



dimagrire senza bilancia
la nuova dieta visiva della dottoressa Makarovic

Maria Makarovic

Formato	cm 16,5 x 23,5
Pagine	168
Illustrazioni	oltre 700 illustrazioni minimali
Prezzo	€ 19,00
Editore	Mondadori
In libreria	maggio 2011

Una nuova dieta basata su un metodo “fotografico”, nata dall’esperienza della rinomata nutrizionista Maria Makarovic.

Il libro propone due programmi studiati per perdere rispettivamente 3 chili in 21 giorni e 1 chilo in 3 giorni, seguendo la formula del “vedi ciò che mangi”, che permette di imparare a misurare gli alimenti a occhio, senza pesarli, grazie alle porzioni presentate nei piatti e già calibrate nella dose corretta da assumere ogni giorno.

Dopo una introduzione della Dottoressa Makarovic che presenta le caratteristiche delle diete proposte, fornendo una panoramica sui principi generali dell’alimentazione, sul benessere e l’importanza dell’attività fisica, la prima dieta è illustrata giorno per giorno e suddivisa tra colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. All’interno di ogni tipologia di piatto – per esempio, primo, secondo e contorno – si danno tre alternative: una comodità per seguire la dieta anche fuori casa, e insieme un modo per renderla più libera. Le pietanze proposte possono essere quindi consumate in maniera interscambiabile e abbinare a piacere tra di loro.

Proseguendo con il programma, si impara così a pesare “a occhio” gli alimenti, di cui sono comunque indicati il peso approssimativo (a crudo) e le relative calorie. Nella dieta dei 21 giorni l’ammontare complessivo di calorie giornaliere è di circa 1300. Anche per il metodo della dieta dei 3 giorni (con un apporto al di sotto delle 1000 calorie al dì) si può scegliere tra diverse proposte, a seconda dei gusti e delle proprie abitudini alimentari.

Ogni giorno inoltre è accompagnato da uno o più box di approfondimento su singoli temi: le proprietà nutritive di verdure, carne, pesce, frutta, latticini, gli abbinamenti consigliati, le vitamine, l’utilizzo delle spezie, i grassi e molto altro. In apparato si trovano utili tabelle che forniscono il valore calorico per 100 grammi dei principali alimenti a crudo (in alcuni casi, quando le calorie variano in modo sensibile a seconda della cottura dell’alimento, si riportano anche le quantità dopo averlo cotto).

Maria Makarovic, laureata in Medicina e Chirurgia presso l’Università di Milano e specializzata in Scienze dell’alimentazione con indirizzo dietologico e dietoterapico, collabora con settimanali e

mensili a carattere scientifico e divulgativo. Segue pazienti con problemi di sovrappeso ed estetici, lavora a Milano e Gorizia. E' docente presso l'Academy School of Practical aEsthetic Medicine (ASPEM). Questo è il suo decimo libro, con Mondadori ha pubblicato *Più sane più snelle* (2007) e *Più forti più magri* (2007).

Sommario

PAG 5	Presentazione
PAG 7	Che cos'è la dieta visiva
PAG 11	I principi nutritivi
PAG 17	Gli alimenti
PAG 21	Attività fisica, dieta e benessere
PAG 25	Le principali tecniche di cottura
PAG 27	Come leggere la dieta
PAG 29	3 kg in 21 giorni
PAG 149	1 kg in 3 giorni
PAG 163	Tabella delle calorie



Presentazione

«Dottoressa, devo proprio usare la bilancia? Devo controllare la quantità di tutto quello che mangio? Come mi piacerebbe una dieta dove non devo pesare nulla!».

Questo è il modo sincero e diretto con il quale esordiscono sempre più spesso alcune e alcuni miei pazienti che vogliono perdere qualche chilo.

