

12



Il Mantenimento, consigli e ricette

L'ago della bilancia finalmente è sceso grazie al vostro impegno e alla vostra costanza. Quel che diventa importante però dopo questa dieta è riuscire a mantenere il peso forma e restare in salute.

Per questa ragione, di seguito trovate una dieta di mantenimento per 7 giorni con ricette e alcuni consigli pratici da seguire attentamente.

Consigli per il mantenimento

- Seguite sempre una dieta varia che, oltre a fornire all'organismo il giusto apporto di tutti i nutrienti, soddisfi anche il palato. La monotonia è nemica della salute ma anche dell'umore.
- Mangiate ogni giorno frutta e verdura (meglio di stagione), fonti insostituibili di vitamine e sali minerali. Non conservatele a lungo in frigorifero e consumatele preferibilmente crude o dopo cotture rapide. Limitate le primizie e i prodotti di importazione.
- Non saltate mai la prima colazione indispensabile per fornire all'organismo l'energia necessaria ad affrontare bene la giornata. Gli alimenti più indicati al mattino sono yogurt,

frutta secca, accompagnati da biscotti, fette biscottate, prodotti da forno leggeri, cereali integrali.

Se vi sono piaciute, continuate con la barretta al cioccolato fondente e riso soffiato DIETIDEA. Fare colazione è utile per mantenere il peso forma. Molti studi confermano che le persone obese in genere saltano il pasto del mattino per poi continuare a mangiare tutto il giorno.

- La cena sia sempre leggera. In questo modo eviterete non solo di andare a letto con la digestione ancora in corso ma anche di mettere su peso. Il metabolismo tende a calare verso sera e le calorie assunte in questo lasso di tempo sono più difficili da smaltire di quelle accumulate durante la colazione o il pranzo. Per non ritrovarsi affamati a cena è buona regola fare uno spuntino leggero (yogurt, frutta, frutta secca) a metà pomeriggio o una barretta di croccante DIETIDEA.
- Cercate di bere durante la giornata almeno un litro e mezzo di acqua, per aiutare l'organismo a smaltire le scorie e le tossine e per favorire il buon funzionamento dell'intestino. Bevete al mattino a digiuno e continuate a sorseggiare lentamente acqua, durante la

giornata anche se non sentite lo stimolo della sete.

- Mantenere abitudine di bere le tisane DIETIDEA e il tè verde.
- Non esagerate con il caffè, con il tè e con le bevande che contengono caffeina. Limitate l'assunzione di vino a uno, due bicchieri al giorno (se siete abituati) ed evitate invece di bere superalcolici che possono provocare gravi danni alla salute.
- Limitate il consumo di cibi raffinati e conservati in quanto durante i processi di produzione si verificano perdite anche considerevoli di nutrienti. Gli alimenti conservati, inoltre, sono ricchi di sale, quelli raffinati hanno pochissima fibra.
- Fate largo al pesce, raramente alle carni (meglio comunque quelle bianche); è ricco di proteine e povero dei grassi non benefici che si trovano soprattutto negli insaccati, carni rosse e nei formaggi. Per limitare l'assunzione di grassi, sostituite lo yogurt intero con quello magro o di soia.
- Non saltate i pasti, non serve a dimagrire. Al contrario quando lo stimolo della fame diventa forte il rischio è quello di consumare dosi maggiori al pasto successivo. Se proprio



volete rimediare a qualche errore alimentare, mangiate per una sola volta frutta o verdura.

- Limitate il consumo di zuccheri semplici, riducete la quantità di zucchero che mettete nel caffè e nel tè fino ad arrivare ad eliminarlo.
- Mangiate sempre seduti, senza impegnarvi in altre attività, masti-cando bene e a lungo.
- Per mantenersi in forma è fonda-mentale alimentarsi in modo equilibrato ma è altrettanto im-portante abbandonare cattive abitudini come la sedentarietà e il fumo. Se non siete sportivi, ricor-date che per far movimento non serve andare in palestra, basta camminare venti minuti a passo spedito ogni giorno, salire e scendere le scale a piedi, andare in ufficio in bicicletta anziché in mac-china.
- Continuare per almeno una/due settimane con gli integratori OROSLIM e OROFILLA.

