

DIGIUNO IMMAGINALE

La dieta del PRIMO giorno SABATO

COLAZIONE

- 1,2,3 BICCHIERI DI ACQUA CON SUCCO DI LIMONE
- Tisana di radice di bardana
- Un piatto di cereali integrali bolliti (a scelta tra grano saraceno, riso integrale, miglio decorticato, riso rosso o nero, farro, segale integrale) condito con miso
- Prugna umeboshi

IN ALTERNATIVA: piatto di lenticchie bollite con alga kombu, cipolle e zucca, condite con sale integrale, o gomasio, e olio extra vergine d'oliva.

FACOLTATIVO: schiacciatine o pancake di grano saraceno con miele

RICETTA PANCAKE:

1. 30 GR FARINA DI GRANO SARACENO
2. 40ML DI LATTE DI SOIA MANDORLA O AVENA
3. 1 PIZZICO DI SALE
4. ½ CUCCHIAIO DI CREMOR TARTARO
5. OLIO PER UNGERE LA PADELLA

RICETTA GOMASIO:

1. 7 CUCCHIAI DI SESAMO
2. ¾ DI CUCCHIAIO DI SALE MARINO INTEGRALE

SPUNTINO METÀ MATTINA

Schiacciatina di grano saraceno con miele di manuka, oppure crema di nocciole o mandorle senza zuccheri aggiunti.

Oppure due panetti di riso integrale pressate con uvetta e mela cotta.

RICETTA SCHIACCIATINE DI GRANO SARACENO:

1. 30 GR DI FARINA DI GRANO SARACENO
2. 40ML DI ACQUA
3. OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

RICETTA PANETTI DI RISO INTEGRALE

1. 40 GR DI RISO INTEGRALE TONDO
2. 100 ML DI ACQUA CIRCA
3. ½ MELA
4. QUALCHE UVETTA
5. 1 PIZZICO DI SALE MARINO INTEGRALE
6. OLIO PER UNGERE PADELLA E MANI

PRANZO

Insalata fresca di verdure miste (folioline tenere tipo valeriana, rucola, insalata lollo e gentilina, carote, finocchio, cavolo cappuccio, batata, ravanello, daikon) aggiungere semi a piacere.

Condire con salsa preparata con acqua, olio extra vergine d'oliva e un goccio di acidulato di umeboshi.

Oppure degli insalatini (verdure pressate e sottoposte a fermentazione in acqua e sale in specifiche proporzioni) o verdure cotte al vapore (da lasciare croccanti).

RICETTA DEGLI INSALATINI

Taglia finemente verdure diverse a scelta tra carota, daikon, ravanello, zucchina, finocchio, batata, cavolo cappuccio, cavolo rosso, broccolo, insalata. (condire con sale o acidulato di umeboshi) Si può aggiungere cereali o legumi (se non sono stati mangiati a colazione). Mescola con le mani e mettile poi nel pressaverdure o insalatiera e coprire con un piatto e un peso, per far fuoriuscire l'acqua e facilitare la fermentazione.

SPUNTINO METÀ POMERIGGIO

Tisana di radice di bardana

Passato di verdure dolci

RICETTA DEL PASSATO DI VERDURE DOLCI

1. 60 GR DI CIPOLLE TAGLIATE A DADINI
2. 60 GR DI CAROTE A RONDELLE
3. 100 GR DI ZUCCA A CUBETTI
4. 50 GR DI CAVOLO A STRISCIOLINE
5. 1-1 ½ L DI ACQUA

CUOCI PER 20-30 MIN E FRULLA CON FRULLATORE A IMMERSIONE

Aggiungere crostini di grano saraceno

CENA

Una ciottola di zuppa di miso

facoltativo: frutta cotta con uvetta, cannella, mandorle e kuzu.

RICETTA ZUPPA DI MISO

1. 1 PEZZO DI ALGA WAKAME
2. 1 CAROTA
3. 1 CIPOLLA
4. 1 FOGLIA DI CAVOLO O VERZA
5. 1 CUCCHIAIO DI MISO DI RISO A PERSONA
6. 230 ML DI ACQUA A PERSONA
7. SUCCO DI ZENZERO O PREZZEMOLO TRITATO

SE VOGLIA DI COLCE: PERA O MELA COTTA CON UVETTA, CANELLA, SCAGLIE DI MANDORLE, E KUZU.

