



## LA PENTA DIETA DI EVELINA FLACHI

GUSTO E LEGGEREZZA IN ESCLUSIVA PER L'HOTEL CÆSIUS



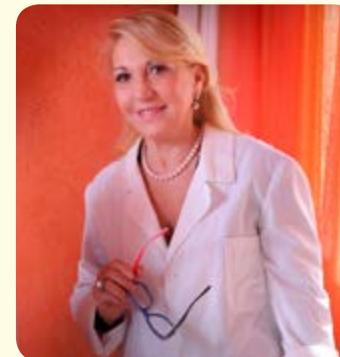
HOTEL CÆSIUS

THERMÆ & SPA RESORT

★★★★S

*the pleasure of excellence*

Bardolino - Lago di Garda



**IL METODO FLACHI** si basa sul concetto che per stare bene dobbiamo mantenere un delicato equilibrio tra i 5 nutrienti utili al nostro organismo garantito dalla Pentadieta, che vuole perseguire 3 obiettivi:

- 1 Detossinare
- 2 Favorire le funzioni depurative e metaboliche
- 3 Stimolare la perdita di peso.

Si basa sull'azione funzionale dei cibi per riequilibrare l'organismo che nel tempo cambia le proprie necessità energetiche, biologiche, e psicofisiche.

**LA PENTADIETA PUNTA SUL 5!** Cinque pasti, di cui 3 principali e 2 spuntini scandiscono la giornata. Proteine, zuccheri, grassi vegetali, vitamine/minerali, fibre sono i 5 nutrienti che vanno inseriti nelle diverse ricette dei tre pasti principali mentre ne può bastare uno solo nei due spuntini. È nuovo, ma soprattutto utile alla "linea", il concetto delle "5 P" ovvero:

PRIMI = PANE = POLENTA = PIZZA = PATATE

che non vanno assunti in eccesso ed insieme nello stesso pasto, pur in diverse porzioni.

**IL METODO DIETOX FLACHI** è detossinante alcalinizzante. La durata del trattamento può essere di 3-5-7 giorni e prevede l'assunzione di almeno 8-10 bicchieri d'acqua oligominerale Cæsius al giorno (anche sotto forma di bevande a base di fitoestratti) e un'alimentazione gustosa, ma leggera, impostata su corrette combinazioni alimentari per disintossicare l'organismo e favorire il successivo dimagrimento fisiologico. Una buona notizia: il programma detossinante può essere personalizzato anche per ospiti vegetariani, vegani e celiaci.



## PRIMA COLAZIONE

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Caffè o tè verde o orzo

+ Una fetta di pane integrale tostato

1 cucchiaino da caffè di miele o sciroppo d'acero

## SPUNTINO MEZZA MATTINA:

Fragole, melone o frutti di bosco senza zucchero

## PRANZO

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Insalata di valeriana, rucola con noci,  
mandorle e zenzero

**Crocchette di patate e trota bianca o merluzzo**

**Insalata di kiwi con spuma di fragole**

## MERENDA

Centrifugato di sedano verde, carote e zenzero

## CENA

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Passato di verdure con erbe amare

**Fagottini di lattuga farciti con polpa di  
pesce di lago e bietole**

Fragole con polvere di cacao e stevia

## **Crocchette di patate e trota bianca o merluzzo**

Questa ricetta è adatta a bambini e soggetti che non amano il pesce!

Per questo abbiamo confezionato le polpettine che però non friggiamo.

La **trota** è molto apprezzata per le carni magre, saporite e sode, ma non deve sapere di fango: deve vivere in acque correnti e limpide, ricche di ossigeno, fresche, pulite ed abbondanti, anche se si adatta a bacini non molto estesi, motivo per il quale viene allevata industrialmente. Da parte nostra consigliamo di utilizzarla quando la troviamo proveniente da bacini naturali. La sua carne ha un buon contenuto proteico e grassi polinsaturi. È un pesce bianco d'acqua dolce, quindi adatto a chi deve controllare il sodio, perché ricco di potassio (465mg), ed a chi non deve assumere lo iodio contenuto nel pesce di mare (soggetti ipertesi ed ipertiroidi, che durante cure per la tiroide devono controllare lo iodio).

Nella ricetta potremmo usare anche pesce bianco di mare come il merluzzo o dei gamberetti.

Nella ricetta potremmo usare anche pesce bianco di mare come il merluzzo o con dei gamberetti!

La **patata** è un tubero ricco di amido che, in parte, viene perso col tipo di cottura consigliata a chi deve controllare gli zuccheri nell'alimentazione. Ha un buon contenuto di vit.B, mentre la vit.C si disperde in buona parte con la cottura. È ricca di potassio, utile a chi fa attività fisica ed a chi trattiene liquidi, soprattutto se non viene salata.

