

Il profilo giallo ama la condivisione e l'unione degli intenti affinché tutti siano appagati sprecando meno energie possibili pertanto se deve recuperare la linea deve farlo in compagnia, o meglio deve poter seguire un regime che non lo obblighi a rinunciare alle uscite conviviali e a ordinare pietanze troppo diverse rispetto agli amici. C'è anche da dire che in linea di massima i cibi di colore giallo, da cui di solito “i gialli” sono attratti, sono anche cibi che infondono allegria e senso di libertà, quindi sono sicuramente positivi per tenere lontani nervosismi e depressione che a volte accompagnano le diete dimagranti. Uno studio di The Happy Egg Co ha evidenziato che posti di fronte a cibi di diverso colore e interrogati su quale andasse la loro preferenza, la maggior parte degli intervistati dichiarava di preferire i cibi gialli, esprimendo l'opinione anche molto più in fretta di chi invece optava per i rossi o i verdi. Questo significa dunque che istintivamente siamo attratti verso il giallo perché ci trasmette felicità.

**Come funziona:** la dieta per gli amanti del giallo è decisamente orientata verso menu' che contengono cibi di questo colore (carote, zucca, peperoni gialli, albicocche, melone, ecc) ricchi, di molecole importanti quali: beta-carotene, carotenoidi, anti ossidanti (flavonoidi, polifenoli) che, soprattutto d'estate, aiutano la pelle a difendersi dai raggi UV. Oltre a favorire il dimagrimento, questi cibi combattono la stanchezza, proteggono l'organismo dalle infezioni e mantengono la pelle giovane ed elastica. L'altro punto di forza è l'estrema flessibilità dei pasti (cena e pranzi possono essere scambiati anche da un giorno con l'altro) per aiutare a godere il senso di libertà anche a tavola (indispensabile per questi soggetti e per la riuscita della dieta stessa)

**I risultati:** Essendo una dieta molto ricca in vitamine, specialmente di vitamina A e vitamina E i benefici immediati si hanno a livello cutaneo, la pelle risulta tonica e compatta e riparata dai pericolosi raggi UV pertanto è una dieta adatta al periodo estivo. Inoltre i cibi gialli (specialmente perché sono molti ricchi in fibre idrosolubili), hanno una valenza benefica su apparato digerente e quindi adatti a far abbassare gonfiori intestinali perdendo anche fino a 2 kg 3 chili a settimana.

**Il cibo complementare:** se i gialli tendono ad essere un po' con la testa fra le nuvole (anche a tavola) niente di meglio che ritornare a terra con un bel frappe' a base di mirtillo e more che oltre a contenere ulteriori molecole antiossidanti utili al sistema linfatico, sfiammano l'intestino irritato (magari da eccessi a tavola) e riduce il gonfiore dovuto al fatto che spesso i gialli mangiano molto velocemente o parlano mentre mangiano e quindi ingeriscono parecchia aria.

**Il programma:** Come detto, pranzo e cena sono interscambiabili nell'ambito dello stesso giorno e, se necessario, anche da un giorno con l'altro. Per condire e/o cucinare si possono usare 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva. The, tisane e acqua naturale (meglio evitare la gassata) sono concesse in quantità libera ma senza l'impiego di zucchero.

Ogni giorno sono concessi 2 o 3 spuntini scegliendo fra: 1 banana; 1 pompelmo; 3 fette di ananas; 2 susine gialle; 2 fette di melone; 1 bicchiere di latte tiepido o freddo con 1 puntina di curcuma; 1 mela gialla (bio e di produzione italiana); 1 grappolino di uva pizzutella (o uva bianca ben matura)

## GIORNO 1

Colazione: un bicchiere di latte parzialmente scremato; 2 fette biscottate con un cucchiaino di marmellata di arance.

Pranzo: 150g. Spezzatino di tacchino alla crema di limone; insalata di lattuga e peperoni gialli ; 1 fetta di pane integrale;

Cena: 80g. salmone affumicato, patate novelle al forno e radicchio

## GIORNO 2

Colazione: 1 yogurt magro e 1 cucchiaio di cereali integrali

Pranzo: 1 mozzarella, finocchi e carote in insalata; 40 g- pane ai semi di girasole.

Cena: passato di zucca e carote una porzione di insalata di mare; soncino in insalata

### **GIORNO 3**

Colazione: tè verde; 3 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata di pesche

Pranzo: petto di pollo alla griglia; spinaci e carote al vapore; 2 fette di pane ai cereali

Cena: pesce spada (o tonno) alla griglia; insalata di carote a julienne; un panino ai semi di zucca.

### **GIORNO 4**

Colazione: 1 bicchiere di latte parzialmente scremato; un plum cake con marmellata di albicocche

Pranzo: merluzzo al forno; peperoni gialli alla griglia

Cena: zucca saltata in padella con rosmarino e tocchetti di tacchino; verdure al vapore

### **GIORNO 5**

Colazione: spremuta d'arancia, 5 biscotti secchi

Pranzo: un panino con un hamburger (senza salsine); lattuga i pomodori e carote in insalata

Cena: gazpacho con crostini di pane; 40gr. di parmigiano o grana; due albicocche.

### **GIORNO 6**

Colazione: frullato di pesche e albicocche e carote e latte scremato q.b.

Pranzo: frittata di 2 uova e spinaci; insalata tipo nicoise (faldine di peperoni, carote e finocchio a julienne) 1 panino integrale

Cena: 80 gr di prosciutto con fettine di melone, insalata mista di carote, valeriana e peperoni gialli .

### **GIORNO 7**

Colazione: tè verde; 3 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata di albicocche

Pranzo: 60g. di risotto di zucca; insalata di lattuga e pomodori;

Cena: 150g. Di fesa di tacchino alla griglia; zucchine alla griglia e chicchi di mais;

Oltre a favorire il dimagrimento, questi cibi combattono la stanchezza, proteggono l'organismo dalle infezioni e mantengono la pelle giovane ed elastica.

**Mantenimento:** al termine della settimana di dieta (o due settimane dato che i menu' sono ripetibili) si può passare alla fase di mantenimento che dura 10 giorni. Ecco 3 pasti tipo:

Colazione: un bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt greco magro; 3 fette biscottate con 3 cucchiaini di marmellata oppure un plum cake confezionato oppure 40gr. Di cereali integrali; 1 spremuta di pompelmo

Pranzo: 70g. di pasta o riso condito con pomodoro o pesto o sugo di verdure; insalata verde condita con un filo d'olio extravergine e aceto se gradito;

Cena: pesce al forno o alla piastra o lessato oppure petto di pollo o fesa di tacchino o manzo magro oppure 2 uova o 80g. Di prosciutto crudo o cotto o bresaola; verdure alla griglia a piacere; 1 panino integrale piccolo

#### **Ricetta crema al limone.**

Si tratta di una salsina molto semplice e gustosa, con pochissime calorie e grassi adatta per insaporire le carni bianche ma anche per condire del riso lessato o un piatto di pasta (il formato farfalle e' super con questa crema)

Per 3 dosi (si conserva in frigo fino a 4-5 giorni)

100g. di ricotta; succo di ½ limone; scorzetta (da limone bio)

In un padellino scaldare ed emulsionare la ricotta con un goccio di latte o di brodo vegetale, quando e' ben cremosa aggiungere piano piano il succo di limone e continuare a mescolare a fuoco lento fino a che la consistenza sarà quella desiderata. Spegnerne il fuoco ed insaporire con la scorzetta tagliata a julienne. Al posto del limone si può usare il lime per un risultato ancora più delicato