Colazione**OROFILLA 1 compressa**

- Caffè d'orzo o Caffè o tè verde con dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia o latte di mandorla o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g o 2 gallette di riso oppure una barretta di riso e cioccolato fondente

Metà mattina

- 1 tisana
- 15 mandorle

Pranzo**15/20 minuti prima
1 bustina di OROSLIM**

- 1 piatto di broccoli e cavolfiori con salsa a piacere
- 1 panino integrale o 3 gallette di riso

Merenda

- 3 noci o 1 yogurt magro o 1 croccante alla mandorla o ai pistacchi

Cena**15/20 minuti prima 1 bustina di OROSLIM****DITALONI CON LE FAVE E PISELLI**

Ingredienti per 2 persone: 160 g di ditaloni, 150 g di fave fresche o surgelate, 150 g di piselli, 1 porro, prezzemolo, 1/2 dado vegetale, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva o di riso, sale e pepe.

Esecuzione: in una padella antiaderente ponete del porro affettato sottile e fave a tostare, quindi aggiungete il dado e un mestolo d'acqua. Pulite le fave e i piselli o scongelateli, se surgelati. Metteteli nella padella, coprite e portate a cottura a fiamma bassa, rifondendo con dell'acqua se necessario. Scolate la pasta al dente e versatela in una zuppiera. Unite i legumi, l'olio a crudo, il prezzemolo tritato, il pepe e mescolate bene prima di servire.

oppure

FRICASSEA DI VERDURE CON QUINOA

Ingredienti per 2 persone: 120 g quinoa, 1 cipolla di Tropea, 1 peperone rosso e 1 giallo, 1 melanzana, 4 zucchine, 6 pomodori ciliegini, 1 gambo di sedano, 2 carote, un mazzetto di asparagi, 1 spicchio d'aglio, 1/2 dado vegetale vegan, 4 cucchiaini d'olio extra vergine o di riso, basilico, zenzero, sale.

Esecuzione: affettate la cipolla e mettetela in una teglia inaderente con 2 cucchiai d'acqua e il dado vegetale vegan, fate appassite a fiamma bassissima. Nettare e tagliate tutte le verdure a tocchi, e mettetele in padella assieme alla cipolla. Aggiungete l'olio e il sale. Coprite con il coperchio e lasciate sobbollire dolcemente fino a cottura. Se necessita aggiungete 2 cucchiai d'acqua bollente. Cuocete la quinoa con acqua salata e scolatela a cottura. Mettete in una terrina con le verdure, mescolate e grattugiatevi sopra lo zenzero fresco.

Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero
- 1 tisana



Colazione**OROFILLA 1 compressa**

- Caffè d'orzo o Caffè o tè verde con dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia o latte di mandorla o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g o 2 gallette di riso oppure una barretta di riso e cioccolato fondente

Metà mattina

- 1 tisana
- 15 mandorle

Pranzo**15/20 minuti prima
1 bustina di OROSLIM**

- 1 piatto insalata mista con tonno al naturale 100 g con salsa a piacere
- 1 panino integrale o 3 gallette di riso

Merenda

- 3 noci o 1 yogurt magro o 1 croccante alla mandorla o ai pistacchi

Cena**15/20 minuti prima 1 bustina di OROSLIM****PENNETTE CON PUNTE DI ASPARAGI**

Ingredienti per 2 persone: 160 g di pennette, 450 g di asparagi, 1 spicchio d'aglio, 1/2 dado, prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva o di riso, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, sale e pepe.

Esecuzione: mettete in una teglia antiaderente gli asparagi tagliati a pezzi, lo spicchio d'aglio e il dado. Aggiungete mezzo bicchiere di acqua, coprite e lasciate stufare a fiamma bassa per circa 15 minuti. Scolate al dente la pasta, versatela in una zuppiera con la verdura, aggiustate di sale, mescolate e aggiungetevi l'olio e il parmigiano grattugiato. Spolverate con il pepe.

oppure

PENNETTE DI SOIA CON FUNGHI E VERDURE

Ingredienti per 2 persone: 120 g di pennette di soia, 100 g di funghi, 100 g di fave surgelate, 100 g di borlotti in scatola, 1/2 cavolo verza, 1 scalogno, 1 carota, 1 zucchina, 2 pomodori ramati, prezzemolo, basilico, aglio, 1/2 cucchiaino di brodo vegetale granulare vegano, 2 cucchiaini d'olio o di riso, sale, pepe.