## **Insalata di kiwi con spuma di fragole**

Questo dolcetto a base di **fragole** abbonda di vit C: più sono mature più sono digeribili. questi frutti spesso provocano eruzioni cutanee e prurito. Sono da preferire quelle coltivate biologicamente, perché il loro alto potere assorbente le rende come spugnere confronti dei prodotti chimici usati per la coltivazione.

Il **kiwi** è un frutto mediamente calorico, (44 kcal per 100 g) che svolge un'azione dissetante, rinfrescante, diuretica e depurativa. È una buona fonte di fibre (16%), di potassio (14%), di vitamina E (10%), e contiene molta vitamina C, che favorisce le difese naturali dell'organismo potenziando le difese immunitarie contro virus e batteri o agenti chimici. Il kiwi contiene la pectina, sostanza che crea un appagante senso di sazietà e contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. Anche il transito del cibo nell'intestino migliora moltissimo, quindi il kiwi assunto con regolarità previene la stipsi, e favorisce un assorbimento intestinale del glucosio lento e continuo, condizione molto favorevole per chi soffre di diabete. Il kiwi protegge la parete vascolare e favorisce l'assorbimento intestinale del ferro, (minerale indispensabile per la formazione dei globuli rossi del sangue), produce una migliore permeabilità della parete dei capillari, combattendone la fragilità. Infine, interviene nel processo di deposizione del calcio e di fosforo nelle ossa e nei denti.

## **Fagottini di lattuga farciti con polpa di pesce di lago e bietole**

La **bietola** contiene carotenoidi, vit C, magnesio, calcio, iodio, ferro e zuccheri ed è utile nella stipsi ostinata.

Il **pesce di lago** è un pesce leggero, ricco di proteine, calcio, fosforo ed omega 3, utili al benessere dell'organismo.

Questo piatto è adatto a chi deve tenere sotto controllo la pressione ed il colesterolo.



## **PRIMA COLAZIONE**

Un bicchiere di acqua tiepida e limone  
Caffè o tè o orzo + Una coppetta di macedonia  
di frutta fresca

## **SPUNTINO MEZZA MATTINA:**

Centrifugato di finocchi, mela, cetriolo,  
sedano e zenzero

## **PRANZO**

Un bicchiere di acqua tiepida e limone  
Pinzimonio di verdure con dressing alla senape

***Involtini di pollo con peperoni, uva,  
pinoli e zucchine***

Ventaglio di frutta fresca

## **MERENDA**

Centrifugato d'ananas, melone o anguria

## **CENA**

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Crema di zucca e cannella

***Gamberi stufati allo zenzero***

***Tortina di carote, frutti rossi e zenzero***

## ***Involtini di pollo con peperoni, uva, pinoli e zucchine***

È un secondo piatto con un elevato apporto di sostanze antiossidanti e protettive, utili a prevenire l'invecchiamento cellulare.

L'uva è ricca di fibre e di zuccheri (glucosio, fruttosio e destrosio facilmente assimilabili), di vitamine e di minerali come potassio, fosforo, calcio e ferro (è indicata anche per l'anemia); è un antiossidante naturale perché la buccia contiene resveratrolo, con effetto protettivo per il cuore e riduzione del rischio di aterosclerosi. La buccia ed i semi possono avere azione lassativa, controindicata nelle forme di colite acuta e diverticolite. Il resveratrolo è presente soprattutto nella buccia dell'uva nera (dove svolge un'azione fungicida naturale) che, da studi recenti, sembra contenere anche la melatonina, utile a regolare il ritmo sonno-veglia ed il ritmo cardiaco.

I **peperoni** sono ricchi di vitamina C, che si disperde con la cottura, mantenendo però un buon apporto di potassio e betacarotene, precursore della vitamina A, utile alla pelle per mantenere un bel colorito più a lungo. Ricchi di flavonoidi (pigmenti vegetali che danno colore), sono importanti per combattere i radicali liberi.

## ***Gamberi stufati allo zenzero***

Questa preparazione si presenta sfiziosa sia nel gusto, sia nella presentazione.

Il **porro** ha proprietà diuretiche, ma anche antisettiche a livello dell'apparato digerente, e può essere utile contro l'ipertensione, se non viene salato. Oltre ad un buon contenuto di vitamine, il porro è ricco di minerali preziosi per l'organismo: ferro, magnesio, zolfo e silicio.

I **gamberi** fanno parte della famiglia dei crostacei. Hanno un discreto contenuto proteico (circa 14%), oltre a fosforo e vitamina A. Sebbene abbiano una certa quantità di colesterolo (contenuto maggiormente nella loro testa), non sono considerati grassi, in quanto la loro quota lipidica include una minima parte di grassi saturi, rispetto a quelli insaturi protettivi per le arterie. Possono essere controindicati, se consumati in eccesso, nei casi di uricemia e di digestione lenta, per la presenza di abbondante tessuto connettivo.