Ho riflettuto su tale richiesta e perciò, oltre alle prescrizioni dietologiche, personalizzate e schematizzate con numeri e sigle, ho iniziato a semplificare spiegando che una rosetta di pane,



per esempio, equivale a 50 g e a 135 calorie, un cucchiaino d'olio invece pesa 10 g, che corrispondono a 90 calorie, mentre un piatto colmo fino al bordo di verdura cruda comporta poche calorie.

Con questo tipo di semplificazioni mi è sembrato di facilitare molto le cose anche alle persone impegnate in una vita frenetica, condotta in genere fuori casa, con una pausa pranzo spesso ritagliata con fatica agli impegni di lavoro ma che desiderano nutrirsi in modo appropriato tenendo sotto controllo il proprio peso. A volte si mette su peso solo per "disinformazione", perché magari si è convinti che un piatto di pasta al pomodoro sia più calorico di un trancio di pizza... oppure che un pezzetto di formaggio (già pronto da mangiare) sia meno "pesante" di una bistecca (che invece deve essere cucinata).

Ho fissato l'attenzione su due elementi, quantità e qualità, e ho provato a tradurli in immagini per rendere inutile l'utilizzo della bilancia: così è nata la Dieta Visiva.

dimagrire senza bilancia
la nuova dieta visiva
della dottoressa makarovic

MONDADORI

VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER 100 G*

Alimenti kcal

CEREALI E DERIVATI

biscotti integrali	425
biscotti secchi	416
corn flakes	361
crackers salati	428
crackers integrali	420
cracotte	348
crostini integrali	400
farina 00	340
farro	335
fette biscottate	408
fiocchi d'avena	375
grissini	431
mais	353
mais in scatola	98
muesli	364
orzo	319
pancarré	288
pane 00	289
pane al latte	295
pane formato rosetta	269
pane integrale	224
pane farina integrale	242
pasta all'uovo, secca	366
pasta all'uovo, cotta	122
pasta di semola, cruda	353
pasta di semola, cotta	137
pizza con pomodoro e mozzarella	271
riso brillato crudo	332
riso brillato cotto	100
tortellini freschi	300
tortellini secchi	376

Alimenti kcal

LEGUMI

ceci secchi crudi	316
ceci secchi cotti	120
ceci in scatola	100
fagioli borlotti freschi, crudi	133
fagioli borlotti freschi, bolliti	69
fagioli borlotti secchi	291
fagioli borlotti secchi, bolliti	93
fagioli borlotti cotti, in scatola	91
lenticchie secche crude	291
lenticchie secche cotte	92
lenticchie in scatola	82
piselli secchi	286
piselli freschi, crudi	52
piselli freschi, cotti	91
piselli cotti, in scatola	68

VERDURE

aglio	41
asparagi	24
barbabietole rosse crude	19
bieta	17
broccoletti crudi	22
broccoletti cotti	32
carciofi crudi	22
carciofi cotti	82
carote crude	35
carote cotte	84
cavolfiore crudo	25
cavolfiore cotto	40
cavolini di Bruxelles crudi	37
cavolini di Bruxelles cotti	59
cavolo cappuccio	19
cetrioli	14
cicoria	12
cipolle crude	26
cipolle cotte	109

* fonte: INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione

Alimenti	kcal
fagiolini crudi	18
fagiolini surgelati cotti	25
finocchi crudi	9
finocchi cotti	25
funghi crudi	20
funghi cotti	27
germogli di soia	49
indivia belga	18
lattuga	19
mais dolce in scatola	98
melanzane crude	18
melanzane cotte	41
olive nere	235
olive verdi	142
patate	85
peperoni crudi	22
peperoni cotti	125
pomodori	19
porri crudi	29
porri cotti	33
prezzemolo	20
radicchio rosso	13
radicchio verde	14
ravanelli	11
sedano	20
sedano rapa	23
spinaci crudi	31
spinaci cotti	63
tartufo	31
zucca	18
zucchine crude	11
zucchine cotte	27