Esecuzione: mondate e tagliate a pezzi irregolari tutte le verdure, mettetele in una padella antiaderente con il brodo vegetale granulare e un bicchiere d'acqua. Aggiungetevi le fave, lo spicchio d'aglio, intero e il sale. Coprite e fate cuocere a fiamma bassissima per circa un quarto d'ora. Aggiungetevi i fagioli e continuate la cottura per altri 10 minuti. Cuocete la pasta al dente, scolatela e mettetela in una zuppiera. Aggiungetevi le verdure delle quali avrete frullato una parte e mescolate bene. Insaporite con l'olio e spolverate con il pepe.

Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero
- 1 tisana



Colazione**OROFILLA 1 compressa**

- Caffè d'orzo o Caffè o tè verde con dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia o latte di mandorla o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g o 2 gallette di riso oppure una barretta di riso e cioccolato fondente

Metà mattina

- 1 tisana
- 15 mandorle

Pranzo**15/20 minuti prima
1 bustina di OROSLIM**

- 1 piatto di minestrone senza legumi con 1 patata

Merenda

- 3 noci o 1 yogurt magro o 1 croccante alla mandorla o ai pistacchi

Cena**15/20 minuti prima 1 bustina di OROSLIM**

- 1 panino integrale o 3 gallette di riso

TOTANETTI AL POMODORO

Ingredienti per 2 persone: 400 g totanetti, 1 spicchio di aglio, 250 g di pomodori, 2 cucchiaini di vino bianco, 10 olive nere, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva o di riso, sale, prezzemolo tritato.

Esecuzione: pulite i totanetti. In una padella antiaderente mettete i pomodori tagliati a dadini, lo spicchio d'aglio, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Quando la salsa di pomodoro si sarà addensata, unite i totanetti, le olive, il vino e fate cuocere a recipiente coperto, a fiamma bassa finché non risultano teneri. Unite ancora un po' di prezzemolo, irrorate con l'olio crudo e servite caldo.

oppure

DADOLATA DI TOFU ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti per 2 persone: 250 g tofu (a dadi), 1 spicchio d'aglio, 250 g pomodori pelati, origano, 4 cucchiaini vino rosso, 10 olive nere, capperi, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva o di riso, sale, peperoncino in polvere.

Esecuzione: in una padella antiaderente ponete l'olio, lo spicchio d'aglio, i pomodori pelati schiacciati con una forchetta, il vino, l'origano, i capperi, le olive e un pizzico di sale. Quando la salsa è cotta unite il tofu e fate cuocere per 5-6 minuti circa. Aggiungete il peperoncino e servite caldo.

Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero
- 1 tisana



Colazione**OROFILLA 1 compressa**

- Caffè d'orzo o Caffè o tè verde con dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia o latte di mandorla o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g o 2 gallette di riso oppure una barretta di riso e cioccolato fondente

Metà mattina

- 1 tisana
- 15 mandorle

Pranzo**15/20 minuti prima
1 bustina di OROSLIM**

- 1 piatto verdure alla griglia con salsa a piacere
- 1 panino integrale o 3 gallette di riso

Merenda

- 3 noci o 1 yogurt magro o 1 croccante alla mandorla o ai pistacchi

Cena**15/20 minuti prima 1 bustina di OROSLIM****RISO GRAN NERO ESPRESSO CON GAMBERETTI, ZUCCHINE E POMODORO**

Ingredienti per 2 persone: 140 g di riso venere, 150 g di gamberetti, 100 g di pomodori ciliegini, 80 g di zucchine, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva o di riso, scalogno, sale, pepe e prezzemolo tritato.

