

Chi ha ottenuto un profilo verde nel test, è molto rigoroso, ama i dettagli, a non chiede la flessibilità a tavola: meno che meno quando sono a dieta per cui saranno ligi nel seguire le indicazioni. Al verde sono legate molecole quali: la clorofilla, l'acido folico, la vitamina K, contenute nei vegetali di colore verde (spinaci, asparagi, beta, zucchine, prezzemolo, rucola, lattuga, cetriolo, ecc) questi alimenti hanno una valenza fortemente depurativa e drenante quindi può' essere l'ideale sia per recuperare il peso forma sia a limitare gli accumuli quando magari per un per un certo periodo si e' ecceduto con gli alimenti grassi o troppo zuccherini.

**I risultati:** già' dopo 3 giorni di dieta grazie alle fibre idrosolubili delle verdure e alla clorofilla in esse contenute si può notare la pancia e' decisamente più' sgonfia e la ritenzione idrica visibilmente ridotta, inoltre la pelle del viso e' più' luminosa per via oltre della clorofilla e delle vitamine antiossidanti A, C, E, e K, del ferro, magnesio, potassio, calcio, nonché di acidi grassi essenziali. Nell'organismo la clorofilla ricopre il ruolo di trasportatore attivo dell'ossigeno, stimola la produzione dei globuli rossi ed inoltre il sangue arricchito di ossigeno contribuisce ad accelerare i processi di disintossicazione dell'organismo esercitando anche degli effetti benefici sulla pressione sanguigna, sul sistema nervoso, i disturbi del sonno, il nervosismo e la spossatezza. Se si prosegue la dieta per una settimana si riescono a perdere da 2 a 3 chili a seconda di quanto si fosse intossicati e si fosse esagerato con i cibi elaborati.

**Il cibo complementare:** se i verdi possono apparire un tantino rigidi (anche a tavola) ovipare e' semplice. Con una bella bruschetta al pomodoro! In essa ci sono i carboidrati del pane, il verde del basilico (allineato quindi con la personalità' dei soggetti in questione) e il rosso vitale prorompente e ricco il licopene del pomodoro. Che oltretutto nel suo profumo d'estate porta con se anche un po' del giallo del sole e quindi una sorta di incoraggiamento del genere "take it easy"! Che viene proprio dalle personalità' "gialle"

**Il programma:** 3 pasti principali e 3 spuntini, diversi ogni giorno ma assimilati fra di loro con una cadenza di 3 giorni. Niente sostituzioni se non quando un cibo non e' gradito e allora basta "pescare" fra i alimenti dello stesso tipo che risultano invece graditi. E la scelta non veg. La dieta e' vegetariana ma se tofu e seitan non sono molto apprezzati si possono sostituire secondo le indicazioni date nell'apposita tabella. Per cucinare e/o condire sono consentiti 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva al giorno. The verde e acqua sono i benvenuti così come ogni tipo di tisana: ma senza zucchero! Al limite e' consentito ½ cucchiaino di miele vergine integrale.

## GIORNO 1

Colazione: succo d'arancia e una fetta di pane integrale con ricotta e rucola

Metà mattinata: uno yogurt magro

Pranzo: insalata di carote, pomodori, lattuga e 1 uovo sodo; macedonia di frutta fresca al naturale

Metà pomeriggio: 2 prugne

Cena: Passato di verdure senza legumi; hamburger di seitan in padella; spinaci al vapore.

Dopocena: uno yogurt alla frutta

## GIORNO 2

Colazione: succo di pompelmo; 2 fette biscottate integrali con 2 cucchiaini di marmellata di albicocche

Metà mattinata: 1 Kiwi

Pranzo: seitan alla piastra; zucchine e melanzane alla griglia; 1 piccolo panino integrale

Metà pomeriggio: un frappe di latte (anche vegetale) e fragole

Cena: frittata di 2 uova; lattuga e pomodori in insalata; 1 fetta di pane di ai cereali bietole o spinaci

Dopocena: 1 mela cotta.