Alimenti	kcal
FRUTTA	
albicocche	28
ananas	40
arance	34
avocado	231
banane	65
castagne arrostate	193
castagne bollite	120
ciliegie	38
cocco	364
cocomero	16
fichi	47
fico d'India	53
fragole	27
kaki	65
kiwi	44
lamponi	34
limone	11
limone, succo	66
mandaranci	53
mandarini	72
mango	53
melagrana	63
mele	43
melone	33
mirtilli	25
more	36
nespole	28
pere	35
pesche	25
pesche noci	30
papaia	28
pompelmo	26
prugne gialle	30
prugne rosse	42
ribes	28
uva	61

Alimenti kcal

FRUTTA SECCA

arachidi	598
fichi secchi	256
mandorle	603
noci	689
nocciole	655
pinoli	595
pistacchi	608
prugne	220

CARNE

agnello, cotto	270
agnello, crudo	159
bovino adulto, fesa	103
bovino adulto, filetto	127
bovino adulto, scamone	119
capretto	122
cavallo	143
coniglio, crudo	118
coniglio, cotto	137
fagiano	144
fegato di bovino	142
maiale, crudo	157
maiale, cotto	247
pollo, petto crudo	100
pollo, petto cotto	129
pollo, coscia	130
tacchino, fesa crudo	107
tacchino, fesa cotto	131
tacchino, coscia	186
vitello, filetto crudo	107
vitello, filetto cotto	258
vitello grasso	204

Alimenti kcal

CARNI TRASFORMATE E INSACCATI

bresaola	151
carne bovina in gelatina (in scatola)	67
coppa	398
mortadella	317
prosciutto cotto	215
prosciutto crudo di Parma	268
salame cacciatore	425
salame felino	375

PESCE

acciuga (alice) fresca	96
acciuga sott'olio	206
acciuga sotto sale	137
aragosta cruda	85
aragosta bollita	107
baccalà ammollato	95
calamaro	68
cozza	84
cernia	90
dentice	101
gamberetti	75
gamberi freschi	71
gamberi surgelati	85
merluzzo (nasello) fresco	71
merluzzo (nasello), filetto surgelato	68
orata fresca, filetti	121
palombo	80
polpo	57
rombo	81
salmone fresco	185
salmone affumicato	147
sarda fresca	129
scampi	71
seppia	72
sgombro	170
sogliola fresca	83

Alimenti	kcal
sogliola surgelata	81
spada	118
spigola (branzino)	82
tonno fresco	159
tonno in scatola al naturale	103
tonno in scatola sott'olio	192
triglia	123
trota	86
vongola	72

LATTE, LATTICINI E UOVA

brie	319
caprino fresco	240
emmentaler	403
feta	250
fontina	343
gorgonzola	324
grana	392
latte di capra	76
latte fresco intero	64
latte fresco parzialmente scremato	46
latte fresco scremato	36
mozzarella di bufala	288
mozzarella vaccina	253
panna fresca	337
pecorino	392
primo sale	267
provolone dolce	366
provolone piccante	374
ricotta di pecora	157
ricotta vaccina	146
scamorza	334
stracchino	300
taleggio	315
uovo intero	128
uovo, albume	43
uovo, tuorlo	325

Alimenti	kcal
yogurt greco	115
yogurt intero	66
yogurt parzialmente scremato	43
yogurt magro	36

GRASSI E CONDIMENTI

aceto	4
burro	758
ketchup	98
maionese	655
olio	900
panna da cucina	337
salsa di soia	66

DOLCI

cioccolato al latte	545
cioccolato fondente	515
crema spalmabile cacao e nocchie	530
marmellata	222
miele	304
zucchero semolato	392
zucchero di canna	360

BEVANDE ANALCOLICHE

aranciata	38
caffè, senza zucchero	6
coca-cola	37
latte di avena	47
latte di kamut	46
latte di mandorle	65
latte di riso	70
latte di soia	32
spremuta d'arancia	33
succo di frutta zuccherato	56
succo di frutta senza zucchero	35
tè verde, senza zucchero	10

