

ALIMENTAZIONE  
E DIETE

- » [Colon irritabile](#)
- » [Cibi alternativi: le alghe](#)
- » [Vino e spumante per brindare](#)
- » [Monografia sul pomodoro](#)
- » [Pandoro e panettone](#)
- » [Due diete per Natale](#)
- » [Le diete più famose](#)
- » [Monografia sul caffè](#)
- » [Diabete gestazionale](#)
- » [15 domande sul diabete](#)
- » [Influenza](#)
- » [Ufficio alleato della dieta](#)
- » [Dimagrire in coppia](#)
- » [TUTTI GLI ARTICOLI](#)

## FITNESS

- » [Preparazione sciistica](#)
- » [La cellulite](#)
- » [Scegliere l'elettrostimolatore](#)
- » [La spinning bike](#)
- » [Esercizi per stare in forma](#)
- » [Sport per dimagrire](#)
- » [I benefici dell'attività fisica](#)
- » [TUTTI GLI ARTICOLI](#)

## LA VETRINA

- » [OFFERTE SPECIALI](#)
- » [Attrezzi da Palestra](#)
- » [Bilance](#)
- » [Calcio balilla / calcetti](#)
- » [Cardiofrequenzimetri](#)
- » [Cyclette/Ciclocamere](#)
- » [Cura del Corpo](#)
- » [Elettrostimolatori](#)
- » [Ellittiche](#)
- » [Magnetoterapia](#)
- » [Panche-palestre](#)
- » [Pedane Vibranti](#)
- » [Spinning Bike](#)
- » [Tapis Roulant](#)
- » [Tavoli da ping pong](#)
- » [Usato - esposizione](#)
- » [Vogatori e rower](#)
- » [TUTTI I PRODOTTI](#)

 :: **Due diete per Natale**

## Due diete per natale



Il periodo più festaiolo dell'anno sta per arrivare e con lui anche gli innumerevoli appuntamenti enogastronomici e i brindisi.

**Tanta gioia ma anche tanta fatica** per il tuo organismo costretto a sopportare gli stravizi da feste natalizie. Del resto è **impossibile rinunciare ai festeggiamenti** e mettersi a **dieta** in questo periodo.

Noi di adieta.it **vi proponiamo due regimi alimentari** per aiutarvi a fronteggiare questo periodo.

Il primo vi aiuterà a **mantenere l'apparato gastroenterico efficiente e depurato durante tutto il mese di dicembre**, il secondo è da utilizzare il **giorno dopo una grande abbuffata**.

### Regole generali da seguire durante il mese di dicembre

- **Attenzione ai piccoli errori quotidiani**, il cioccolatino in ufficio, l'assaggio prima di un pasto, sono veri e propri attacchi alla nostra linea.
- **Bere almeno 2 litri di acqua al giorno**, l'**acqua** esercita un'azione diuretica che **libera l'organismo dalle tossine, rende più elastici i tessuti e reidrata la pelle**.
- **Utilizzare la curcuma per insaporire i piatti**. La curcuma è una **spezia di colore giallo intenso**, ricavata dalla radice di una pianta (Curcuma longa) coltivata principalmente in India. È usatissima nella cucina indiana ed è **il principale ingrediente del curry**. Contiene **curcumina**, una sostanza dotata di un **forte potere antiossidante**, antinfiammatorio e **antitumorale**.
- **Per dolcificare** le bevande utilizzare il **miele di corbezzolo**, perché è **ricco di vitamina C**, che fa bruciare meglio i grassi.
- **Evitare**, quando possibile, **gli alcolici**.
- **Aumentare le occasioni di movimento**: fare shopping a piedi aiuta la linea e l'ambiente.
- **Bere tisane** a base di Aloe, Bardana, Carciofo, Cardo mariano, Orthosiphon e Tarassaco che contengono principi attivi utili per coadiuvare i fisiologici processi di depurazione dell'organismo.



### LA DIETA DI DICEMBRE



**Tutti i giorni:**

**Colazione:** tè verde con 2 gallette di riso e un cucchiaino di marmellata

:: **ABBIAMO PROVATO**

- » **Elettrostimolatori**
- » **Bilance misura grasso**
- » **Tapis Roulant**
- » **Cyclette/Ciclocamere**
- » **Spinning Bike**
- » **Tavoli da ping pong**
- » **Cardiofrequenzimetri**

- » **Ellittiche**
- » **Pedane Vibranti**
- » **Magnetoterapia**

:: **TABELLE COMPARATIVE**

- » **Elettrostimolatori**
- » **Bilance misura grasso**
- » **Tapis Roulant**
- » **Cyclette/Ciclocamere**
- » **Spinning Bike**
- » **Cardiofrequenzimetri**

