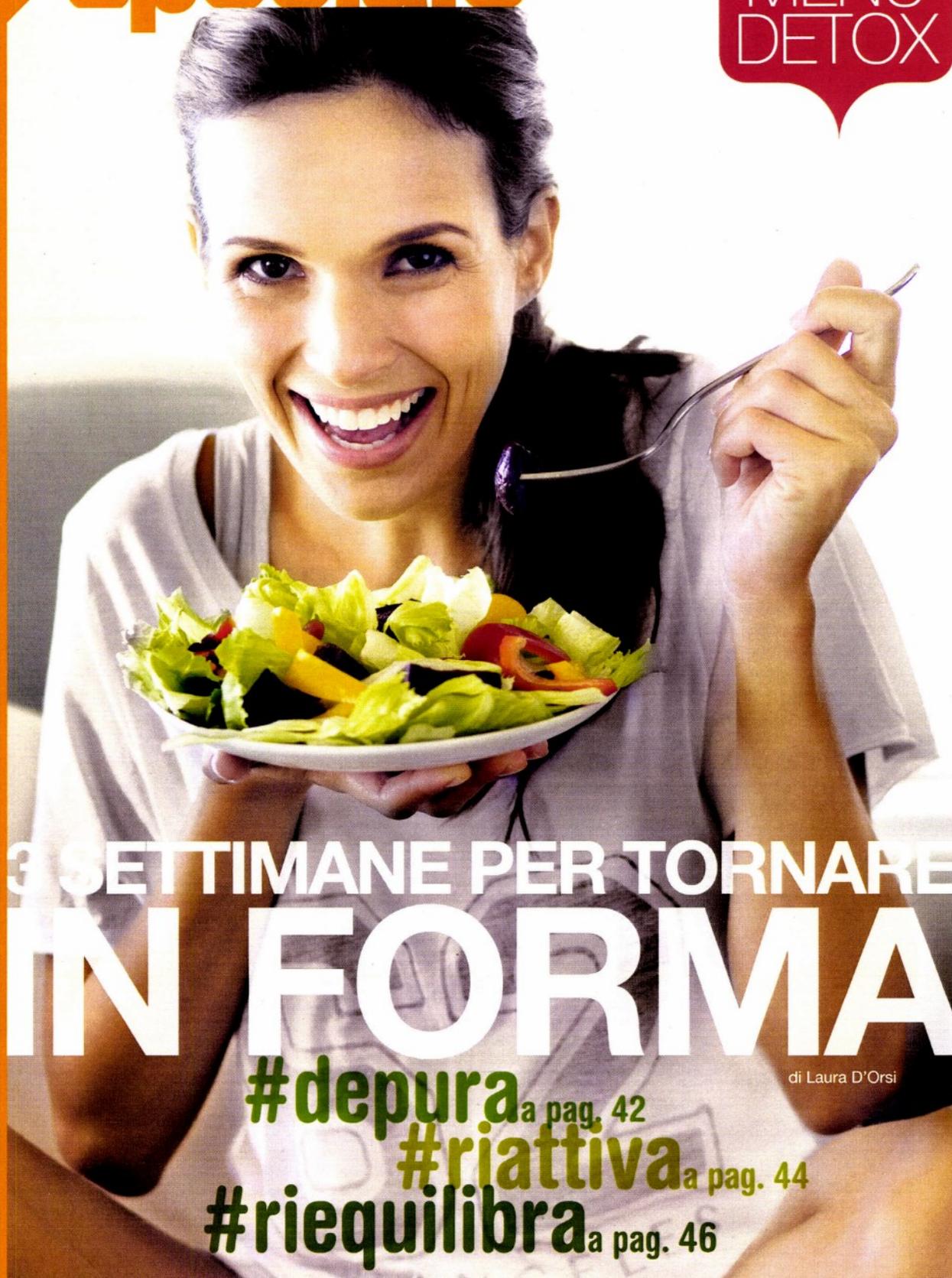


**speciale** starbene

MENU  
DETOX



3 SETTIMANE PER TORNARE  
**IN FORMA**

**#depura** a pag. 42

**#riattiva** a pag. 44

**#riequilibra** a pag. 46

di Laura D'Orsi

starbene **alimentazione**

# 1ª SETTIMANA #depura

Passati i giorni di festa, ti senti gonfia, appesantita, persino più affaticata. Vuoi liberarti dei chili in più, ma non è solo una questione di linea: il tuo organismo ha dovuto affrontare un super lavoro per smaltire gli eccessi e tutti i meccanismi ormonali che regolano il metabolismo sono andati in tilt. Quello che ti occorre per tornare in forma è una specie di "reset". «La dieta funzionale è la risposta giusta, perché utilizza il cibo e i vari abbinamenti tenendo conto del loro effetto sui singoli organi e consente di produrre gli ormoni che attivano al meglio il nostro corpo», spiega la dottoressa Sara Farnetti, specialista in medicina interna e nutrizione funzionale ([sarafarnetti.it](http://sarafarnetti.it)). La prima settimana serve a depurarti, riportando alla normalità i delicati meccanismi del metabolismo. Il giorno d'inizio del menu preparato dalla nostra esperta, in particolare, è una specie di "digiuno verde": sono concesse solo verdure (e grassi buoni) per disintossicare reni, fegato e pancreas. «Poi si reintroducono gradualmente tutti i cibi, con buon senso e nelle giuste quantità», spiega la dottoressa Farnetti.

## **l'alimento chiave: LO ZENZERO**

Usato da millenni nella medicina cinese e indiana, è ricco di oli essenziali e altre sostanze che hanno un'azione termogenica: producono cioè calore, dando una sferzata al metabolismo e stimolando i processi digestivi. Il fegato lavora meglio, libera la bile e i ristagni di tossine vengono eliminati con maggior facilità.