## ***Tortina di carote, frutti rossi e zenzero***

In questa tortina si trovano gli zuccheri naturali presenti nelle carote e nella frutta di stagione utilizzata, ricca di pectine, vitamine e minerali. Per la presenza delle carote è dessert ricco di betacarotene, precursore della vit A, nota per le sue proprietà antiossidanti su pelle e tessuti organici, oltre ad avere un ruolo di primo piano nella riduzione del rischio di tumori, in particolare dei polmoni, stomaco, intestino e vescica.



## PRIMA COLAZIONE

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Caffè o tè o orzo + Una fetta di pane integrale tostato  
1 cucchiaino da caffè di miele o sciroppo d'acero

## SPUNTINO MEZZA MATTINA:

Fragole, melone o frutti di bosco senza zucchero

## PRANZO

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Insalata novella con crudité di champignons

**Fazzoletti di pasta integrale con polpettine di carne bianca, pomodoro e pesto alle erbe**

Fragole o frutti di bosco con limone e stevia

## MERENDA

Centrifugato di sedano verde, cetriolo, mela

## CENA

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Crema di zucchine e maggiorana

**Polpettone di legumi e verdure con cicoria**

Pera cotta con aceto balsamico e spezie senza zucchero

### **Fazzoletti di pasta integrale con polpettine di carne bianca pomodoro e pesto alle erbe**

Nella ricetta è stato scelto l'abbinamento con la pasta integrale, per favorire da parte dell'organismo una più veloce espulsione delle scorie azotate ed una riduzione dell'assorbimento dei grassi contenuti nella carne. La cottura viene fatta senza grassi aggiunti, per utilizzare quelli contenuti nell'alimento stesso e mediante l'uso di una pentola adatta.

Il **pomodoro** arricchisce il piatto di antiossidanti, come il licopene, importante carotenoide, che mantiene ed anzi aumenta le sue proprietà protettive per l'organismo dopo la cottura.

Gli aromi utilizzati per il pesto favoriscono la digestione e aggiungono sapore e gusto al piatto, permettendo anche una riduzione del sale, necessaria spesso agli ipertesi ed a chi tende alla ritenzione.

La **carne bianca** contiene proteine di alto valore biologico, ricche di aminoacidi essenziali, e vitamine del gruppo B, tra cui la vitamina B2 o Riboflavina, indispensabile per metabolizzare i carboidrati, i grassi e le proteine e fondamentale per la salute della pelle, la crescita dei capelli, il mantenimento dei tessuti che costituiscono l'occhio, per una buona visione e respirazione. La carne contiene inoltre "tirosina", un aminoacido che interviene nel controllo del metabolismo.

La tirosina regola, inoltre, lo stato dell'umore, che tende sempre a peggiorare in caso di dieta.

La carne può essere più facilmente digeribile se tritata e cotta senza grassi, sfruttando quelli che contiene, come nella nostra ricetta. (100 g di carne bianca magra contengono dai 52 ai 72 g di colesterolo).

### **Fragole e frutti di bosco con limone e stevia**

Frutta ricca di vitamina C, antiossidanti e povera di zuccheri anche per l'uso della stevia come dolcificante naturale a zero calorie.

### **Polpettone di legumi e verdure con cicoria**

Questo è un piatto indicato a chi è vegetariano, a chi soffre di colesterolo alto ed a chi non deve assumere le proteine della carne, perché deve tenere sotto controllo l'accumulo degli acidi urici nell'organismo.

**Ceci e fagioli**, ricchi di proteine vegetali, vitamine, minerali e saponine (un gruppo di composti fitochimici con azione antiossidante, preziosi per la salute). contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo, perché nell'intestino le saponine si legano agli acidi biliari ed al colesterolo riducendone l'assorbimento. Inoltre, le saponine possono stimolare il sistema immunitario.

I ceci contengono fibre e solubili e frutto-oligosaccaridi che riducono a loro volta l'assorbimento del colesterolo dai cibi. Contengono proteine vegetali e acido folico

**Le lenticchie** sono nutrienti, come tutti i legumi, e rappresentano una valida alternativa alla carne per il loro contenuto proteico, soprattutto se abbinati ai cereali come l'orzo (presente nella nostra ricetta). Contengono ferro (3,5 mg) e costituiscono un'ottima fonte di isoflavoni e lignani (fitoestrogeni contenuti anche nell'orzo) utili come antiossidanti, oltre che per ridurre i fastidi della menopausa!