La dieta del SECONDO giorno DOMENICA

COLAZIONE – mangiare dopo 12/14 ore dall'ultimo pasto

RICETTA CREMA DI RISO:

1. 100 GR DI RISO INTEGRALE
2. 1 L ACQUA
3. 1 PIZZICO DI SALE O UMEBOSHI
4. ½ CUCCHIAIO DI KUZU

SPUNTINO METÀ MATTINA:

RICETTA BRODO CLOROFILLA:

1. 50 g foglie verdi tagliate fini (porro, cime di rapa, cavolo nero, bieta, catalogna)
2. 250 ml acqua

PRANZO:

RICETTA STUFATO DI FAGIOLI AZUKI ROSSI O VERDI:

1. 150 gr di fagioli azuki
2. 450 ml acqua
3. 2 cm alga kombu
4. 1 pizzico di sale
5. ½ cipolla tritata
6. ½ cucchiaino salsa shoyu
7. 1 carota a cubetti
8. Prezzemolo

SPUNTINO METÀ POMERIGGIO

RICETTA PALLINE DI ZUCCA O BATATA E AVENA:

1. 1 fetta di zucca o 200 gr di batata
2. Olio d'oliva
3. 2 manciate di avena in fiocchi
4. Sesamo in semi o gomasio
5. Zenzero e buccia di limone
6. Sale alle erbe e alghe

CENA

RICETTA TOFU CON FRAGOLE O ALTRA FRUTTA DI STAGIONE:

1. 100gr di tofu
2. ½ limone
3. Salsa shoyu
4. 8 fragole grosse o 12 piccole
5. Foglie di menta

DESSERT

RICETTA FRUTTA COTTA CON KUZU:

1. 2 mele piccole
2. Uvetta
3. Sale
4. 1 cucchiaino di kuzu

La dieta del TERZO giorno LUNEDI'

RICETTA BEVANDA: CICEONE (1L DA BERE DURANTE LA GIORNATA)

1. 1 l acqua minerale naturale
2. 2 cucchiaini di germe di grano fresco
3. 2 cucchiaini di alga spirulina, clorella o klamath
4. 1 cucchiaino erba d'orzo o erba di grano
5. 1 limone spremuto
6. Foglioline di menta

COLAZIONE

2 o 3 bicchieri di acqua tiepida con limone

Tisana di radice di bardana

SPUNTINO METÀ MATTINA

Brodo di clorofilla, usa una verdura diversa (tutte le foglie verdi vanno bene) aggiungi prezzemolo

PRANZO

Brodo di verdure dolci

CENA

RICETTA BRODO CON ALGA E FUNGHI

1. 2 funghi shitake ammollati o tofu
2. 1 ravanello (grattugiato)
3. 200gr di daikon
4. 5 cm alga kombu
5. 1l acqua

La dieta del QUARTO giorno MARTEDI'

COLAZIONE

Tisana radice di bardana

Zuppa di miso con alga kombu

Frullato cavolo nero, carota semi vari e chicci di melograno

SPUNTINO METÀ MATTINA

½ tazza di brodo di clorofilla.

PRANZO

RICETTA ZUPPA DI CECI E ZUCCA (MOLTO LIQUIDA)

1. 2 manciate di ceci
2. 1 fetta di zucca
3. basilico

Frullato di sedano, carota, rapanello rosso e chicchi di melograno, mezzo litro acqua tiepida, 1 cucchiaino di Sali di epsom

CENA

RICETTA ZUPPA DI BARBABIETOLA E MENTA

1. 1 barbabietola piccola
2. Foglie di menta

Tisana di tarassaco o malva e mezzo litro d'acqua tiepida con un cucchiaino di Sali epsom

La dieta del QUINTO giorno MERCOLEDI'

COLAZIONE

Tisana di radice di bardana

Zuppa di miso con alga kombu o wakame

Frullato di cavolo nero, carota, semi vari e chicchi di melograno

SPUNTINO METÀ MATTINA

Mezza tazza di brodo di clorofilla (foglie di cavolo verza o cappuccio, carote, cime di rapa o ravanelli, catalogna, cicoria, cavolo nero, parte verde dei porri, broccoli e cavolfiore

PRANZO

Zuppa di rabarbaro liquida (usa 4 gambi tagliati a tocchetti)

Frullato di ruola selvatica, ramolaccio, cavolo rosso, chicchi di melograno

Dopo mezz'ora, mezzo litro d'acqua tiepida con sale epsom

CENA

RICETTA ZUPPA DI PORRI E PISELLI

1. 2 manciate di piselli sgranati
2. 1 porro fresco piccolo o mezzo grande

Tisana di tarassaco o malva e mezzo litro di acqua tiepida con Sali epsom .