### **GIORNO 3**

Colazione: centrifugato di verdure e frutta (sedano, carote, limone e mela); 3 fette biscottate integrali con formaggio magro spalmato con fettine di pomodoro e basilico

Metà mattinata: 1 mela verde

Pranzo: passato di verdure; bocconcini di seitan al pomodoro; insalata verde

Meta' pomeriggio: uno yogurt alla frutta

Cena: quinoa con feta e fagiolini saltati assieme pomodori in insalata

Dopocena: una coppetta di frutti di bosco

### **GIORNO 4**

Colazione: latte magro con una punta di cannella; 1 piccolo plum cake integrale

Metà mattinata: una mela verde

Pranzo: insalata mista con cicorino, pomodori, olive nera e 60g. di feta. 1 piccolo panino integrale

Meta' pomeriggio: frullato di frutta di stagione senza zucchero

Cena: mozzarella ma con verdure verdi alla griglia;

Dopocena: una coppetta di gelato al limone

### **GIORNO 5**

Colazione: succo d'arancia, una fetta di pane integrale con ricotta spalmata e rucola.

Metà mattinata: un frutto.

Pranzo: un pomodoro o un peperone rosso ripieno di riso e tofu e zucchine; 1 grappolino di uva

Meta' pomeriggio uno yogurt alla frutta

Cena: seitan in padella con pomodorini e olive; insalata di carote tagliate a julienne; 2 fette di pane multicereali con valeriana

Dopocena: 1 quadretto di cioccolato fondente

### **GIORNO 6**

Colazione: centrifugato di verdure e frutta (sedano, carote, limone e mela); 3 fette biscottate integrali con formaggio magro spalmato.

Metà mattinata: un frutto.

Pranzo: 60g. di spaghetti al pomodoro; insalata di sedano, cuori di palma (o ½ avocado), 1 mela e 1 carota.

Merenda: uno yogurt magro

Cena: minestra di lenticchie (anche passata); 200g. di tofu alla piastra; insalata di pomodori e carote;

Dopocena: una coppetta di gelato al pistacchio .

### **GIORNO 7**

Colazione: succo di pompelmo; 1 piccolo panino con pomodoro basilico e ricotta

Metà mattinata: una mela verde.

Pranzo: seitan alla piastra; spinaci al vapore; 1 pera al naturale

Meta' pomeriggio: una coppetta di fragole al naturale

Cena: panino con hamburger veg; patatine fritte (una porzione piccola); lattuga in insalata

Dopocena; una tazza di the verde

## **Mantenimento**

### **GIORNO 1**

Colazione: latte con 3 fette biscottate integrali con ricotta spalmata e foglie di rucola.

Metà mattinata: una mela verde

Pranzo: una piccola porzione di spaghetti al pomodoro e ricotta;. insalata di carote, a julienne;

Meta' pomeriggio: uno yogurt alla frutta

Cena: passato di verdure, con crostini; seitan alla piastra; zucchine trifolate

Dopocena: un gelato allo yogurt

### **GIORNO 2**

Colazione: yogurt magro con un cucchiaino di cereali integrali e una mela verde a tocchetti

Metà mattinata: una pera non sbucciata.

Pranzo: spezzatino di soia con olive nere e origano; 1 piccolo panino integrale

Meta' pomeriggio: uno yogurt alla frutta

Cena: frittata di 2 uova con spinaci; insalata di pomodoro e fagiolini lessati; 1 piccolo panino integrale

### **GIORNO 3**

Colazione: the verde; una fetta di pane integrale con marmellata

Metà mattinata: uno yogurt

Pranzo: 70g. Di riso e piselli; insalata di pomodori; 1 pesca

Meta' pomeriggio: una coppetta di frutti di bosco al naturale.

Cena: passato di verdure; 200g. di seitan al vapore; soncino in insalata; 1 fetta di pane integrale

Dopocena: 2 quadretti di cioccolato fondente

### **INVECE DI...**

Il seitan può' essere sostituito con pari quantità' di petto di pollo o fesa di tacchino oppure 80g. di bresaola

Il tofu può' essere sostituito con 60g. di quartiolo magro o feta; 100g. di ricotta; 100g. di mozzarella