L'orzo completa l'apporto proteico dei legumi ed è ricco di sostanze fitochimiche (proteasi, utili nella prevenzione dei tumori), di potassio e fibre, che contribuiscono a regolare l'appetito ed i livelli di glucosio nel sangue. La **cicoria** completa l'apporto di fibre e minerali: contiene ferro e potassio. Come tutte le verdure amarognole, favorisce il lavoro del fegato ed il transito intestinale.

È un ottimo piatto unico che può sostituire un piatto di carne.



## PRIMA COLAZIONE

Un bicchiere di acqua tiepida e limone  
Caffè o tè o orzo + Una coppetta di macedonia  
di frutta fresca  
1 cucchiaino da caffè di semi di girasole con limone

## SPUNTINO MEZZA MATTINA:

Centrifugato di finocchi, mela, cetriolo,  
sedano e zenzero

## PRANZO

Un bicchiere di acqua tiepida e limone  
Insalata riccia con taccole e olive nere  
**Timballo di riso, cavolo cappuccio e tacchino**  
Carpaccio d'ananas

## MERENDA

Frullato di fragole e melone

## CENA

Un bicchiere di acqua tiepida e limone  
**Crema di ortaggi di stagione**  
**Cartoccio di pesce con cicoria, cipolla di Tropea  
e capperi**  
**Spiedino di frutta grigliata**

### **Timballo di riso, cavolo cappuccio e tacchino**

Il riso è un alimento energetico indicato in tutti i tipi di alimentazione; in particolare durante la crescita, la convalescenza ed in caso di sovraccarico. Ha proprietà astringenti, soprattutto se brillato, ed è utile in caso di fermentazioni intestinali. Può essere consumato anche da chi soffre di colon irritabile ed infiammazioni del tratto intestinale. Inoltre, riequilibra le funzioni del fegato e depura l'organismo. Fa parte dei carboidrati, fondamentali per innescare le reazioni biochimiche, che consentono di bruciare i grassi accumulati nell'organismo. Molti pensano che i carboidrati ingrassino, perché molto calorici, ma si tratta di un mito da sfatare. Un grammo di carboidrati infatti produce solo 4 calorie, esattamente come un grammo di proteine, contro le 9 calorie di una pari quantità di grassi. Tutti i cavoli contengono buone quantità di vitamina C, acido folico, fibra, potassio ed alcune sostanze con effetto antitiroideo, ed al solforafano che, assieme agli isotiocianati, si ritiene abbiano un effetto protettivo contro i tumori intestinali. La cottura, purtroppo, distrugge parzialmente la vitamina C e, durante la cottura, si formano dei composti solforati che sono responsabili del tipico odore del cavolo cotto. Rimane, però, un piatto unico, gustoso ed equilibrato, che ci permette di controllare le calorie senza rinunciare ai piaceri del palato!

### **Crema di ortaggi di stagione**

Leggera, perché senza soffritto e grassi aggiunti. Promuove l'azione rimineralizzante e diuretica degli ortaggi usati stagionalmente

### **Cartoccio di pesce con cicoria, cipolla di Tropea e capperi**

La cottura in cartoccio rende il piatto leggero, perché possiamo risparmiare sul condimento e possiamo farla sia direttamente in padella o in forno. Si usa la carta da forno, che va chiusa, in modo da avere la possibilità di vedere e controllare all'interno la cottura del pesce. È un metodo molto veloce di cottura, che rende estremamente naturale e leggera la pietanza. Questo tipo di cottura ci permette di esaltare il gusto del pesce, dei prodotti utilizzati per aromatizzarlo e della cicoria che apporta una giusta quantità di fibre mentre il pesce, ricco di grassi polinsaturi omega 3, favorisce un'ottima protezione cardiovascolare. La **cicoria** ha un gusto caratteristico, dovuto alla presenza di cicorina, un glucoside amaro, e si caratterizza per le proprietà rinfrescanti, drenanti, diuretiche e lievemente lassative: può essere indicata come alimento disintossicante quando ci sono problemi di ritenzione idrica e sovrappeso.

### **Spiedino di frutta grigliata**

L'ananas è ricco di potassio (23%) e di vitamine, ma non fa dimagrire! Contiene un importante enzima, la bromelina, che rende facilmente e velocemente assimilabili anche le proteine più complesse, sia della carne che del pesce. Oltre a questa caratteristica è anche una sostanza di base per la produzione farmacologica di antinfiammatori, utili per il riassorbimento degli edemi. La bromelina, però, viene però distrutta dal calore, durante la cottura. L'ananas contiene inoltre principi attivi, che riducono la vasodilatazione e l'eccessiva permeabilità dei capillari. L'ananas potrebbe non essere ben tollerata da persone con problemi gastrici. Le **banane** contengono il 74% di acqua e il 23% di carboidrati, l'1% di proteine, lo 0,5% di grassi, e il 2,6% di fibre alimentari (valori che possono variare a seconda delle diverse qualità, e maturazione). La banana, essendo povera di cellulosa, può provocare stitichezza, quindi non bisogna eccedere nel suo consumo. Inoltre, per il suo buon contenuto di potassio, viene consigliata a chi soffre di crampi ed a chi fa sport. La banana è più digeribile se consumata a giusta maturazione.