Esecuzione: lavate le zucchine e riducetele a rondelle, pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, scottate i gamberetti, poneteli in una terrina, ad insaporire con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella antiaderente con l'olio e due dita d'acqua e fatelo appassire, aggiungetevi il riso nero e fate cuocere per 15 minuti circa, aggiungete le verdure e finite la cottura a fiamma vivace. Condite con prezzemolo tritato, sale e pepe. Servite.

oppure

MINESTRA DI RISO CON PISELLI E ZUCCHINE

Ingredienti per 2 persone: 100 g di riso, 100 g di piselli surgelati, 100 g di zucchine, 2 patate, prezzemolo, 1 litro di brodo vegetale vegano, formaggio grattugiato vegan, 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva o di riso, sale e pepe

Esecuzione: tagliate a dadini le zucchine e le patate, mettetele in una casseruola. Unite i piselli, metà del brodo e cuocete a fuoco medio. Aggiungete un po' di brodo e portate ad ebollizione. In una casseruola fate bollire il resto del brodo e versatevi il riso. Quando manca poco alla completa cottura unitevi le verdure con il loro brodo. Completate la minestra fuori dal fuoco con il trito di prezzemolo, aggiungete l'olio e servite cospargendo di formaggio.

Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero
- 1 tisana



Colazione**OROFILLA 1 compressa**

- Caffè d'orzo o Caffè o tè verde con dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia o latte di mandorla o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g o 2 gallette di riso oppure una barretta di riso e cioccolato fondente

Metà mattina

- 1 tisana
- 15 mandorle

Pranzo**15/20 minuti prima
1 bustina di OROSLIM**

- 1 hamburger di soia
- 1 piatto insalata di lattuga e pomodori con salsa a piacere
- 1 panino integrale o 3 gallette di riso

o, in alternativa a quanto riportato sopra, 1 panino con 60 g di prosciutto crudo e verdure

Merenda

- 3 noci o 1 yogurt magro o 1 croccante alla mandorla o ai pistacchi

Cena**15/20 minuti prima 1 bustina di OROSLIM**

- 1 panino integrale o 3 gallette di riso

VELLUTATA DI LATTUGA CON PINOLI

Ingredienti per 2 persone: 2 cespi di lattuga, 250 g d'acqua, 1/2 dado vegetale vegan, 2 mazzetti di basilico, 2 cucchiari di formaggio grattugiato vegano o parmigiano, 20 pinoli, 1 vasetto di yogurt di soia, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva o di riso, sale, pepe.

Esecuzione: preparate un trito di basilico lavato e asciugato, uno spicchio d'aglio schiacciato e poneteli nel mixer con il formaggio, lo yogurt, sale e pepe e tenete il composto da parte. Mondate la lattuga, tagliatela a strisciole. Mettete in una pentola 250 g d'acqua e il dado vegetale vegan, portate a bollore e versatevi la lattuga. Fate cuocere per circa 10 minuti a pentola coperta. Frullate la lattuga e il brodo con tre cubetti di ghiaccio fino ad ottenere una crema omogenea, unitevi il pesto, frullate ancora per qualche minuto e lasciate raffreddare. Aggiustate di sale e spolverate con poco pepe. Aggiungete l'olio.

Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero
- 1 tisana



Colazione**OROFILLA 1 compressa**

- Caffè d'orzo o Caffè o tè verde con dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia o latte di mandorla o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g o 2 gallette di riso oppure una barretta di riso e cioccolato fondente

Metà mattina

- 1 tisana
- 15 mandorle

Pranzo**15/20 minuti prima
1 bustina di OROSLIM**

- 1 pizza (con o senza glutine) marinara (pomodoro, origano, aglio) con poco olio

Merenda

- 3 noci o 1 yogurt magro o 1 croccante alla mandorla o ai pistacchi

Cena**15/20 minuti prima 1 bustina di OROSLIM****CASSERUOLA DI VERDURE**

Ingredienti per 2 persone: 300 g di carciofi, 100 g di zucchine, 4 patate grosse, 200 g di fagiolini, 300 g di melanzane, 1/2 dado, prezzemolo, maggiorana, 1 limone, 1 spicchio di aglio, sale, peperoncino.

