

LA DIETA DELLO CHEF

Quali sono i nemici principali della dieta, gli alimenti che secondo l'opinione comune sono i maggiori responsabili dell'aumento di peso pur essendo anche gli alimenti che caratterizzano il sistema alimentare italiano e fanno della nostra gastronomia una delle migliori, se non la migliore del mondo? Pane, pasta e pizza. Proprio basandomi su questi tre alimenti, costituiti fondamentalmente da carboidrati, ho preparato una dieta equilibrata che, al contrario di quello che si potrebbe ritenere, è in grado di far perdere peso in modo fisiologico, mettendo finalmente d'accordo bilancia e palato.

E per coloro che non sanno rinunciare a nulla c'è anche la possibilità di inserire un bicchiere di vino, sia a pranzo che a cena!

Per tutti questi motivi ho chiamato questo sistema alimentare per dimagrire "la dieta dello chef", proprio per evidenziarne l'aspetto accattivante dal punto di vista gastronomico.

È molto semplice da seguire. È una dieta equilibrata, che permette di dimagrire sempre salvaguardando la propria salute di 3-4 kg al mese.

Un occhio attento debbono però avere nei confronti dei carboidrati, tutti coloro che hanno problemi di glicemia. Per tutti gli altri, buona dieta!

N.B. Quella che segue è uno schema di dieta standard che *deve essere utilizzata da persone sane, in sovrappeso, di età superiore ai 18 anni*: se, sulla base di questa dieta, si desidera una dieta personalizzata, basata sulla propria situazione clinica e sui propri gusti alimentari, un aiuto di farmaci in diluizione omeopatica per diminuire la fame e/o eliminare i liquidi in eccesso, insieme ad un controllo medico-specialistico costante per tutta la durata della dieta, allora è bene telefonare per avere un appuntamento per una visita con il Dr. Ripa allo 06/8546702 tutti i giorni feriali eccetto il sabato dalle ore 11 alle ore 19.

COLAZIONE, TUTTI I GIORNI:

Caffè, the verde o orzo, 6 biscotti secchi o 4 fette biscottate con marmellata

Uno yogurt magro alla frutta

A META' POMERIGGIO:

un frutto o uno yogurt magro alla frutta o un the verde con due

biscotti secchi o un pacchetto di cracker

LUNEDI'

Pranzo: 100 gr. di paccheri di Gragnano con pomodoro e basilico. Radicchio ai ferri.

Cena: Spezzatino di vitello (200 gr.) cotto al vino rosso. Bietola all'agro.

MARTEDI'

Pranzo: 100 gr. di spaghetti con le vongole. Insalata verde.

Cena: Spigola (250 gr) al cartoccio (rosmarino, salvia, prezzemolo, etc). Insalata di carote, prezzemolo, basilico e limone.

MERCOLEDI'

Pranzo: 100 gr. di riso con i piselli. Asparagi lessati.

Cena: Petto di tacchino(250 gr) al limone. Finocchi al forno.

GIOVEDI'

Pranzo: 100 gr. di tortellini con una spolverata di tartufo. Melanzane ai ferri.

Cena: Scamorza (200 gr) ai ferri. Insalata di pomodori.

VENERDI'

Pranzo: 100 gr. di tagliatelle al salmone. Rape rosse con aceto.

Cena : Filetti di triglia (250 gr.) al vino bianco. Melanzane arrosto.

SABATO

Pranzo: 100 gr. di maiale magro. Fettine di zucca grigliata.

Cena: Una pizza margherita al piatto. Spinaci all'agro.

DOMENICA

Pranzo: Ravioli al pomodoro . Fagiolini all'agro.

Cena: Costolette di agnello (200 gr.)al forno. Patate (200 gr.) al forno.

È BENE RICORDARE CHE

1) Durante il giorno è possibile usare come anti-fame uno yogurt magro alla frutta ed un pacchetto di cracker integrali.

- 2) Per condire è bene usare sale iposodico iodato, aceto, aceto balsamico o limone, tutti gli aromi, 4-6 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno, sempre "a crudo" sugli alimenti.
- 3) Le quantità delle verdure sono a piacere, eccetto dove espressamente indicato.
- 4) Ogni giorno è consentito mangiare 80 gr. di pane, preferibilmente integrale.
- 5) Sia a pranzo che a cena è possibile aggiungere un frutto da scegliere tra mele, pere, arance o due frutti da scegliere tra kiwi e prugne.
- 6) Bere sempre almeno due litri al giorno di acqua oligominerale, preferibilmente non gassata: aiuterà a dimagrire e a sentirsi meglio.
- 7) E' possibile bere un bicchiere di vino secco, sia a pranzo che a cena per tutti coloro che non hanno controindicazioni particolari all'utilizzazione degli alcoolici: ricordare però che, scegliendo questa possibilità, si dimagrirà più soddisfatti, ma più lentamente (2-2,5 kg. al mese). Del resto, è meglio seguire una dieta piacevole per un tempo più lungo che una dieta rigida per un periodo più breve, ma che condiziona pesantemente la vita di tutti i giorni.