- » **Ellittiche**
- » **Pedane vibranti**

**Ore 10:** 1 frutto**Ore 17:** 1 frutto**Nella giornata :** 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva**Lunedì****Pranzo**polpettone vegetariano  
carciofi in insalata**Cena**Tranci di tonno all'aceto balsamico  
Insalata mista di radicchio, rucola e sedano**Martedì****Pranzo**Crema di zucca con parmigiano  
insalata verde con 4 olive  
4 noci e ½ mela**Cena**Fesa di tacchino ai ferri  
insalata mista con melagrana  
1 panino**Mercoledì****Pranzo**zuppa del bosco, con funghi, prezzemolo,  
1 patata, aglio  
1 panino  
salmone affumicato gr. 50**Cena**vitello al forno  
2 patate al vapore con puntarelle lessate,  
condite con aceto di mele.**Giovedì****Pranzo**pollo arrosto  
rape lessate con olio e aceto balsamico  
4 gallette di riso**Cena**minestrone di verdura con pasta  
carciofi crudi in insalata  
pesce persico agli aromi**Venerdì****Pranzo**Orata al forno con aromi  
cicoria lessata  
1 panino integrale**Cena**zucchine e carote in insalata  
Couscous alle verdure**Sabato****Pranzo**riso bollito al parmigiano e cannella  
insalata di fagiolini**Cena**4 gallette di riso  
pollo alle mandorle  
cavolfiori lessi**Domenica****Pranzo**penne integrali al pomodoro  
broccoli bolliti conditi con succo di mele  
pesce al forno**Cena**zuppa di legumi  
insalata verde

Cerca su aDieta.it

  su aDieta  nel web

GET A SEARCH ENGINE FOR YOUR SITE



Clicca qui per aggiungere aDieta.it ai tuoi preferiti

**Polpettone Vegetariano****Ingredienti per 2 persone**gr 40 ceci  
gr 40 fagioli borlotti  
gr 20 orzo perlato  
gr 20 lenticchie  
gr 20 sedano  
gr 20 carota  
gr 20 cipolla  
n°2 albumi  
n°2 foglia alloro  
n°1 rametto rosmarino  
1 broccolo  
brodo vegetale

1 cucchiaio di parmigiano  
sale gr.10  
olio extravergine di oliva

Fate lessare il broccolo.

Una volta pronto frullatelo con un cucchiaio di parmigiano sino ad ottenere una crema soffice.

Tagliate le verdure a cubetti e mettetele in pentola a pressione insieme alle lenticchie, all'orzo, alle foglie di alloro, al rametto di rosmarino, ai ceci ed ai fagioli precedentemente messi in ammollo per 12 ore e scolati.

Coprire con 150 ml di brodo e cucinare per 20 minuti.

Dopo 20 minuti prelevare una cucchiaiata di verdure e legumi e stenderle sopra un canovaccio.

Con un frullatore mixare tutto il restante contenuto della pentola togliendo il rosmarino e l'alloro, aggiungere gli albumi fino ad ottenere un impasto cremoso e consistente.

Adagiare la massa ottenuta sopra le verdure ed i legumi, avvolgere conferendo una forma a salame.

Cucinare a vapore per 10 minuti. Lasciar riposare 3 minuti ed aprire tagliando il polpettone a fette. Servirlo sopra il purè di broccoli con l'aggiunta di un cucchiaio di olio extra vergine di oliva a crudo.

## GIORNATA DISINTOSSICANTE

Questo regime alimentare è da utilizzarsi dopo un'abbuffata.

Solitamente gli eccessi di alcool, grassi e zuccheri semplici provocano uno stato di intossicazione a causa del quale il nostro apparato gastroenterico fatica a ristabilire l'equilibrio.

La giornata alimentare che vi proponiamo è per la maggior parte idrica.

La tisana disintossicante deve essere a base di Aloe, Bardana, Carciofo, Cardo mariano, Orthosiphon o Tarassaco.

### Colazione

spremuta di agrumi

tisana disintossicante con 1 cucchiaino di miele

### Ore 10

Macedonia di frutta fresca

### Pranzo

verdure al vapore condite con 1 cucchiaio di olio e limone

yogurt magro con frutta a scelta

spremuta di agrumi

### Ore 17

tisana disintossicante con 1 cucchiaino di miele

### Cena

Minestra di verdure

2 fette di ananas

### Prima di coricarsi

Camomilla con 1 cucchiaio di miele

[CHAT](#) | [LINK UTILI](#) | [DECLINO DI RESPONSABILITA'](#) | [LA TUA PUBBLICITA' SU ADIETA.IT](#) | [SCRIVICI](#) | [NEWSLETTER](#)

Copyright © 2000-2006 Netstyle S.r.l. Part. IVA 01889120182  
[ tutti i diritti sono riservati - è vietata la riproduzione, anche parziale, del contenuto di queste pagine ]