La dieta del SESTO giorno GIOVEDÌ

COLAZIONE

RICETTA CEREALI MISTI CON MANDORLE E PRUGNA UMEBOSHI

1. 1 pugno di grano saraceno
2. Mezzo pugno di miglio
3. Acqua
4. 1 cucchiaino di miso
5. 4 mandorle non pelate
6. 1 prugna

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

1 pugno di grano saraceno acqua e miele di manuka

PRANZO

RICETTA ZUPPA DI VERDURE:

1. 1 topinambur
2. 1 carota
3. Mezzo broccolo
4. 1 manciata di foglie di cavolo
5. 3 funghi shiitake o radice di loto

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO

Riso rosso o integrale bollito, con 4 o 5 olive taggiasche basilico e nocciole (o bacche)

In alternativa crepe di grano saraceno e un velo di tahina

CENA

AZUKI, ZUCCA E KOMBU

1. 230 gr di azuki
2. 250 gr di zucca a dadini
3. 5 cm di alga kombu
4. Mezzo cucchiaino di sale o 2 cucchiaini di salsa di soia

LAVA E METTI IN AMMOLLO GLI AZUKI PER UNA NOTTE. AMMORBIDISCI L'ALGA IN ACQUA TIEPIDA PER 10 MINUTI. METTILA POI SUL FONDO DI UNA PENTOLA DAL FONDO SPESSO, AGGIUNGI POI AZUKI E ZUCCA E COPRI CON ACQUA. PORTA A BOLLORE E CUOCI 10 MINUTI, POI COPRI CON COPERCHIO E CUOCI PER UN'ORA, QUASI A FINE COTTURA AGGIUNGI SALE O SALSA DI SOIA, CUOCI PER ALTRI 5-10 MINUTI.

PER ACCOMPAGNARE: zuppa di miso, con funghi shiitake a fettine (fai bollire l'acqua aggiungi i funghi e fai cuocere per pochi minuti, aggiungi miso a fuoco spento).

La dieta del SETTIMO giorno VENERDÌ

COLAZIONE

PAGNOTTA CON MIELE DI MANUKA E LIQUIRIZIA IN POLVERE O SCAGLIE DI COCCO O BARDANA TRITATA

RICETTA PAGNOTTA DI GRANO SARACENO

1. 140gr di farina grano saraceno
2. 40 gr fiocchi d'avena
3. 70 gr farina di ceci o altri legumi
4. 1 pizzico di sale marino integrale
5. 1 manciata di olive nere denocciolate e sminuzzate
6. Origano

7. 700 ml di acqua
8. Olio extra vergine d'oliva per ungere la teglia

Mescola tutto e stendi su teglia oliata e infarinata. Cuoci a 180 C PER 20-30 MIN.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Mandorle tritate al mortaio, aggiungi gomasio.

PRANZO

RISO BOLLITO

NEL FRATTEMPO CHE IL RISO CUOCE, PREPARA IL CONDIMENTO CON CACAO AMARO, PEPE DI CAYENNA, CURCUMA, LATTE DI RISO, SUCCO DI LIMONE, FAI SCOTTARE LEGGERMENTE, VERSA NEL RISO QUANDO SARÀ PRONTO.

CONTORNO: INSALATA DI ALGHE NORI, CARCIOFI COTTI CON AGLIO, RAMOLACCIO TRITATO E LATTUGA.

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO

RICETTA CASTAGNACCIO

1. 250 gr di farina di castagne
2. 400-500 ml di acqua o latte di avena o riso
3. 20 gr di uvetta
4. 30 gr di pinoli
5. Qualche gheriglio di noci per decorare
6. 1 rametto di rosmarino
7. 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
8. Buccia grattugiata di arancia bio

Prepara la pastella con acqua e farina, abbastanza densa, aggiungi uvetta e pinoli. Usa una tortiera con diametro di 28 cm circa foderata con carta forno e decora con noci rosmarino e cospargi con olio.