Ringraziamenti dell'Autore

Desidero ringraziare la Me.Te.Da. srl tutta per l'autorizzazione a pubblicare le fotografie del programma MètaDieta® (www.metadieta.it) e per il sostegno entusiastico a questo progetto editoriale;
Alberto Conforti che con la sua obiettività e pazienza riesce sempre a trovare la soluzione migliore; Caterina Giavotto, Valentina Lindon e Lidia Maurizi, che con la loro esperienza e creatività mi hanno dato consigli insostituibili per raggiungere l'obiettivo;
Lucia Moretti, così puntigliosa e accurata nella ricerca dei contenuti e dello stile migliore.
È infine, un ringraziamento ai colleghi del settore grafico e allo staff tutto di Mondadori Illustrati: una squadra fantastica che ha saputo trasformare questo lavoro impegnativo in una bellissima esperienza.

Referenze fotografiche

Le fotografie dei piatti inseriti nelle diete "3 kg in 21 giorni" e "1 kg in 3 giorni" appartengono all'archivio di MètaDieta®, un marchio di Me.Te.Da. s.r.l. (www.meteda.it), San Benedetto del Tronto (AP).

Per le altre immagini:

Photoservice Electa, Milano www.photoservice.electaweb.it: / foto Emanuele Favarato con Silvia Banzatti, pp. 23, 24; / foto Federico Magi_TheYellowDog, pp. 4, 6, 10, 16, 20.

© Marco Morosini, pp. 3, 29, 149, 163.

L'Editore è a disposizione degli aventi diritto per eventuali fonti iconografiche non identificate.

Art Director Dario Tagliabue
Coordinamento editoriale Lidia Maurizi
Redazione Lucia Moretti
Coordinamento grafico Lucia Vigo
Progetto grafico e copertina Francesca Botta
Impaginazione Claudia Brambilla
Coordinamento tecnico Rosella Lazzarotto
Controllo qualità Giancarlo Berti

