

LINEA

# la dieta **visiva**

Menù per immagini che aiutano a perdere un chilo in tre giorni senza pesare i cibi



Un libro per  
*tornare in forma*

Lo schema è tratto dal libro *Dimagrire senza bilancia, la nuova dieta visiva della dottoressa Makarovic*, Mondadori editore. Nel libro anche il programma per dimagrire in modo armonioso in 21 giorni, senza sacrifici, e tanti consigli per essere snelle e in forma e mangiare in modo sano.

**P**esare tutto, stare attente alle quantità, ai grammi da togliere o da aggiungere: per molte persone, quando si inizia una dieta per dimagrire, è questo l'aspetto più difficile dal punto di vista pratico ma anche psicologico. Essere vincolati dalla bilancia, infatti, non è facile soprattutto per chi mangia fuori e deve consumare piatti pronti. Per questo è nata la dieta "visiva", ideata dalla dottoressa Maria Makarovic: uno schema che insegna a riconoscere "a colpo d'occhio" le giuste quantità e le preparazioni più light. Il programma rende più facile quantificare, senza pesare, il conte-

nuto calorico dei vari cibi: di una tazza di latte, di un piatto di verdure o ancora di una porzione di carne o di pesce.

#### UN TRAINING UTILE

Aiuta anche a capire in quali casi il volume non corrisponde in realtà a un alto valore calorico (come accade per le verdure) e quando, al contrario, bisogna stare attenti a limitarsi, perché si tratta di un alimento ad alta densità calorica come il pane che fornisce molte calorie in una piccola porzione. Un "allenamento" che diventa utile, anche al di là della dieta, perché proprio la tendenza ad eccedere nelle quantità diventa, nel tempo, il principale pericolo per chi vuole mantenere la linea.

#### VELOCE ED EFFICACE

Pensata per perdere in brevissimo tempo un chilo è una dieta "quick", veloce ed efficace. Permette di sentirsi subito più leggere e di eliminare i liquidi superflui, grazie al suo contenuto proteico a effetto drenante e tonificante. Proprio perché ipocalorica (1.100 calorie circa al giorno) e non perfettamente equilibrata, i carboidrati sono presenti in quantità ridotte, non va seguita per più dei tre giorni previsti ed è sconsigliata a chi soffre di problemi di salute.

#### LE REGOLE DA SEGUIRE

Il programma si può ripetere a distanza di un mese. La presenza delle proteine di carne e pesce ha un'azione stimolante e anti-stanchezza e quindi la rende adatta a chi soffre di cali di energia.

**Ogni giorno sono concessi per condire 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e un cucchiaino di sale. Si può aggiungere un panino a pranzo oppure a cena. Bisogna bere 2 litri di acqua al giorno. Oltre all'acqua sono concessi tè verde (tonico, depurativo e disintossicante), tisane di melissa, anice e finocchio (da comprare in erboristeria) non zuccherati.**

colazione  
spuntino  
pranzo  
merenda  
cena



yogurt intero  
125 g - 81 kcal



latte intero  
100 g - 64 kcal



uovo al tegamino  
60 g - 77 kcal



pane  
20 g - 58 kcal



fetta di pancarré  
20 g - 60 kcal



com flakes  
25 g - 90 kcal



mela  
200 g - 69 kcal



pera  
200 g - 70 kcal



pompeano  
220g - 58 kcal



bresaola  
110 g - 166 kcal



tonno di maiale  
150 g - 235 kcal



prosciutto crudo  
50 g - 134 kcal



broccoli  
250 g - 55 kcal



spinaci  
250 g - 77 kcal



carcio  
150 g - 52 kcal



uva  
120 g - 53 kcal



yogurt magro  
125 g - 45 kcal



pera  
200 g - 70 kcal



tonno di maiale  
150 g - 235 kcal



fesa di manzo  
200 g - 205 kcal



bresaola  
110 g - 166 kcal



insalata  
200 g - 38 kcal



radicchio  
150 g - 20 kcal



zucchine  
250 g - 28 kcal

## I punti di riferimento

Per "navigare" a vista soprattutto nei menu di bar e ristoranti ma anche per regolarsi senza sbagliare a casa sono necessari alcuni punti di riferimento.

Una tazza di latte intero = 100g = 64 calorie

Due fettine di pancarré = 20g = 60 calorie

Un cucchiaino di olio = 10g = 90 calorie

Un piatto di carne che arriva fino al bordo del

piatto = 200g = 206 calorie

Un piatto di verdure o insalata che arriva fino al bordo del piatto = 250g = dalle 38 alle 54 calorie.

Importante anche riconoscere subito le preparazioni più magre (bollitura, cottura al vapore, alla griglia)

che sono quelle previste dalla dieta. Da evitare i cibi cucinati con molti grassi, salse, fritti.

## il programma

Per ogni pasto ci sono tre portate fra cui scegliere. Bisogna scegliere un solo piatto per ogni riga, incrociando fra loro i piatti delle diverse righe liberamente. Per esempio si può scegliere il latte + il pane a colazione; la pera nello spuntino; il prosciutto + gli spinaci a pranzo; lo yogurt a merenda; la fesa di manzo + il radicchio a cena. Questo metodo va seguito anche negli altri due giorni della dieta che proponiamo nelle pagine successive.