## **PRIMA COLAZIONE**

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Caffè o tè o orzo + Una fetta di pane integrale tostato  
1 cucchiaino da caffè di miele o sciroppo d'acero

## **SPUNTINO MEZZA MATTINA:**

Fragole, melone o frutti di bosco senza zucchero

## **PRANZO**

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Cavolo cappuccio con aceto di mele e noci

**Gnocchi di patate alle erbe amare, zafferano e porri**

Carpaccio di anguria

## **MERENDA**

Centrifugato di sedano verde, carote e zenzero

## **CENA**

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Crema di finocchi e zenzero

**Medaglione di tacchino o pollo alle erbe  
e verdure bollite**

**Insalata di kiwi con spuma di fragole**

## **Gnocchi di patate alle erbe amare, zafferano e porri**

È un piatto adatto anche a chi è intollerante al glutine ed ai latticini ed apporta, con le fibre delle verdure, anche sostanze depurative e drenanti contenute nelle erbe amare, come la cicoria ed il tarassaco. Per questo può favorire il controllo della ritenzione idrica, "problema tipicamente femminile".

I **porri** sono ricchi di potassio e magnesio (minerale che sostiene il sistema nervoso) e di altri minerali indispensabili alla crescita ed allo sviluppo del tessuto osseo, come il calcio, lo zolfo ed il silicio. Hanno azione diuretica e regolano il transito intestinale, perché ricchi di fibre (2.9 g in 100g).

Lo **zafferano** è una pregiata spezia ricca di elementi utili al nostro organismo:

Carotenoidi, importanti per la protezione delle cellule contro i danni delle ossidazioni; vitamina B1, antiossidante e necessaria per la crescita; vitamina B2, necessaria per il metabolismo dei grassi, proteine e carboidrati utili; aromi naturali, che contribuiscono al miglioramento della digestione.

## **Medaglione di tacchino o pollo alle erbe e verdure bollite**

Piatto leggero, ricco di proteine nobili ma povero di grassi, per il metodo di cottura, che non usa condimento ma sfrutta quelli presenti nella carne. Viene ridotto anche l'apporto di sale, con l'uso delle erbe aromatiche, ed il piatto risulta adatto a chi deve controllare ritenzione idrica, grassi e calorie.

## **Insalata di kiwi con spuma di fragole**

Questo dolcetto, a base di fragole abbonda di vit. C: più le fragole sono mature più sono digeribili. Questi frutti, in alcuni soggetti, possono provocare eruzioni cutanee e prurito. Sono da preferire quelle coltivate biologicamente, perché il loro alto potere assorbente le rende come spugne nei confronti dei prodotti chimici usati per la coltivazione.

Il **kiwi** è un frutto mediamente calorico, (40 kcal per 100 g) che svolge un'azione dissetante, rinfrescante, diuretica e depurativa. È una buona fonte di fibre (16%), di potassio (14%), di vitamina E (10%), e contiene molta vitamina C, che favorisce le difese naturali dell'organismo potenziando le difese immunitarie. Il kiwi contiene la pectina, sostanza che crea un appagante senso di sazietà e contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.

Il **kiwi** per l'alto contenuto di vitamina C protegge le pareti vascolari e favorisce l'assorbimento intestinale del ferro, (minerale indispensabile per la formazione dei globuli rossi del sangue), produce una migliore permeabilità della parete dei capillari, combattendone la fragilità. Infine, interviene nel processo di deposizione del calcio e di fosforo nelle ossa e nei denti.



## PRIMA COLAZIONE

Un bicchiere di acqua tiepida e limone  
Caffè o tè o orzo + Una coppetta di macedonia  
di frutta fresca  
1 cucchiaino da caffè di semi di zucca con limone

## SPUNTINO MEZZA MATTINA:

Centrifugato di finocchi, mela, cetriolo, sedano e zenzero

## PRANZO

Un bicchiere di acqua tiepida e limone  
**Gran piatto di verdura grigliata o cartoccio  
di verdure alla piastra**  
**Insalata di farro all'ortolana con seppie e cubetti di merluzzo alla  
curcuma con verdure e piselli**  
Fragole o frutti di bosco con limone e stevia

## MERENDA

Centrifugato di sedano, pomodoro,  
limone e peperoncino

## CENA

Un bicchiere di acqua tiepida e limone  
Passato di verdure con erbe amare  
**Petto di faraona alla senape e scalogno**  
Tortina di carote con kiwi e frutti di bosco

### **Gran piatto di verdura grigliata o cartoccio di verdure alla piastra**

La **zucchini** è una verdura che ha un discreto contenuto di vit. C e di carotenoidi che, se in buone quantità, hanno dimostrato un effetto protettivo nei confronti dei tumori, in particolare quelli polmonari.