Cuoci in forno ventilato a 170 C per 40 minuti. Lascia raffreddare prima di tagliare.

Accompagnalo con bevanda d'orzo tiepida o con latte vegetale tiepido.

CENA

RICETTA DADOLATA DI TOFU CON ERBE AROMATICHE E CURCUMA

1. 100 gr di tofu

2. Erbe aromatiche (aneto, alloro, rosmarino)
3. Salsa shoyu
4. ½ limone + 1/2 cucchiaino di curcuma
5. 1 pera
6. Viole cornute

Immergi tofu in acqua bollente e lascia bollire per 1 minuto. Scola e taglia a dadini. In una ciotola mescola la salsa le erbe la buccia grattugiata di un limone e la curcuma, aggiungere poca acqua. Aggiungi il tofu e fai riposare 30-60 minuti. Versa poi tutto in una teglia e ricopri di pere (fette sottili). Cuocere in forno per 10-15 minuti a 190C, guarnire con viole cornute.

La dieta dell'OTTAVO giorno SABATO

COLAZIONE

Pancake di grano saraceno con frutta fresca, o mousse di frutta cotta o una composta.

Alternativa salata: pancake di grano saraceno con hummus di ceci, o crema di broccoli e tahina o anche crema di zucchine o zucca e porri.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Frullato di verdura e frutta, carota mela e arancia per esempio.

In alternativa: ciliegie o frutta di stagione e yogurt di soia al naturale

PRANZO: kimpira di verdure e budino di riso

RICETTA KIMPIRA DI VERDURE

1. 50GR DI BARDANA
2. 80 GR CAROTE TAGLIATE A PUNTA DI MATITA
3. SALSA SHOYU
4. ACQUA
5. ½ CUCCHIAIO DI SUCCO DI ZENZERO

Dito di acqua in padella, immergi la bardana, cuoci 2-3 minuti. Adagia carota sopra la bardana e versa altra acqua fino a coprire la bardana. Cuoci con coperchio per 10-20 minuti. Poi aggiungi la salsa shoyu e cuoci fino a far evaporare l'acqua, lascia il coperchio. Aggiungi succo di zenzero.

RICETTA BUDINO DI RISO

1. 2 PUGNI DI FARINA DI RISO
2. 1 MANCIATA DI UVETTE
3. 400 GR DI LATTE DI MANDORLE
4. 1 PIZZICO DI CANNELLA

In una pentola piccola metti la farina e metà della quantità di latte e una manciata di uvetta. Cuoci per 10-15 minuti aggiungi il latte via via che evapora, a fine cottura spolvera con cannella.

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO

RICETTA PUDDING SEMI DI CHIA

1. 100 ML DI LATTE DI MANDORLE O RISO
2. 1 BACCELLO DI VANIGLIA

3. 15 GR SEMI DI CHIA
4. 1 CUCCHIAIO DI SCIROPPO O MALTO DI RISO
5. FRUTTI DI BOSCO

Riscalda il latte con la vaniglia, aggiungi il malto di riso. Mescola con semi di chia, aspetta un ora, affinché si gonfino, decora con frutta.

CENA

RICETTA ZUPPA DI MISO E VERDURE GIALLE

TAGLIA A DADINI UNA CAROTA GRANDE O UN PAIO PICCOLE E UN PEZZO DI ZUCCA, CUOCI IN ACQUA PER 10 MINUTI, SPEGNI IL FUOCO E AGGIUNGI IL MISO, MESCOLA BENE.

RICETTA RISO E FAGIOLI AZUKI

1. 60 GR RISO INTEGRALE
2. 40 GR FAGIOLI AZUKI
3. 5 GOCCE ACETO DI RISO
4. ½ CUCCHIAIO DI OLIO DI COLZA
5. 1 PIZZICO DI SALE MARINO INTEGRALE
6. 1 PIZZICO DI PREZZEMOLO TRITATO
7. FORMAGGIO VEGANO

CUOCI IL RISO E I FAGIOLI SEPARATAMENTE DOPO ESSER STATI IN AMMOLLO, UNISCILI A FREDDO AGGIUNGI ACETO DI RISO OLIO SALE E PREZZEMOLO. Spolvera il parmigiano.