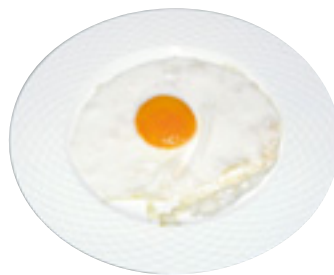
COLAZIONE



• yogurt intero
125 g - 81 kcal



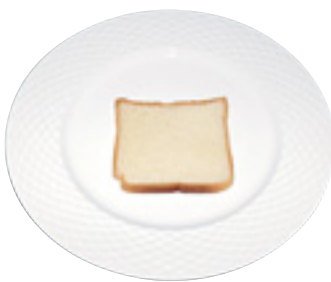
• latte intero
100 g - 64 kcal



• 1 uovo al tegamino
60 g - 77 kcal



• pane
20 g - 58 kcal

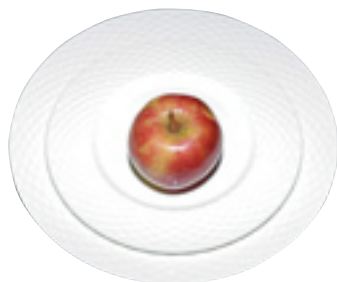


• 1 fetta di pancarré
20 g - 60 kcal

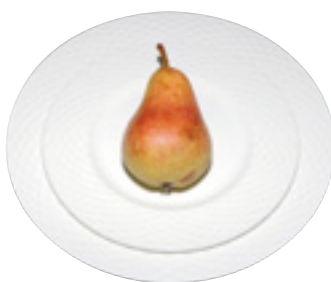


• corn flakes
25 g - 90 kcal

SPUNTINO



• mela
200 g - 86 kcal



• pera
200 g - 70 kcal



• fragole
200 g - 54 kcal



PRANZO



• bresaola
110 g - 166 kcal



• lonza di maiale
150 g - 235 kcal



• prosciutto crudo
50 g - 134 kcal



• broccoletti
250 g - 55 kcal



• spinaci
250 g - 77 kcal



• carote
150 g - 52 kcal

MERENDA



• fragole
200 g - 54 kcal



• yogurt magro
125 g - 45 kcal



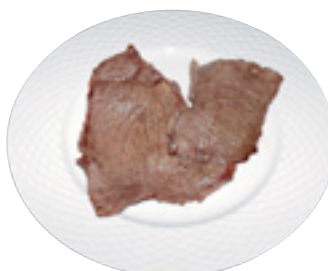
• 5 albicocche
250 g - 70 kcal



CENA



• lonza di maiale
150 g - 235 kcal



• fesa di manzo
200 g - 206 kcal



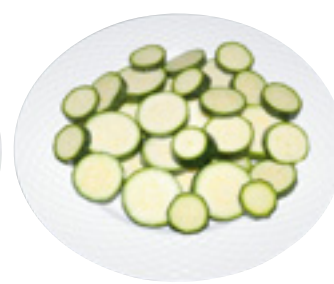
• bresaola
110 g - 166 kcal



• insalata (2 piatti)
200 g - 38 kcal



• radicchio
150 g - 20 kcal



• zucchine
250 g - 28 kcal

SEITAN, LA "CARNE DI GRANO"

Ottima alternativa per chi non ama le proteine animali, il seitan è stato introdotto sulle nostre tavole a partire dagli anni Sessanta, con l'arrivo della cucina macrobiotica. È un alimento derivato dal frumento estraendo il glutine dalla farina, ricco di proteine vegetali e, forse, non è un caso se il termine *seitan* in giapponese significhi "proteina"! Proprio due componenti proteiche del glutine (gliadina e glutenina) danno al seitan una caratteristica consistenza elastica ma solida, al punto che nell'aspetto questo prodotto è simile alla carne e può essere lavorato per ottenere tagli da bistecca, spezzatino, salsicce. Fornisce circa 168 kcal ogni 100 g.

1 KG IN 3 GIORNI
GIORNO 02



• latte intero
100 g - 64 kcal



• spremuta d'arancia
200 g - 66 kcal



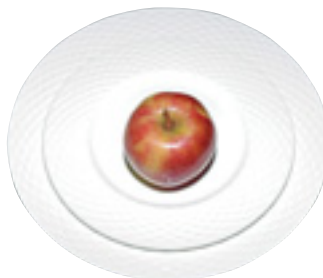
• latte parzialmente scremato
150 g - 69 kcal



• pera
200 g - 70 kcal



• pompelmo
220 g - 58 kcal



• mela
200 g - 86 kcal

LATTE, CARBURANTE PER LE OSSA

È un alimento quasi completo: contiene infatti proteine, zuccheri e grassi in rapporto equilibrato. Ma il latte vaccino è soprattutto un'ottima fonte di calcio, prezioso per mantenere forti le ossa e, se consumato intero, anche di vitamine A e D, anch'esse essenziali per la crescita e la solidità del nostro tessuto osseo, denti compresi.