Il **peperone** è ricco di vit. C, che può stimolare le difese organiche e favorire la produzione di collagene ed elastina, utile per la bellezza della pelle. Per usufruire al meglio della vitamina C i peperoni vanno, però, consumati crudi o appena scottati (il forno a microonde ne riduce i tempi di cottura). Contengono molta acqua (91,5%), betacarotene (precursore della vitamina A), potassio e antociani (importanti per combattere i radicali liberi). Quelli dal sapore più piccante consentono di limitare l'impiego del sale sulle pietanze. Per avere un peperone più digeribile è preferibile pelarlo.

La **cipolla** è un ortaggio ricco di fibre, vitamine e minerali, che possono favorire la diuresi, e contiene un olio essenziale che, grazie al suo contenuto di zolfo, ha anche spiccate proprietà disinfettanti.

### **Insalata di farro (orzo o riso nero) all'ortolana con seppie e cubetti di merluzzo alla curcuma con verdure e piselli**

Questo piatto è ottimo anche preparato con del cous-cous o con del riso basmati bollito, al posto dell'orzo. Si può consumare freddo ed è perfetto in estate, per un pic-nic o come soluzione di pranzo fuori casa.

La **curcuma**, gialla radice della famiglia dello zenzero, è prodotta in Cina, Indonesia, Costa Rica. Alle Hawaii, dove è chiamata "holena", è la base di tutta la medicina tradizionale. In India è utilizzata da secoli nella medicina Ayurvedica, per le sue virtù preventive e terapeutiche, soprattutto come cicatrizzante e antinfiammatorio. Il suo colore giallo intenso è dovuto alla curcumina, un potente antiossidante dalle spiccate virtù antinvecchiamento. In etno-medicina è considerata una delle piante più importanti per la salute (soprattutto la radice fresca): è l'antinfiammatorio per eccellenza, purifica il sangue, ostacola lo sviluppo dei tumori, protegge il fegato. In Europa questa radice di pianta tropicale viene generalmente commercializzata secca, già in polvere. È ottima nei risotti, sulle verdure cotte, nelle zuppe di legumi e per aromatizzare i formaggi freschi. Si scioglie più facilmente negli oli. La **seppia** va considerata un pesce magro; come tutti i molluschi cefalopodi presenta una elevata quantità di zinco, iodio e calcio. È inoltre ricca di ferro ed è per questo un'importante alimento per chi ha carenza di questo minerale e non consuma la carne. Questo piatto è indicato a chi ha bisogno di un pasto nutriente, gustoso ma leggero.

### **Petto di faraona alla senape e scalogno**

È un piatto leggero ma saporito. La **faraona** ha una carne magra e ricca di proteine. È una delle carni più saporite e nutrienti, adatta all'alimentazione moderna e ad ogni tipo di regime salutare ed ipocalorico, ma è controindicata nei casi di uricemia e gotta. La sua carne, essendo di colorazione un po' scura, richiede una leggera frollatura ma è particolarmente indicata per diversi tipi di preparazione, adattandosi molto facilmente a una cottura priva di grassi. La senape, di per sé, non contiene principi irritanti. La **senape** nera, come la senape bianca, è conosciuta ed apprezzata fin dall'antichità come condimento. I semi della senape vengono usati macinati con il mosto per produrre la mostarda. La senape, in modo simile al peperoncino, provoca irritazione locale e iperemia (aumento dell'afflusso di sangue). Sia i semi che le mostarde provocano un aumento della secrezione gastro-intestinale per cui è bene evitare l'abuso per non incorrere in infiammazioni dell'apparato digerente. La **senape** è un ingrediente importante, poiché è in grado di insaporire in modo gradevole molte ricette, tenendo a bada le calorie del piatto. Infatti anche se variano le modalità di preparazione dei vari tipi di mostarda (più o meno caloriche), grazie al sapore molto pungente, difficilmente se ne assumono quantità rilevanti ed è difficile esagerare con le calorie.