PRIMA DI DORMIRE BERE Tè BANCHÀ O KUKICHA, CAMOMILLA, TISANA DI VERBENA O MELISSA.

La dieta del NONO giorno

COLAZIONE

LA SERA PRIMA METTI A BAGNO UN PUGNO DI GRANO SARACENO E MEZZO PUGNO DI MIGLIO.

ELIMINA ACQUA D'AMMOLLO E IMMERGI I CEREALI IN ACQUA FRESCA, DEVE SUPERARE I CEREALI DI DUE DITA. CUOCI A FUOCO LENTO PER 15 MIN.

IN UN PENTOLINO SCIOGLI CIOCCOLATO FONDENTE CON LATTE VEGETALE NON ZUCCHERATO. DISPONI SU UN PIATTO E RICOPRI CON CIOCCOLATO, FRUTTA DI STAGIONE.

SPUNTINO METÀ MATTINA

PORZIONE FRUTTA DI STAGIONE CON PIZZA DI QUINOA ALLA CIPOLLA.

RICETTA PIZZA DI QUINOA (2 PORZIONI)

1. 180 GR QUINOA
2. ½ BICCHIERE D'ACQUA
3. FARINA DI FARRO INTEGRALE
4. 120 GR FAGIOLI ROSSI
5. OLIVE
6. 2 CIPOLLE PICCOLE
7. SALE
8. OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

LAVA LA QUINOA E CUOCILA PER 15 MINUTI FACENDO ASCIUGARE ACQUA DI COTTURA, AGGIUNGI POI DUE CUCCHIAI DI FARINA, MESCOLA FINO A CREARE LA BASE DELLA PIZZA. CUOCI A PARTE FAGIOLI E SCHIACCIALI, INSAPORISCI CON SALE E OLIO OLIVE E CIPOLLA.

PRANZO

RICETTA PASTA INTEGRALE CON TOPINAMBUR

1. 1 TOPINAMBUR PICCOLO
2. 80 GR DI PASTA INTEGRALE
3. 1 FETTA DI ZUCCA MANTOVANA
4. 1 LIMONE
5. ½ CUCCHIAIO DI MINESTRA DI TAHINA
6. 1 PIZZICO DI SALE INTEGRALE
7. PEPE

IN UNA PADELLA METTI ACQUA E TOPINAMBUR A FETTE SOTTILI, CUOCI PER 15 MINUTI. VERSA PASTA E SE NECESSARIO ALTRA ACQUA, A FINE COTTURA DEVE ESSERE EVAPOARATA, AGGIUNGI LA ZUCCA A DADINI E SALE. SPREMI DEL LIMONE E UNISCI ALLA TAHINAE MESCOLA FINO A OTTENERE UNA CREMA. CONDIRE LA PASTA CON CREMA FATTA.

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO

RICETTA MELA AL MALTO

1. 1 MELA
2. 2 CUCCHIAI DI FIOCCHI D'AVENA INTEGRALI
3. 1 CUCCHIAIO DI UVETTA BIO
4. 1 CUCCHIAINO DI MALTO DI RISO
5. 1 VASETTO PICCOLO DI YOGURT DI SOIA NON ZUCCHERATO

CENA

CUOCI PER 3 MINUTI IN UN WOK O PENTOLA CONUCA, DEI BROCCOLI, CAVOLO ROSSO VERZA E TOFU A DADI SOTTILI. INSAPORISCI CON SALE INTEGRALE. NON METTERE TROPPI ACQUA, LASCIALA EVAPORARE, AGGIUNGI MANDORLE E CONDISI CON OLIO, POCHE GOCCE DI ACETO DI RISO E PEPE.

ACCOMPAGNA LE VERDURE CON CHAPATI INTEGRALE: MESCOLA IN UNA PADELLA ANTIADERENTE FARINA DI GRANO INTEGRALE E MEZZO BICCHIERE D'ACQUA, OTTIENI UN PANETTO E STENDILO SUL FONDO DELLA PADELLA, CUOCI A FUOCO MEDIO DA UN LATO E POI GIRALO FINCHÈ DIVENTA CROCCANTE.

PRIMA DI ANDARE A LETTO BERE UNA TISANA A SCELTA.