



La dieta del Sole

Portiamo in tavola i cibi giusti per disintossicarci ed assicurarci un'abbronzatura perfetta e senza rischi.

Il segreto?
Abbondare con gli alimenti ricchi di betacarotene, clorofilla e vitamine.

Depurare, idratare. Stimolare la produzione della melanina. Tutto questo attraverso l'introduzione di alimenti propri della stagione estiva: freschi, leggeri, gustosi e dissetanti. Ricchi di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi insaturi, la dieta del sole svolge anche un'elevata azione antiossidante, mantenendo buoni i livelli di idratazione cutanea, favorendo la diuresi e con essa l'eliminazione del sovraccarico tossinico.

I cibi da privilegiare

- **Verdure**, preferibilmente quelle verdi, più ricche di clorofilla (soprattutto nella loro parte esterna, che non va scartata). Svolgono un'azione depurativa e disintossicante, puliscono l'intestino e favoriscono le funzioni digestive.
- **Pesce**, soprattutto quello azzurro ed il salmone: contengono acidi grassi insaturi utili per proteggere la pelle dai raggi solari nocivi e per mantenerla elastica ed idratata.
- **Latte e derivati**, il latte, meglio scremato; lo yogurt, preferibilmente magro. Da evitare invece i grassi animale sia cotti che crudi (burro, lardo, panna, ecc.) per qualche giorno anche i formaggi.
- **Acqua**. Ricordiamoci che è contenuta in molti alimenti proposti dalla dieta del sole. È anguria, ad esempio, ne è particolarmente provvista. Assieme al melone tra l'altro è ricca di betacarotene, un naturale attivatore dell'abbronzatura. Un apporto idrico adeguato per compensare la perdita dei liquidi attraverso la sudorazione e per favorire l'eliminazione delle tossine in eccesso è di due litri circa al giorno.

Amici per la pelle (abbronzata)

Betacarotene, riboflavina, vitamina A, E, C, acidi grassi insaturi. Sono questi i principali alleati per un'abbronzatura senza rischi. La loro azione? Proteggere dall'invecchiamento cutaneo, aiutando la pelle a mantenersi elastica ed idratata. Ecco dove possiamo trovarli:

- **Betacarotene**, aumenta la produzione di melanina e facilita l'abbronzatura. Lo si trova in tutti i vegetali giallo-arancio-rosso, ma anche in quelli verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidale: albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaia, patata, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano, zucca gialla.
- **Riboflavina o vitamina B2**, oltre a stimolare la melanina, aiuta la pelle ad ossigenarsi. È contenuta in asparagi, castagne, farine integrali, funghi, latte e derivati, lievito di birra, mandorle, soia, spinaci, stoccafisso, uova, ecc.
- **Vitamina A**, contenuta nel latte e derivati, calamari, tonno fresco, uova, alimenti con carotenoidi (vedi betacarotene).
- **Vitamina E**, contenuta nelle banane, basilico, frutta secca, maggiorana, mais, menta, oli vegetali, pomodori, prezzemolo, rosmarino, soia, timo, tuorlo d'uovo, ecc.
- **Vitamina C**, contenuta negli agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoncino piccante, peperoni, ribes nero, ortaggi a foglia verde, ecc.
- **Acidi grassi insaturi**, contenuti nell'olio di germe di grano, olio di semi e olio extra vergine d'oliva, pesce azzurro, salmone.

Una centrifuga di salute

Carote, ananas, sedano, zucca, carota, cavolo, spinaci, carote, lattuga, pesca, pompelmo, kiwi, anacardio, ananas, limone, uva, mele, uva, ananas, mele, mirtillo.

Sono solo alcuni dei molteplici ingredienti che, complice la vostra fantasia, possono dissetare le torride giornate estive, aiutandosi a disintossicarvi e ad ottenere un'abbronzatura perfetta. Li potete assaporare sotto forma di gustose e salutarie centrifughe. Da bere tutte d'un sorso!



ALCUNE RICETTE

PASTA PEPERONI & MELANZANE

Ingredienti per due persone:

- 200 gr di fusilli, 1 melanzana, un peperone giallo, e 1 rosso, 20 pomodori, aglio, scalogno, basilico, prezzemolo, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva.

Esecuzione: lavate e tagliate a pezzi la verdura. In una padella antiaderente fate scogliere il dado con poco vino bianco, aggiungete le verdure, lo scalogno, il basilico ed il prezzemolo tritati. Salate e lasciate cuocere per 15 minuti. Aggiungete i pomodori tagliati a dadini e lasciate cuocere per altri 10 minuti. Condite i fusilli cotti a parte e aggiungete fieno a crudo.

PASTA E PISELLI AL CURRY

Ingredienti per due persone:

- 180 gr di fusilli, 350 gr di piselli surgelati, cipolla, un cucchiaio di curry, 1 dado, peperoncino, sale, un vasetto di yogurt magro.

Esecuzione: fate appassire con 2 bicchiere d'acqua il dado e la cipolla. Aggiungete i piselli surgelati e lasciate cuocere per 20 minuti. In una ciotola sciogliete il curry con lo yogurt e aggiungete i piselli. Unite la pasta, spostando un po' di peperoncino e prezzemolo tritato.

SALMONE ALLE ERBE AROMATICHE

Ingredienti per due persone:

- 500gr di salmone fresco, 2 spicchi d'aglio, 10 pomodori, un mazzetto di prezzemolo, timo, origano, acetosella, maggiorana, sale, due cucchiai di vino bianco, due cucchiai di olio extravergine d'oliva.

Esecuzione: lavate il salmone e mettetelo in una teglia bassa, piena a metà d'acqua. Aggiungete il prezzemolo tritato, fieno a letto, i pomodori tagliati a metà, il timo di erbe, due o tre cucchiai di vino bianco ed un pizzico di sale. Coprite il recipiente e fate cuocere a fiamma bassa per circa venti minuti. Aggiungete fieno a crudo.