## PRIMA COLAZIONE

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Caffè o tè o orzo + Una fetta di pane integrale tostato  
1 cucchiaino da caffè di miele o sciroppo d'acero

## SPUNTINO MEZZA MATTINA:

Fragole, melone o frutti di bosco senza zucchero

## PRANZO

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Pinzimonio di verdure con dressing alla senape

**Risotto integrale ai gamberi e verdura di stagione**

Coppa di melone e/o anguria

## MERENDA

Centrifugato di kiwi, fragole e ananas

## CENA

Un bicchiere di acqua tiepida e limone

Passato di sedano, zucchine, porri e curcuma

**2 uova in camicia ed involtini di lattuga con tofu aromatizzato e  
crema di pomodoro allo zenzero**

**Spiedino di frutta grigliata**

## **Risotto integrale ai gamberi e verdura di stagione**

Il riso è il cereale più ricco di carboidrati e rappresenta un'importante fonte di energia e proteine. È facilmente digeribile ed è adatto dall'infanzia alla vecchiaia. È indicato a coloro che sono intolleranti al glutine perché ne è privo. Può essere utile ad alleviare i disturbi dell'apparato digerente. Sembra, inoltre, che mangiare crusca di riso possa ridurre il rischio di tumore intestinale. Anche se nella lolla (la crusca del riso) vengono mantenute le proprietà nutritive, l'acido fitico, in essa presente, inibisce l'assorbimento del calcio e del ferro. Quindi è bene variarne la qualità in cucina. La zucca è ipocalorica: ha solo 18 kcal per 100g. La Zucca è ricca di fibre ed ha un buon potere saziante, che la rende adatta a chi vuole dimagrire, a patto che non si esageri col condimento. Contiene vitamina B1, vitamina B2, calcio, fosforo, potassio, magnesio, ferro e vitamina A (con circa 200 g al giorno si copre il fabbisogno quotidiano). È un ottimo ricostituente per i bambini, protegge l'intestino ed ha proprietà depurative ed antiossidanti in quanto ricca di alfa-carotene, che la rende un alimento utile nella prevenzione dei tumori intestinali e non. Il Radicchio è povero di calorie (13 kcal per 100g), ma è ricco di fibra, di vitamina C, di potassio, di calcio e di fosforo. Ha proprietà digestive, aiuta le funzioni del fegato, nonché la secrezione e l'afflusso di bile nell'intestino. I Gamberi si possono mangiare con tranquillità. Il colesterolo in essi contenuto è bilanciato dai grassi polinsaturi buoni Omega 3 ed è concentrato soprattutto nella testa. Se esiste questo problema, basta eliminarla e non eccedere nel condimento con frittiture od altro. Hanno solo 70 kcal per 100g.

## **2 uova in camicia ed involtini di lattuga con tofu aromatizzato e crema di pomodoro allo zenzero**

Questa ricetta è adatta ai vegetariani ed è resa appetibile dalla presenza dello zenzero e dell'erba cipollina; è ottima se consumata anche fredda. Le uova rappresentano un'ottima fonte di calcio, ferro, acido folico e fosforo; hanno un buon contenuto di vitamina A ed un buon tenore di vit. B1, B3 e D; il tuorlo contiene colesterolo e va, quindi, usato con moderazione dai soggetti che hanno la tendenza ad aumentarlo e da chi soffre di calcoli alla colecisti. L'uovo non fa male al fegato, se non viene fritto, ma contiene proteine ad alto valore biologico, che per il loro contenuto di aminoacidi sono quelle meglio utilizzate dal nostro organismo per soddisfare i bisogni legati all'accrescimento e alla ricostruzione dei tessuti ed alla sintesi di ormoni ed enzimi. Perciò può essere utile anche a chi non ama la carne e fa attività fisica. La lattuga apporta alla ricetta vitamine, minerali e fibre, che possono favorire un maggior senso di sazietà. È bene sapere che consumata cruda ha una funzione diuretica, consumata cotta ha una spiccata azione soporifera, ancora di più se abbinata ad un carboidrato come il riso.

## **Spiedino di frutta grigliata**

L'ananas è ricco di potassio (23%) e di vitamine, ma non fa dimagrire!

