

[Click Here](#)























## Dieta del riso pdf

Se anche voi, in vista della proverbiale prova costume, state ponderando l’idea di intraprendere un nuovo regime alimentare leggero, sano ma soprattutto equilibrato, siete nel posto giusto. Perché se è vero che la pasta è spesso demonizzata nelle diete dimagranti, poco si parla invece del riso, alla base della dieta del riso messa a punto dal professor Nicola Sorrentino per Riso Scotti come parte del progetto DieteDonda. La dieta che vi proponiamo qui è basata sul consumo di frutta, verdura, riso e legumi, con un conseguente effetto di disintossicazione per l’organismo dovuto alla completa assenza di proteine animali. Vegana, ideale per gli intolleranti al lattosio e al glutine, la dieta del riso è consigliata a tutte quelle persone che desiderano seguire una dieta salutare, disintossicante, e perdere qualche chilo. Come suggerisce il nome, l’anima della dieta è il riso: il segreto per mangiarlo senza ingrassare è condirlo con semplicità e fantasia, preparando sughi leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, con poco olio extra vergine d’oliva o di riso. L’associazione con i legumi (riso e lenticchie, riso e fagioli, soia, ecc.) ne fanno un piatto saporito e completo. Ceci, fagioli, piselli, lenticchie sono ricchi di proteine e in un contesto generale possono sostituire carne e pesce. Il riso ha un ottimo indice di sazietà (anche maggiore della pasta) ed è molto digeribile. Un etto buttato in pentola si trasforma in 260 grammi di riso da condire, e la qualità integrale è la migliore. In questa dieta trovano posto anche molti alimenti che un tempo erano considerati proibiti: ad esempio, come spuntino o per merenda, la frutta secca (facendo attenzione alle porzioni) perché ci permette di arrivare ai pasti principali con meno fame: noci, nocciole, mandorle hanno un buon contenuto di grassi ma un basso indice glicemico, e per questo aumentano il senso di sazietà. Per dopo cena una tisana sgonfiante Dragne Marius su unsplashLa dieta del riso è basata sul consumo di frutta, verdura, riso e legumi, con un conseguente effetto di disintossicazione per l’organismo dovuto alla completa assenza di proteine animali.Mini guida alla dieta crudista e ai suoi benefici• Se non godete di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta chiedete consiglio al vostro medico curante. • Variate sempre il più possibile gli alimenti. Ad esempio: in una ricetta che prevede riso e una verdura, potete variare i vegetali passando dai broccoli alle cime di rape, ai cavolfiori, agli spinaci, ecc. • L’acqua non fa ingrassare, consumatene almeno un litro al giorno per eliminare le tossine e favorire il buon funzionamento intestinale. • Evitate le fritture. Meglio bollire, grigliare o cuocere al vapore. In ogni caso con condire attentate ai condimenti della dieta. • Usate il sale con moderazione. Per insaporire i piatti abbondate con erbe aromatiche e spezie che danno gusto ma non aggiungono calorie (vedere tabella). • Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta. • Usate sempre il dolcificante al posto dello zucchero. Imparate ad evitarlo. • Seguite con precisione le dosi prescritte: il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti. • Se avete molta fame potete aumentare la dose delle verdure ma non quella dei condimenti. • È possibile invertire il pranzo con la cena o viceversa ma non scambiare i giorni della settimana. • Non crediate che il riso presente nella dieta faccia ingrassare, esso deve essere presente per coprire le necessità di zuccheri complessi. • Un’adeguata attività sportiva vi permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso.Dragne Marius su unsplashLa dieta del riso è basata sul consumo di frutta, verdura, riso e legumi, con un conseguente effetto di disintossicazione per l’organismo dovuto alla completa assenza di proteine animali. Dieta riso e spezie concessoAglioCurcumaNoce moscataSedanoAlloroCurryOriganoSenapeBasilicoErba cipollinaPepeScalognoCapperiFinocchioPeperoncinoSesamoChiodi di garofanoLimonePrezzemoloTimoCipollaMaggioranaRosmarinoZafferanoCuminoMentaSalviaZenzeroDieta del riso, menù 7 giorni con ricette1\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Riso Scotti Barrette con Riso e gocce di Cioccolato senza lattosioMetà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di