# giorno

Questa prima giornata ha come alimenti principali la carne, scelta nei suoi tagli più magri e cucinata in modo semplice, e gli affettati, bresaola e prosciutto crudo. Questi ultimi in particolare possono essere una buona soluzione, veloce e pratica, per chi mangia fuori e per chi non desidera cucinare. Non manca però nella giornata il giusto apporto di vitamine e sali minerali di frutta e verdura fresche.

LINEA

## Colazione salutare

Il latte e lo yogurt, due delle alternative della colazione non dovrebbero mai mancare nell'alimentazione quotidiana di una donna per il loro contenuto di calcio, prezioso per proteggere la salute dei denti e prevenire il rischio di osteoporosi. La spremuta fresca d'arancia, invece, è l'altra gradevole possibilità per il piccolo pasto mattino. Gli agrumi, ricchi di vitamina C, ad azione antiage, sono importanti per la bellezza della pelle.

I menù della seconda giornata di dieta privilegiano il pesce, un alimento che i nutrizionisti consigliano di consumare regolarmente e spesso: fino a 4 volte alla settimana. Il pesce, infatti, contiene grassi omega 3, benefici per l'organismo. Gli omega 3 fra l'altro contribuiscono ad abbassare il livello dei trigliceridi nel sangue e favoriscono la salute dell'intero sistema cardiovascolare. Il pesce, inoltre, ha un apporto calorico piuttosto ridotto. Per non renderlo pesante basta evitare le cotture elaborate, come la frittura, e preferire come suggerito nelle foto la semplice preparazione alla griglia (ideale per il pesce spada e per il salmone) o al vapore (che valorizza la carne delicata della sogliola e il gusto intenso dei gamberetti), condendo poi con olio extravergine di oliva a crudo e spezie a piacere.

## Semplice e leggero, il pesce ha il plus dei grassi omega 3

colazione



yogurt intero  
125 g - 81 kcal



spremuta d'arancia  
200 g - 66 kcal



latte parz. scremato  
150 g - 69 kcal



pera  
200 g - 70 kcal



limone  
200 g - 58 kcal



mela  
200 g - 86 kcal



pesce spada  
200 g - 206 kcal



salmone  
150 g - 277 kcal



sogliola  
300 g - 250 kcal



insalata  
200 g - 38 kcal



carota  
100 g - 35 kcal



radicchio  
150 g - 20 kcal

merenda pranzo



yogurt intero  
125 g - 81 kcal



mela  
200 g - 86 kcal



pera  
200 g - 70 kcal



seppiole  
150 g - 108 kcal



gamberetti  
100 g - 75 kcal



tonno al naturale  
100 g - 103 kcal



bietola  
150 g - 25 kcal



spinaci  
150 g - 46 kcal



insalata  
200 g - 38 kcal

cena

giorno 2

# giorno

# 3

colazione



latte di asina  
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 - 45 kcal



mela  
200 g - 86 kcal

pranzo



formaggio grana  
60 g - 235 kcal



finocchio  
100 g - 300 kcal



minestrone  
350 g - 245 kcal



lente  
100 g - 35 kcal



radicchio  
150 g - 20 kcal



broccolo  
200 g - 38 kcal

merenda



ananas  
100 g - 40 kcal



pompeño  
220 g - 58 kcal



kiwi  
120 g - 59 kcal

cena



emmental  
50g - 201 kcal



legumi borlotti  
200 g - 182 kcal



minestrone  
350 g - 245 kcal



fagioli  
150 g - 30 kcal



zucchine  
250 g - 28 kcal



fagiolini  
250 g - 45 kcal

L'ultimo giorno prevede un'alimentazione di tipo latte-vegetariano: quindi soprattutto latticini e verdure. Con i suoi sapori delicati (quelli del formaggio fresco e morbido, zuppe di verdure e ortaggi al vapore) è ideale come conclusione della minidieta. Ha inoltre un buon effetto disintossicante e drenante grazie all'elevato potere depurativo dei vegetali e del loro contenuto di fibre che regolano il transito intestinale. Sono presenti nei menù anche i legumi, fonte di proteine "verdi", qui per praticità consigliati nella versione già pronta. Azione detox anche per ananas, kiwi, pompelmo previsti come alternative per la merenda.

**Le verdure e la frutta favoriscono un'intensa azione disintossicante**

## Il mantenimento

Per il suo limitato apporto calorico la dieta non va prolungata oltre il tempo indicato. Dopo, per stabilizzare i risultati, si può seguire per altri 15 giorni un programma di mantenimento aggiungendo 80g di pasta oppure di riso a pranzo e un cucchiaio di olio nella giornata per condire.

Ludis Fino  
Consulenza della dottoressa Maria Makarovic,  
specialista in Scienza dell'alimentazione.

NOVEMBRE 2011 | silhouette - 123

Le fotografie dei piatti inseriti nella dieta appartengono all'archivio di Metadieta, un marchio di MeTe.Da s.r.l. ([www.metadieta.it](http://www.metadieta.it)).

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.