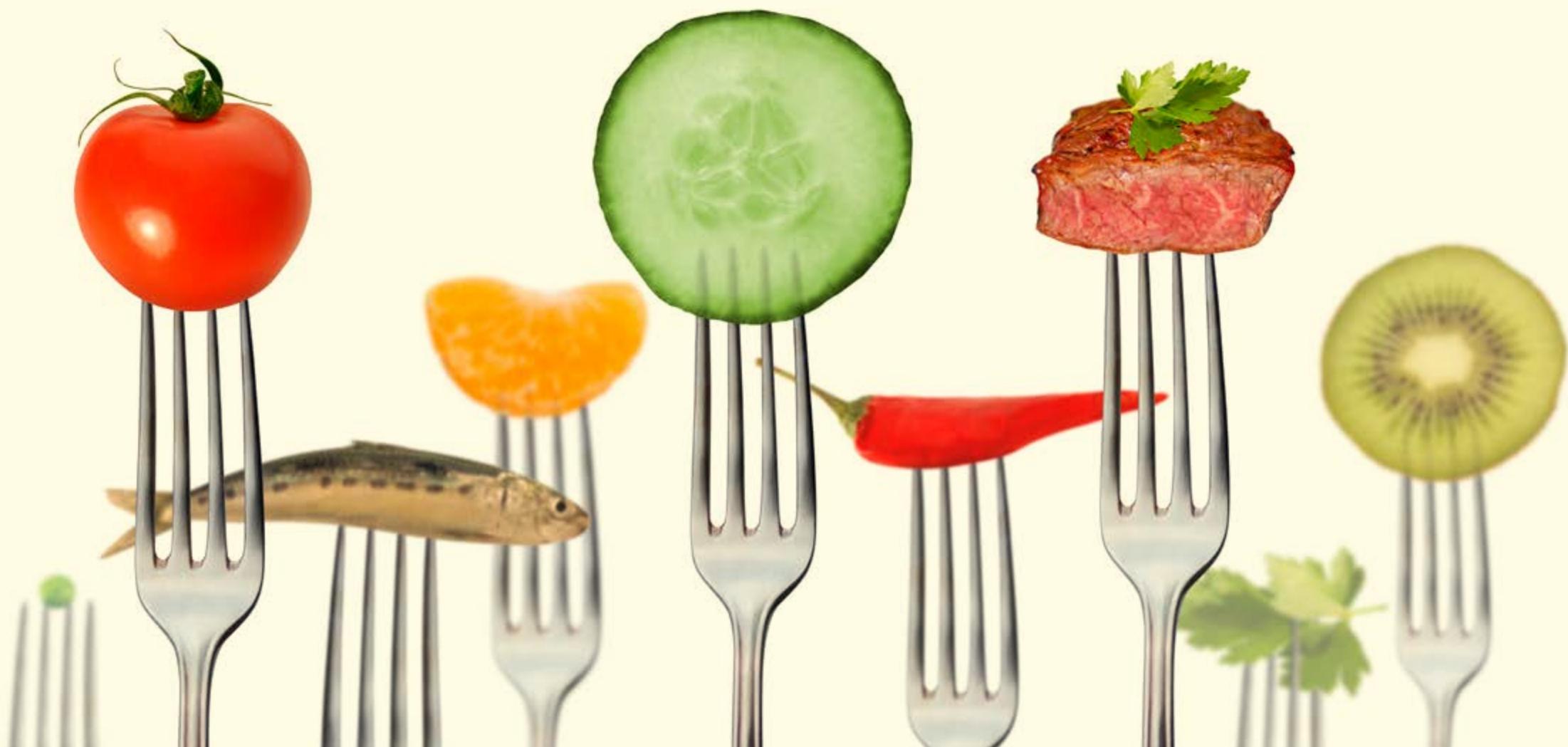
Contiene un importante enzima, la bromelina, che rende facilmente e velocemente assimilabili anche le proteine più complesse, sia della carne che del pesce. Oltre a questa caratteristica è anche una sostanza di base per la produzione farmacologica anti-infiammatori, utile per il riassorbimento degli edemi. La bromelina però viene distrutta dal calore della cottura. L'ananas contiene inoltre principi attivi che riducono la vasodilatazione e l'eccessiva permeabilità dei capillari. L'ananas potrebbe non essere tollerata da chi soffre di gastrite acuta o cronica. Le banane contengono il 74% di acqua e il 23% di carboidrati l'1% di proteine, lo 0,5% di grassi, e il 2,6% di fibre alimentari (valori che variano a seconda delle diverse qualità e maturazione). La banana, essendo povera di cellulosa, può provocare stitichezza, quindi non bisogna eccedere nel consumo; inoltre, per il suo buon contenuto di potassio, viene consigliata a chi soffre di crampi e fa sport. Se la banana è ben matura sarà più facile digerirla. Per rendere la banana perfettamente digeribile, potete affettarla sottilmente, e spruzzarla con poche gocce di limone.



*Menù  
ipocalorico equilibrato  
a ridotto apporto  
di grassi.*

  
**HOTEL CÆSIVS**  
THERMÆ & SPA RESORT  
★★★★S

*the pleasure of excellence*





HOTEL CÆSIUS  
THERMÆ & SPA RESORT  
★★★★S

HOTEL CÆSIUS THERMÆ & SPA RESORT

I-37011 Bardolino (VR) - Via Peschiera, 3 - Tel +39-045.7219.100 • Fax +39-045.7219.700

[www.hotelcaesiusterme.com](http://www.hotelcaesiusterme.com) - [caesius@europlan.it](mailto:caesius@europlan.it)

*the pleasure of excellence*

