

Dedicata a chi ha ottenuto un profilo blu questa dieta e' ricca di cibi blu-viola, ricchi di antocianine (antiossidanti naturali), ma anche di carboidrati e cibi (come il cacao o lo zafferano) che stimolano la produzione di serotonina il cosiddetto ormone della felicità. Chi ha ottenuto un profilo blu e' infatti incline a stare un po' per i fatti propri, con il rischio, a volte, di cadere nel cosiddetto blue mood. Per scongiurare questo rischio, maggiore se si e' anche a dieta, occorre inserire con regolarità (quindi almeno un paio di volte al giorno) pasta, riso, pane (meglio se integrali) oppure è ancor più consigliabile scegliere cereali come orzo e farro. Inoltre, non deve mai mancare giornalmente uno o più alimenti dal colore blu-viola così da sfruttarne la valenza antiossidante e protettiva nei confronti dell'organismo.

I risultati: si beneficia subito di una azione antinfiammatoria a livello sistemico e in particolar modo a livello intestinale e linfatico. Con il tempo infatti, si nota una riduzione della ritenzione soprattutto quella legata agli arti inferiori con il risultato di avere gambe leggere; inoltre il miglioramento della flora intestinale ed la disinflammazione che si ottiene a livello intestinale hanno come risultato un addome piatto oltre che permettere un calo di circa 2 chili già in 7 giorni.

Il giallo che aiuta: complementare al blu, è il colore che rappresenta la luminosità, la spensieratezza, la gaiezza, gioia. L'alimento giallo che da sempre, fin dai tempi dell'antica Grecia è stato il simbolo della spensieratezza è lo zafferano (*Crocus Sativus L.*), contiene infatti alte dosi di Riboflavina e Tiamina oltre che un mix di aldeidi (Safranale) che secondo ricerche recenti hanno l'effetto di un naturale anti depressivo! Ed e' importate sottolineare che lo zafferano puro non è sedativo e migliora l'umore senza compromettere le prestazioni quotidiane

Il programma: Giornalmente sono concessi 2 cucchiaini di olio extravergine per condire e/o cucinare. Acqua e tisane (non zuccherate) sono concesse in quantità libera.

Spuntini : una coppetta di mirtilli al naturale; un frullato (vedi ricette);

GIORNO 1

- colazione – 1 vasetto di yogurt magro con mirtilli freschi; 2 cucchiari di fiocchi di cereali integrali
- pranzo – 60 g. di pasta al farro alla norma (con melanzane, olive nere e pomodoro fresco o passata)
- cena – trancio di pesce spada alla griglia con contorno di carote viola al vapore

GIORNO 2

- colazione – un frullato realizzato con 150 g. di more, 1 mela verde e latte parzialmente scremato (q.b.)
- pranzo – 50 g. di risotto allo zafferano; cavolfiore viola al vapore e ricotta
- cena – petto di pollo in padella e melanzane trifolate e carote viola

GIORNO 3

- colazione – 1 bicchiere di latte magro con 1 cucchiaino di cereali integrali e 1 cucchiaino di mirtilli
- pranzo – una porzione di minestrone con patate viola e legumi; 30g. di crostini multicereali
- cena – salmone al vapore, cimette di cavolfiore viole e carotine viola al vapore

GIORNO 4

- colazione – un frullato realizzato con more, 1 banana e latte parzialmente scremato (q.b.)
- pranzo – 1 melanzana pomodoro e ricotta cucinata al forno (ripiena di carne o veg)
- cena – fesa di tacchino alla piastra con mirtilli saltati con aceto balsamico.

GIORNO 5

- colazione – una tazza di latte parzialmente scremato (o bevanda vegetale); 2 fette biscottate integrali; 2 cucchiaini di marmellata di mirtilli;
- pranzo – 60 g di spaghetti al farro con speck e ricotta e mirtilli, insalata di soncino e olive nere;
- cena – 1 hamburger di manzo alla piastra; patate viola lessate;

GIORNO 6

- colazione – una tazza di the verde, 3 biscotti ai cereali, yogurt bianco e more
- pranzo – 50 g. di orzo o farro lessato con dadolata di verdure al vapore e carote viola; insalata di cicorino, pomodori e olive nere e ricotta.
- cena – 2 cosce di pollo al forno; 2 patate viola al vapore o al cartoccio e radicchio rosso.

GIORNO 7

- colazione – 1 bicchiere di latte magro con 1 cucchiaino di cereali integrali e 4-5 acini di uva nera
- pranzo – 60g. Di tortellini alle verdure (o ricotta e spinaci) con sugo di pomodoro fresco; melanzane alla griglia
- cena – caprese con 1 mozzarella, pomodoro; cipolla rossa di tropea, olive nere e carote viola lessate.

MANTENIMENTO

Il programma puo' essere seguito per una o due settimane consecutive a seconda dei chili da perdere; successivamente per stabilizzare i risultati si puo' seguire una settimana di mantenimento strutturando i pasti in maniera specifica

Colazione: 200ml di latte parzialmente scremato; 3 biscotti ai cereali; 1 prugna susina oppure 200 g. di yogurt magro e cereali integrali; 1 grappolino di uva nera

Pranzo: 70g. di pasta o riso con sugo di pomodoro fresco oppure pomodoro e melanzane oppure zucchine e zafferano; insalata verde e cipolla rossa di tropea

Cena: 200g. di pesce al forno o lessato oppure 180g. di petto di pollo o fesa di tacchino alla piastra; melanzane o zucchine alla griglia; 1 panino integrale

Spuntini: un frullato (fra quelli suggeriti); una coppetta di frutti di bosco

Centrifugato “mood”

Ingredienti

- 1 pesca (bianca o gialla); 100g di more; 100 g di lamponi; 1/2 limone,; 2 foglioline di menta;

Dopo aver lavato accuratamente la frutta, sbucciare la pesca e tagliarla a tocchetti, tamponare con un tovagliolo di carta mirtilli e lamponi e mettere nel bicchiere del frullatore aggiungendo il succo di mezzo limone. Frullare un minuto e gustare guarnendo con foglioline di menta.

Centrifugato ricostituente

Ingredienti

- 2 fichi; 1 mela rossa; 1 grappolino di uva nera; 1 pizzico di cannella se gradita;

Lavare l'uva, sbucciare la mela e tagliarla a tocchetti. Sbucciare i fichi e frullare tutto. Versare in un bicchiere da frappe decorando con la cannella

Centrifugato pancia piatta

Ingredienti

- 3 prugne tipo Stanley o susine rosse; 1 pesca gialla; ½ limone; zenzero; semi di finocchio

Lavare bene le prugne e la pesca e tagliarle a tocchetti; quindi, centrifugatele, aggiungere poi qualche fettina di zenzero, il succo di ½ limone e un cucchiaino di semi di finocchio precedentemente tritati con il pestello. Guarnire con una fettina di limone.