Esecuzione: private i carciofi delle foglie più dure, lavateli con acqua e il succo di 1/2 limone, asciugateli e tagliateli a fettine sottili. Pulite melanzane, zucchine, patate e tagliatele a rondelle. Pulite i fagiolini e tritate il prezzemolo, la maggiorana e l'aglio. Scottate le verdure in forno a 180°. Prendete una teglia da forno antiaderente e copritene il fondo con le verdure. Emulsionate il limone con sale, peperoncino, maggiorana, prezzemolo e aglio e versatelo sulle verdure. Sciogliete il dado in un bicchiere d'acqua calda. Versate due cucchiaini del brodo così ottenuto sulle verdure, mescolate e aggiungete il rimanente. Coprite con carta da forno e infornate per 15 minuti. Tirate fuori la teglia, girate le verdure e completate la cottura per altri 15 minuti senza carta da forno.

Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero
- 1 tisana



Colazione**OROFILLA 1 compressa**

- Caffè d'orzo o Caffè
o tè verde con dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia
o latte di mandorla
o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g
o 2 gallette di riso oppure
una barretta di riso
e cioccolato fondente

Metà mattina

- 1 tisana
- 15 mandorle

Pranzo**15/20 minuti prima
1 bustina di OROSLIM**

- 1 piatto carciofi e patate
al vapore con salsa a piacere

Merenda

- 3 noci o 1 yogurt magro
o 1 croccante alla mandorla
o ai pistacchi

Cena**15/20 minuti prima 1 bustina di OROSLIM****PASTA MISTA CON FAGIOLI**

Ingredienti per 2 persone: 120 g di pasta mista, 100 g di fagioli in scatola, 2 pomodori, carota, cipolla, 1 spicchio di aglio, brodo di verdura, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva o di riso, sale, pepe.

Esecuzione: lavate i pomodori e tagliateli a dadini, tritate la cipolla e la carota. Fate rosolare in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con qualche cucchiaio di brodo. Quando bolle aggiungete i fagioli e lo spicchio di aglio. Salate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungetela ai fagioli e conditela con olio e pepe.

oppure

SPAGHETTI DI RISO ALLA TAGGIASCA

Ingredienti per 2 persone: 180 g di spaghetti di riso, 400 g di pomodorini, 1 spicchio di aglio, capperi, 30 olive taggiasche, basilico, peperoncino in polvere, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva o di riso, 2 cucchiaini di pinoli, sale.

Esecuzione: tritate grossolanamente i capperi, il basilico e le olive. Tagliate i pomodori a pezzetti, schiacciateli leggermente per privarli dell'acqua di vegetazione, metteteli in una ciotola con lo spicchio di aglio intero schiacciato, unite il trito di capperi e olive, l'olio, il sale, il peperoncino ed i pinoli. Lessate al dente gli spaghetti e uniteli al sugo, mescolando bene.

Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero
- 1 tisana



Salse concesse

SALSE A BASE DI POMODORO

Pomodoro origano e capperi
Pomodoro aglio e basilico
Pomodoro acciughe tritate e tabasco
Pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico

Altre salse

Succo arancia, succo di limone,
Aceto, Aceto balsamico o di riso, Senape,
Tabasco
Miscelare: Succo arancia, senape,
aceto balsamico

SALSE A BASE DI YOGURT magro **SALSE A BASE DI YOGURT soia**

Yogurt tabasco ed erba cipollina
Yogurt e senape
Yogurt e curry
Yogurt cetriolini, olive e capperi tritati
Yogurt aceto aromatico e basilico
Yogurt con mentuccia
Yogurt e soia

Spezie concesse

Aglio	Curcuma	Noce moscata	Sedano
Alloro	Curry	Origano	Senape
Basilico	Erba cipollina	Pepe	Scalogno
Capperi	Finocchio	Peperoncino	Sesamo
Chiodi di garofano	Limone	Prezzemolo	Timo
Cipolla	Maggiorana	Rosmarino	Zafferano
Cumino	Menta	Salvia	Zenzero

