

Sfida dei 21 giorni



Nutrizione Giusta

COLAZIONE

Lunedì: DIGIUNO (alla fine del file puoi trovare le linee guida per seguirlo al meglio)

Martedì: tisana + 4 frutti di stagione

Mercoledì: 4 gallette senza glutine (riso integrale o sorgo e amaranto o quinoa o miglio, ecc) + miele o malto + tisana

Giovedì: riso integrale + tisana

Venerdì: porridge* + un frutto di stagione + un tipo di frutta secca

Sabato: chia pudding* + miele + un tipo di frutta secca + tisana

Domenica: tisana + crema di riso* + purea di frutta di stagione*, sostituibile con altra colazione a piacere.

LE RICETTE DELLA COLAZIONE

***Porridge:** scegliere un cereale senza glutine (riso, miglio, grano saraceno ecc.) in fiocchi integrali o già tritati. I fiocchi già tritati favoriscono una consistenza più liscia e diminuiscono notevolmente i tempi di cottura. Procedere con una parte di fiocchi e tre parti di bevanda vegetale dello stesso cereale (es: se si scelgono i fiocchi di grano saraceno, si scelga la bevanda vegetale di grano saraceno). Cuocere fiocchi e bevanda per 2-3 minuti e condire.

***Chia pudding:** 30g di semi di chia + 200ml di bevanda vegetale (1 porzione). Mettere in ammollo i semi di chia nella bevanda vegetale, mescolando bene, e lasciare riposare tutta la notte. Condire.



* **Crema di riso** (o altro cereale senza glutine):

Dal chicco. Mettete in una pentola (a doppio fondo) il riso lavato con circa 6 parti di acqua e portate ad ebollizione. Aggiungere un pizzico di sale marino integrale. Mettete il coperchio, abbassate la fiamma (possibilmente utilizzare uno spargifiamma) e cuocete a fuoco lento per circa 2-3 ore (in pressione potete cuocere per 1 ora e 30 e usare meno acqua: circa 5 tazze). A questo punto lasciate raffreddare.

Dalla farina. 1 tazza di farina riso integrale, 4 o 5 tazze di acqua (dipende dalla consistenza gradita), un pizzico di sale marino integrale. Riscaldare l'acqua, quindi aggiungere un pizzico di sale. Versare la farina di riso stemperando con una frusta, fino al bollore. Quindi abbassare la fiamma e cuocere per 15-20 minuti circa.

* **Purea di frutta di stagione:** tagliare a pezzetti la frutta, cuocerla con poca acqua in padella e arricchire con spezie.

PRANZO

Lunedì: DIGIUNO

Martedì: Riso integrale + una verdura cruda + una verdura in insalatini*

Mercoledì: Grano Saraceno + una verdura cotta + una cruda

Giovedì: Legumi* + due verdure al vapore

Venerdì: Grano Saraceno + una verdura cotta + una

cruda **Sabato:** Miglio + una verdura cotta + una cruda

Domenica: Quinoa + due verdure in padella

N.B.: Legumi e cereali possono essere assunti sotto forma di chicco o di pasta.

LE RICETTE DEL PRANZO

***Legumi:** lasciare in ammollo con un pezzetto da 3-4 cm di alga kombu.

- Fagioli, ceci e soia nera ammollare per 12-14 ore
- Azuki, piselli e fave ammollare per 4-6 ore
- Lenticchie ammollare per 2-4 ore. Per quelle decorticate l'ammollo non serve. Cuocere insieme all'alga kombu.

***Verdura in insalatini:** https://www.youtube.com/watch?v=Sco05UD0br4&ab_channel=Macrolibrarsi.it



CENA

Lunedì: DIGIUNO

Martedì: Zuppa di Miso* + due verdure cotte

Mercoledì: Pesce azzurro al forno (oppure uovo o ceci) + una verdura cruda

Giovedì: Vellutata + una verdura cotta

Venerdì: Zuppa di Miso + 1 verdura cruda

Sabato: Legumi + due verdure al vapore

Domenica: Pesce azzurro al vapore (oppure uovo o ceci) + due verdure cotte

N.B.: Ogni pasto si può sostituire con acqua calda e pasta di miso (tipo a piacere) scioltadentro.

LE RICETTE DELLA CENA

*Zuppa di Miso

Per 2 persone

1 cipolla piccola

1 carota piccola

1-2 foglie verdi (di broccolo, di ravanella, di porro, di sedano, di prezzemolo, di insalata, di cipollotto, dicavolo cinese, cime di rapa, catalogna, ecc.)

5 cm di

alga

wakame

2-3 tazze

d'acqua

1 cucchiaio di miso (o più a piacere)

Metti in ammollo l'alga wakame per 10 minuti circa.

Porta l'acqua a ebollizione e nel frattempo taglia le verdure sottili.