### SUCCO ALLO ZENZERO

**Metti nell'estrattore** 1 limone non trattato con la buccia, 10 foglie di basilico, 3 cm di radice di zenzero e aggiungi mezzo bicchiere di acqua.

**In alternativa prepara "un'acqua attivata"**. Grattugia lo zenzero e taglia il limone a fettine, inseriscili in un barattolo a chiusura ermetica e riempi di acqua. Lascia in frigo tutta la notte. Al mattino, intiepidisci prima di bere.



## MENU DETOX

### LUNEDÌ

- >**colazione** pinzimonio e 15 g di noci di macadamia o semi di zucca
- >**spuntino** 1 centrifuga di verdura
- >**pranzo** insalata mista con 1 cucchiaino di semi (lino, sesamo, girasole) o 1/2 avocado; verdure cotte a vapore o stufate
- >**merenda** 15 g di cioccolato extrafondente o 1 centrifuga
- >**cena** come il pranzo
- >**durante la giornata** tisane e tè verde non zuccherati a volontà

### MARTEDÌ

- >**colazione** 50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva; succo di zenzero (vedi ricetta)
- >**spuntino** 1 mela
- >**pranzo** 200 g di filetto di orata da cuocere in padella con olio, aglio schiacciato, zenzero a fettine (più prezzemolo a fine cottura); cicoria saltata in padella; 1 kiwi
- >**merenda** 1 yogurt intero
- >**cena** 1 finocchio crudo; 150 g di fagioli lessati e conditi in insalata con sedano e 5 olive; cicoria ripassata in padella con aglio, olio e peperoncino

### MERCOLEDÌ

- >**colazione** 50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva; succo di zenzero (vedi ricetta)
- >**spuntino** 1 kiwi
- >**pranzo** insalata mista con 250 g di polpo lesso condito con olio e limone; 1 pompelmo giallo
- >**merenda** 20 g di mandorle o noci
- >**cena** 100 g di rucola condita con olio e limone; 50 g di

### PESCE MARINATO ALL'ESTRATTO DI ZENZERO

**Ingredienti:** 200 g di pesce bianco (merluzzo, spigola, orata), 4 fettine di zenzero, mezzo gambo di sedano, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

**Fai marinare** per un'ora il pesce tagliato a cubetti piccoli con l'olio, le fettine di zenzero e il sedano tritato. Trasferisci in un tegame e cuoci a fuoco lento per pochi minuti.