PRANZO



• pesce spada
200 g - 236 kcal



• salmone
150 g - 277 kcal



• sogliola
300 g - 250 kcal



• insalata (2 piatti)
200 g - 38 kcal



• carote
100 g - 35 kcal

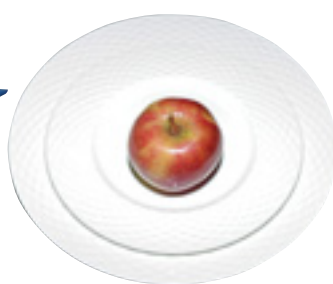


• radicchio
150 g - 20 kcal

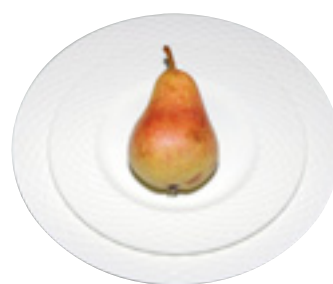
MERENDA



• yogurt intero
125 g - 81 kcal



• mela
200 g - 86 kcal



• pera
200 g - 70 kcal



CENA



• sepioline
150 g - 108 kcal



• gamberetti
100 g - 75 kcal



• tonno al naturale
100 g - 103 kcal



• bietole
150 g - 25 kcal



• spinaci
150 g - 46 kcal



• insalata (2 piatti)
200 g - 38 kcal

PESCE, SANO E LEGGERO

I nutrizionisti sostengono che per vivere bene e tenere alla larga il rischio d'infarto bisognerebbe mangiare pesce addirittura quattro volte alla settimana. Si tratta infatti di un alimento proteico facilmente digeribile, soprattutto se cucinato in modo semplice, come suggerito in questa Dieta Visiva. I grassi del pesce non sono infatti nocivi per le arterie come quelli della carne, anzi fanno bene al cuore perché ricchi di Omega-3, gli acidi grassi che abbassano i trigliceridi ed entrano nel metabolismo cerebrale, migliorando la memoria e il tono dell'umore.

1 KG IN 3 GIORNI
GIORNO 03

COLAZIONE



• latte di soia
150 g - 48 kcal



• spremuta d'arancia
150 g - 50 kcal



• latte di mandorle
100 g - 65 kcal



• mela
200 g - 86 kcal



• pera
200 g - 70 kcal



• fragole
200 g - 54 kcal

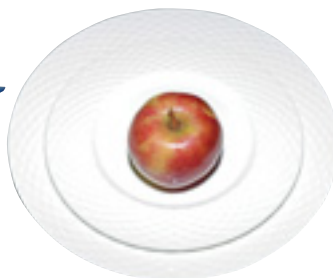
SPUNTINO



• pera
200 g - 70 kcal



• yogurt magro
125 g - 81 kcal



• mela
200 g - 86 kcal



PRANZO



• formaggio grana
60 g - 235 kcal



• stracchino
100 g - 300 kcal



• minestrone
350 g - 245 kcal



• carote
100 g - 35 kcal



• radicchio rosso
150 g - 20 kcal



• insalata [2 piatti]
200 g - 38 kcal

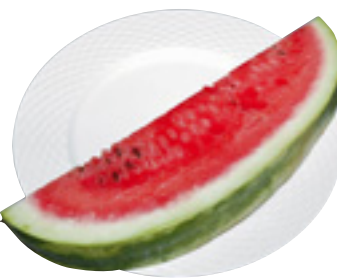
MERENDA



• ananas
100 g - 40 kcal



• ciliegie
150 g - 57 kcal



• cocomero
300 g - 48 kcal



CENA



• emmentaler
50 g - 201 kcal



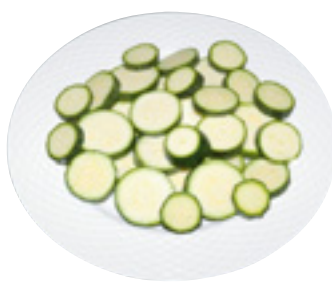
• fagioli borlotti in scatola
200 g - 182 kcal



• minestrone
350 g - 245 kcal



• funghi
150 g - 30 kcal



• zucchine
250 g - 28 kcal



• fagiolini
250 g - 45 kcal

TOFU, IL FORMAGGIO DI SOIA

Dalla cagliatura e successiva pressatura del latte di soia si ricava il tofu, un alimento diffuso in tutto l'Estremo Oriente e valida alternativa per variare le proposte della Dieta Visiva. È ricco di proteine non animali e di aminoacidi essenziali (lisina, lecitina, metionina). A seconda della varietà (fresco, conservato ecc.) contiene dalle 70 alle 130 kcal ogni 100 g e pochissimi grassi, in particolare non saturi, dunque è indicato anche a chi deve abbassare il colesterolo e la pressione arteriosa. Il tofu ha un sapore "neutro", motivo per cui è assai versatile in cucina e si presta a essere cucinato sia in versione salata sia dolce.