Quando l'acqua bolle, butta le verdure e l'alga tagliata a striscioline e cuoci coperto per 5-10 minuti. Sciogli il miso con un po' d'acqua di cottura e aggiungilo, lascia sobbollire piano ancora 1 minuto e spegni. Aggiungi la parte verde del cipollotto tagliato fine, del succo di zenzero a piacere.



CONSIGLI PRATICI

IL DIGIUNO:

E' consigliato portare con sé tutto il giorno un thermos con tisane calde, così da potersi idratare. Qualora diventasse difficile finire la giornata in completo digiuno, si consiglia di bere un miso caldo (sciogliere in una ciotola di acqua calda un cucchiaino di pasta di miso). In caso di bruciore di stomaco (fisiologico) utilizzare gallette di riso integrale.

- Le prime volte il digiuno tenderà a dare fiacchezza, mal di testa, spossatezza: sono tutti sintomi positivi di trasformazione metabolica. Sconsigliabile assumere farmaci o integratori durante il digiuno, a causa del forte assorbimento che il corpo sviluppa.
- È necessario prepararsi sin dal giorno prima, organizzando i pasti precedenti al digiuno con il minor numero di zuccheri possibile per evitare debolezze più severe durante il digiuno.
- È possibile fare sport e sforzi durante il giorno di digiuno, mantenendo un occhio di riguardo alla pressione arteriosa e alle manifestazioni del corpo.

Bevande per il giorno di digiuno

- Tisana tonica, a base di zenzero con aggiunta a freddo di rosmarino o menta. Procedimento: far bollire 1 L di acqua e al momento del bollore aggiungere circa 10g di zenzero (in base al gusto). Lasciare sobbollire 20 minuti. Una volta tolto dal fornello, aggiungere un rametto di rosmarino, oppure 5 foglie di menta e una spruzzata di limone (a piacimento).
- Tisana a piacere: sminuzzare erbe aromatiche, foglie e fiori freschi o essiccati, inserirli in una tazza e aggiungere acqua bollente. Coprire la tazza e lasciare in infusione per 10-15 minuti.

Le tisane non sono tutte uguali. L'aiuto che possono apportare erbe e inflorescenze è significativo sia dal punto di vista diuretico che sulla gestione del senso della fame. A questo fine è consigliabile utilizzare tisane di buona qualità e gradevoli, senza zuccheri aggiunti. Infusi di menta e tisane alcalinizzanti o diuretiche sono adeguate per l'intero periodo dei 21 giorni. L'ideale rimane la produzione di decotti con erbe aromatiche domestiche o acque aromatizzate con macerazioni inferiori alle 2 ore.

I PASTI

Quantità: i cereali possono essere consumati in quantità contenute ma costanti. Le verdure e la frutta possono essere consumate in dosi libere, fino a percezione di riempimento dello stomaco.

Colazione distribuita: è consigliabile eseguire una colazione che permetta di arrivare senza troppa fatica al pranzo. Per questo deve rientrare tra le 6 e le 9 del mattino e può essere distribuita, quindi non per forza in un unico momento.



Miele: se prodotto da filiera “intensiva” è facilmente alterata la quantità di zucchero presente. Consigliabile acquistare miele solo da “piccoli produttori” fidati e locali, che non abbiano alterato la filiera produttiva.

Frutta: solo a colazione, sconsigliabile per spuntini. È consigliato consumare frutta senza buccia se non si conosce la provenienza possibilmente non troppolavorata. Comunque preferire frutta biologica e locale. È possibile sostituire la frutta con frullati di frutta a base acqua o latte vegetale senza ulteriori condimenti.

Verdure: Preferire verdura biologica e locale. A grandi linee la regola “ogni 2 verdure crude 1 cotta”.

Spuntini: sconsigliati spuntini frequenti, meglio riempirsi maggiormente ai pasti. Utilizzare nocciole, mandorle e semi oleosi per tutti gli spuntini esterni ai pasti. Nel pomeriggio preferire i semi oleosi alla frutta secca. Eseguire il processo di attivazione di frutta secca e semi oleosi.

Attivare frutta secca e semi oleosi: ammollarli durante la notte. Al mattino scolare risciacquare abbondantemente. Essiccare a basse temperature (max 42°C), utilizzando un essiccatore, oppure il forno a 50°C.

Riduzioni e pinzimoni per verdura: per insaporire le verdure si possono usare diverse soluzioni a base oleosa, preferendo olio di semi di lino o olio di canapa. Consigliabile l'utilizzo di sesamo/gomasio per lavorazioni saporite e gradevoli sulle verdure.

Vellutata senza patata: rimuovendo l'acqua di cottura della verdura prima di frullarla è possibile ottenere vellutate molto cremose senza aggiungere patate.

Condimenti: utilizzare olio di oliva in modo ridotto (meglio lino o canapa o sesamo), sale rosa o poco sale marino (meglio se integrale di Cervia) e pepe. I condimenti illimitati sono i semi oleosi.

Orari consigliati: pranzo tra le 12 e le 14, cena tra le 18 e le 20