penne al pomodoro fresco e basilico; catalogna o cicoria saltate in padella

### GIOVEDÌ

- >**colazione** 50 g di pane casereccio tostato, con 1 cucchiaino di ricotta; 1 tè amaro
- >**spuntino** 20 g di cioccolato extrafondente
- >**pranzo** 150 g di petto di tacchino da cuocere in padella con olio, aglio schiacciato, zenzero a fettine (e prezzemolo aggiunto a fine cottura); insalata mista; 2 mandarini
- >**merenda** 1 kiwi
- >**cena** 60 g di ceci lessi in insalata con 4-5 mandorle pelate e 1 costa di sedano a fettine; scarola saltata in padella con olio, cipolla e 5-6 capperi

### VENERDÌ

- >**colazione** 50 g di pane tostato casereccio condito con olio extravergine di oliva; 1 tè amaro
- >**spuntino** 1 fetta di ananas (con il gambo centrale)
- >**pranzo** pesce marinato all'estratto di zenzero (vedi ricetta); indivia ai ferri con limone e olio; 1 mela
- >**merenda** 20 g di mandorle o noci
- >**cena** insalata verde con 1 cucchiaino di pinoli; 70 g di riso basmati lessato al dente e mantecato con olio ed erbe aromatiche (come curcuma, pepe, cannella, cumino); radicchio stufato in tegame con olio, aglio e zenzero

### SABATO

- >**colazione** 50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva; 1 kiwi; 1 tè amaro
- >**spuntino** 1 pompelmo
- >**pranzo** 250 g di pesce al cartoccio con fettine di limone e di zenzero; sedano crudo in pinzimonio; zucchine trifolate con olio, aglio e prezzemolo
- >**merenda** 1 yogurt intero
- >**cena** insalata di rucola e fagiolini lessati, conditi con olio e limone; 2 patate bollite con cipolla cruda e prezzemolo

### DOMENICA

- >**colazione** 50 g di pane di segale con 2 cucchiaini di miele, succo di zenzero (vedi ricetta)
- >**spuntino** 20 g di mandorle o noci
- >**pranzo** 150 g di straccetti di vitello da cuocere in padella con olio, aglio schiacciato, zenzero a fettine (e prezzemolo aggiunto a fine cottura); insalata verde; 1 fetta di ananas (con il gambo centrale)
- >**merenda** 1 mela
- >**cena** 2 carciofi crudi conditi con olio e limone; 70 g di spaghetti ripassati in padella con 200 g di cavolfiore fatto stufare con olio e aglio (più prezzemolo e peperoncino a fine cottura)

▶ **starbene** alimentazione

## 2<sup>a</sup> SETTIMANA #riattiva

Adesso che hai riportato il metabolismo e gli ormoni alla situazione di partenza, la tua alimentazione può diventare più varia e completa. Per esempio, puoi inserire nel tuo menu settimanale anche un alimento fritto. Questa modalità di cottura (purché effettuata con olio extravergine di oliva) stimola il lavoro del fegato. Per evitare di cedere alle tentazioni tra un pasto e l'altro, gli spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio sono importanti. E possono essere golosi: mandorle, noci e cioccolato fondente sono il top. «Mantengono sotto controllo la secrezione di insulina, un ormone che ha il compito di regolare il livello degli zuccheri nel sangue e che, prodotto in eccesso, favorisce l'accumulo di grasso. In più, svolgono un'azione antifame, antiage e anche tonificante sul sistema nervoso», chiarisce la nostra esperta. Durante questa settimana fai un uso abbondante di spezie ed erbe aromatiche: oltre a insaporire i piatti, stimolano il metabolismo e combattono i radicali liberi.

### **l'alimento chiave: IL CARCIOFO**

Contiene cinarina, che attiva i processi di disintossicazione delle cellule del fegato e, se lo consumi crudo, ha anche un effetto diuretico. In più: tiene a bada il colesterolo, rallenta l'assorbimento degli zuccheri, accelera il metabolismo dei grassi ed è un potente antiossidante.

#### CARPACCIO DI CARCIOFI CRUDI CON MELAGRANA E CORIANDOLO

**Ingredienti:** 2 cuori di carciofi, 1 limone non trattato, 4-5 grani di coriandolo, 1 cucchiaino di chicchi di melagrana.  
**Taglia a fette** molto sottili i cuori di carciofo crudi e falli marinare con il succo di limone, il coriandolo, la scorza di un 1/4 di limone grattugiata e i chicchi di melagrana.



**CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO**  
dott. Sara Farnetti  
specialista in medicina  
interna e in nutrizione  
funzionale  
Tel. 02-70300159  
8 gennaio, ore 16-17



## MENU DETOX

### LUNEDÌ

>**colazione** 50 g di pane tostato condito con olio extravergine di oliva; un tè amaro

>**spuntino** 25 g di cioccolato amaro extrafondente

>**pranzo** zucchine trifolate con olio, aglio e prezzemolo; 150 g di petto pollo cotto in padella con olio e salvia; carpaccio di carciofi con melagrana (vedi ricetta)

>**spuntino** 1 kiwi

>**cena** 2 finocchi stufati; puntarelle crude con olio e aceto e 100 g di alici marinate; una bruschetta da 50 g condita con pomodoro fresco, origano e olio extravergine di oliva

### MARTEDÌ

>**colazione** 3 cantuccini alle mandorle; un caffè o un tè amari

>**spuntino** 1 pompelmo

>**pranzo** verdure in pinzimonio; frittata di crema di carciofi all'arancia (vedi ricetta); 50 g di pane casareccio tostato

>**spuntino** 20 g di noci o anacardi al naturale

>**cena** 70 g di spaghetti lessati al dente e saltati in padella con olio, aglio e peperoncino; cicoria ripassata in padella con olio, aglio e peperoncino

### MERCOLEDÌ

>**colazione** 50 g di pane tostato con 50 g di ricotta insaporita con poca cannella in polvere; un tè o un caffè amari

>**spuntino** 20 g di mandorle o noci

>**pranzo** 2 calamari alla griglia; insalata mista con rucola, olio e limone; 1 pompelmo

>**merenda** 25 g di cioccolato amaro extrafondente

>**cena** 2 carciofi crudi conditi con olio e limone; 70 g di spaghetti con le vongole

### GIOVEDÌ

>**colazione** 50 g di pane tostato con 2 cucchiaini di marmellata con poco zucchero; 2 noci; tè o caffè amari

>**spuntino** 25 g di cioccolato extrafondente

>**pranzo** 1/4 di pollo arrosto; insalata mista con spicchi di pompelmo; 50 g di pane casareccio tostato

>**merenda** 20 g di mandorle o noci

>**cena** 150 g di valeriana con pinoli; 2 carciofi infarinati e fritti; 1 mandarino

### VENERDÌ

>**colazione** 50 g di pane tostato con olio extravergine o miele; 1 kiwi; 1 tè amaro

>**spuntino** 1 yogurt intero

>**pranzo** insalata mista con carciofi crudi; 25 g di orata (spigola o dentice) al cartoccio con erbe aromatiche; 2 mandarini

>**merenda** 25 g di cioccolato extrafondente

>**cena** 70 g di spaghetti al pesto fresco; cicoria ripassata in padella con olio, aglio e peperoncino; finocchio crudo in pinzimonio

### SABATO

>**colazione** 50 g di pane casareccio tostato e condito con olio extravergine di oliva; una melagrana; tè o caffè amari

>**spuntino** 1 pompelmo

>**pranzo** lattuga con olio e limone; 150 g di stracetti di vitello e rucola; 1 mela

>**merenda** 20 g di mandorle o noci

>**cena** frittata in padella con 1 uovo e 2 zucchine; una bruschetta da 50 g condita con olio extravergine di oliva

### DOMENICA

>**colazione** 3 cantuccini alle mandorle; un caffè o un tè amari

>**pranzo** insalata di carciofi crudi e avocado con olio e limone; 150 g di tagliata di vitello ai ferri; fagiolini lessati

>**merenda** 20 g di mandorle o noci

>**cena** verdura mista in pinzimonio; 80 g di insalata di farro lessato con piselli stufati in olio, aglio e prezzemolo; 100 g di ricotta

### FRITTATA DI CREMA DI CARCIOFI ALL'ARANCIA

**Ingredienti:** 2 uova, 2 fondi di carciofo, 1 cucchiaino di buccia di arancia grattugiata, succo di limone, olio extravergine di oliva, salvia.

**Sbatti le uova**, aggiungi i fondi di carciofo precedentemente cotti al vapore e frullati. Ungi d'olio una padella, unisci 2 foglie di salvia e versa il composto. Spolverizza con la buccia di arancia e insaporisci con poco succo di limone.

starbene

## 3<sup>a</sup> SETTIMANA #riequilibrio

Finalmente puoi proseguire alla "velocità di crociera". Hai depurato l'organismo, rimesso in moto in modo corretto i meccanismi ormonali: non ti resta che proseguire con le buone abitudini. Che sono: piatti proteici (carne magra e pesce, soprattutto) a pranzo, per mantenere attivo il metabolismo durante il giorno e non avere cali di attenzione dopo mangiato. A ogni pasto tante verdure cotte e crude, che saziano, depurano e stimolano fegato e reni a funzionare al meglio. E poi carboidrati la sera, perché impegnano meno la digestione e conciliano il riposo. Frutta sì ma senza eccessi: il fruttosio affatica il pancreas e fa aumentare di peso. Invece, via libera all'olio extravergine di oliva: «Stimola la digestione, il drenaggio della bile e la riduzione del colesterolo LDL (o cattivo)», spiega la dottoressa Farnetti. «Inoltre, grazie alla clorofilla e ai carotenoidi di cui è ricco, accelera il metabolismo».

### L'alimento chiave: LE OLIVE

Sono le sentinelle del buon funzionamento ormonale. Tengono sotto controllo l'insulina e il cortisolo che, se non sono in equilibrio, portano a un aumento della sensazione di fame e quindi fanno ingrassare. Le olive sono un ottimo spuntino e in più saziano molto. Quali varietà preferire? Quelle verdi dolci, perché contengono meno sale, ma se ti piacciono nere, basta che le sciacqui bene prima di consumarle. Infine, cerca di acquistare sempre quelle con il nocciolo (a meno che non ti servano per preparare una salsa), perché conservano meglio i loro principi nutritivi.

### CREMA DI OLIVE E MANDORLE

**Ingredienti:** 100 g di olive verdi dolci, 100 g di mandorle non pelate, 30 ml di succo di limone, 1 bicchiere di acqua naturale molto fredda.

**Togli il nocciolo alle olive** (per fare prima puoi usare quelle già pronte). Mettile nel mixer con gli altri ingredienti e frullale moderando velocità e tempo di preparazione per evitare l'ossidazione, causata dal contatto con le lame di metallo e dall'aumento della temperatura.

## MENU DETOX



### LUNEDÌ

- >colazione 50 g di bruschetta con crema di olive e mandorle (vedi ricetta); un tè amaro
- >spuntino 1 pompelmo
- >pranzo insalata di finocchio, arance e olive; 100 g di mozzarella; 1 fetta di pane integrale; radicchio ai ferri
- >merenda 2 carote crude e 7-8 mandorle
- >cena 70 g di farro bollito e condito con erbe aromatiche e olio; cicoria ripassata con olio e aglio

### MARTEDÌ

- >colazione 50 g di pane casereccio tostato e condito con olio extravergine di oliva; un tè amaro
- >spuntino 20 g di mandorle o noci
- >pranzo insalata verde condita con olio e limone; 8 gamberoni e 3-4 scampi grigliati; 1 mandarino
- >merenda 25 g di cioccolato extrafondente
- >cena 150 g di valeriana con pinoli; 1 uovo in camicia; 50 g di pane casereccio tostato

### MERCOLEDÌ

- >colazione 50 g di pane casereccio tostato e condito con olio extravergine di oliva; tè o caffè amari
- >spuntino 20 g di mandorle o noci
- >pranzo 100 g di valeriana; 180 g di petto di pollo in padella con olio e salvia; 2 mandarini
- >merenda 1 mela
- >cena riso con rucola e olive (vedi ricetta); puntarelle (o 2 cespi di indivia) condite con olio e limone

### RISO CON RUCOLA E OLIVE

**Ingredienti:** 60 g di riso integrale a chicco lungo, 10 olive con nocciolo ben lavate, 100 g di rucola sminuzzata, 3 pomodori pachino a pezzetti, 1 porro tagliato a rondelle, 3-4 capperi, olio extravergine di oliva, basilico.

**Fai stufare** gli ingredienti, aggiungendo le olive verso fine cottura. Scola il riso al dente e condiscilo, con la salsa preparata, in una casseruola con olio caldo e basilico.

### GIOVEDÌ

- >colazione 50 g di pane casereccio condito con miele, un tè amaro
- >spuntino 1 kiwi
- >pranzo 150 g di carpaccio di vitello con rucola; insalata con 1 finocchio, 1 arancia e olive
- >merenda 20 g di mandorle o noci
- >cena frittata con 1 uovo, 2 zucchine, un porro; 1 bruschetta da 50 g condita con olio extravergine

### VENERDÌ

- >colazione 50 g di pane casereccio condito con crema di olive e mandorle (vedi ricetta)
- >spuntino 1 yogurt intero
- >pranzo 200 g di pesce al cartoccio con fettine di limone e zenzero; insalata verde; 1 pompelmo
- >merenda 25 g di cioccolato extrafondente
- >cena 70 g di rigatoni all'arrabbiata con pomodoro, olio, aglio e peperoncino; radicchio ai ferri

### SABATO

- >colazione 50 g di pane casereccio con 1 cucchiaino di ricotta e cannella, 1 kiwi, 1 tè amaro
- >spuntino 20 g di mandorle o noci
- >pranzo 2 sogliole in padella con olio, timo e curcuma; insalata con finocchio, 1 arancia a fette, 6 olive verdi o nere
- >merenda 25 g di cioccolato extrafondente
- >cena insalata con 40 g di farro bollito, 50 g di fagioli secchi lessi, radicchio crudo a striscioline e due noci tritate; zucchine trifolate con olio, aglio e prezzemolo

### DOMENICA

- >colazione 50 g di pane tostato con 2 cucchiaini di marmellata con poco zucchero, 2 noci, tè o caffè amari
- >spuntino 25 g di cioccolato extrafondente
- >pranzo 1/4 di pollo arrosto, insalata mista con spicchi di pompelmo, 50 g di pane casereccio tostato
- >merenda 20 g di mandorle o noci
- >cena scarola in padella con olio, cipolla, 5-6 capperi e 5 olive; 70 g di spaghetti olio, aglio e peperoncino; un mandarino

starbene **alimentazione**

MENU  
DETOX

## #le tisane amiche

Possono sembrare un rimedio blando, invece sono fondamentali per una profonda azione detox e ti aiutano a perdere peso grazie alla presenza di oli essenziali, alcaloidi, vitamine, minerali, oligoelementi che sostengono il metabolismo. Ecco quattro ricette, suggerite da Silvana Gambaro, erborista e naturopata, facili da preparare. Scegli quella più adatta a te. Le piante vanno miscelate in parti uguali, salvo diversa indicazione, e la dose ok è di 1 cucchiaino raso per 1 tazza da 250 ml di acqua bollente.

### DEPURA I RENI

**Ingredienti:** pilosella, centella, gramigna. La dose consigliata è di 1 litro al giorno (4 tazze) da bere lontano dai pasti. Rinforza l'azione detox assumendo linfa di betulla: 2 cucchiaini al mattino a digiuno.

### DISINTOSSICA IL FEGATO

**Ingredienti:** cardo mariano (semi o foglie), bacche di schisandra chinensis, carciofo, combretto. Per 1 settimana, 4 tazze al giorno. Fai una pausa di 1 settimana e ripeti per 1 altra settimana. Prosegui per 1 mese.

### DA PIÙ SPRINT AL METABOLISMO

**Ingredienti:** arancio amaro, betulla, orthosiphon, tarassaco. Grazie alla sinefrina contenuta nell'arancio amaro, accelera il consumo calorico e il metabolismo dei grassi. Le altre piante hanno azione drenante e depurativa. Sorseggia la tisana 10 minuti dopo i pasti principali.

### SGONFIA LA PANCIA

**Ingredienti:** senna (10%), finocchio (22,5%), coriandolo (22,5%), frangola (22,5%), malva (22,5%). Blandamente lassativa, aiuta a liberare l'intestino, migliora la digestione e combatte il meteorismo. Bevila a fine pasto.