verdure con gallette di riso o maisRiso Scotti Gallette di Riso bio Ipocodiche senza glutineMerenda1 croccante di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di verdure cotte o crude a piacere1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoRiso integrale con lenticchieIngreddienti per 2 persone: 120 g di riso, 100 g di lenticchie in scatola, 2 pomodori, carota, cipolla, 1 spicchio di aglio, brodo vegetale, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.Esecuzione: lavate i pomodori e tagliateli a dadini, tritate la cipolla e la carota. Fate rosolare il battuto, per un paio di minuti, in una pentola antiaderente con qualche cucchiaino di brodo. Una volta raggiunto il bollore, aggiungete le lenticchie e lo spicchio di aglio. Salate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Scolate il riso, unitelo alle lenticchie e conditelo con olio e pepe.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero2\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Riso Scotti Latte di Mandorla con Riso senza lattosio, zucchero e glutineMetà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di asparagi con gallette di mais o risoRiso Scotti Gallette di Riso Basmati Rosso e Nero bio e senza glutine Merenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto insalata verde a piacere1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoSpezzatino di soia con zucca, patate e funghi porciniIngreddienti per 2 persone: 140 g bocconcini di soia disidratata, 200 g zucca,2 patate grandi, 240 g polpa di pomodoro, sedano, 1 carota, ½ cipolla,1 spicchio d’aglio, prezzemolo, 400 g funghi porcini, 1 cucchiaino granulato di brodo vegetale, 1 cucchiaino salsa di soia, 2 foglie d’alloro, erbe aromatiche miste, sale, pepeEsecuzione: portate a ebollizione circa 1 litro d’acqua con 1 cucchiaino abbondante di brodo vegetale granulare, insaporite con un cucchiaino di salsa di soia e le foglie d’alloro; aggiungete quindi la soia disidratata e lasciate cuocere per il tempo indicato. Pulite e tritate finemente il sedano, le carote, la cipolla, l’aglio e il prezzemolo per il soffritto. In una pentola capiente scaldate un po’ d’olio con le erbe aromatiche, e quando sarà ben caldo aggiungete le verdure del soffritto con un pizzico di sale. Fate cuocere a fiamma bassa. Pulite la zucca e riducetela a dadini. Pulite i funghi e tagliatela a fette. Sbucciate e tagliate a cubetti le patate e versate tutte le verdure nella pentola contenente il soffritto. Strizzate molto bene i bocconcini di soia, uniteli alle verdure e fate insaporire il tutto per qualche minuto. Aggiungete infine la polpa di pomodoro e allungate con 2 mestoli di brodo caldo. Lasciate sobbollire per 40 minuti o fino a che patate e funghi saranno morbidi e il sugo rappreso. Regolate di sale e pepe e servite ben caldo.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero3\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di pomodoro con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto verdure cotte a piacere1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoRiso rosso con piselli, porri e maggioranaIngreddienti per 2 persone: 140 g di riso rosso, 300 g di piselli surgelati, 2 porri, maggiorana, ½ dado, 4 cucchiaini di olio extravergine d’oliva, sale e pepe. Esecuzione: in una padella antiaderente versate il porro affettato finemente, la maggiorana tritata e fate tostare. Aggiungete il dado e un mestolo d’acqua. Versate i piselli nella padella, coprite e portate a cottura a fiamma bassa, rifondendo con dell’acqua se necessario. Cuocete il riso, scolatelo e versatelo in una zuppiera. Unite i legumi, l’olio a crudo e mescolate bene.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero4\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di verdure con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata verde a piacere1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoZuppa di quinoa con lenticchieIngreddienti per 2 persone: 100 g di quinoa, 200 g di fagioli cannellini,200 g cavolo cappuccio, 2 patate, 100 g cime di cavolfiore, 50 g porri, 1 mazzetto di bietole, 2 cucchiiai trito di cipolla, sedano, prezzemolo,4 cucchiiai passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio di riso, sale e pepe.Esecuzione: fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di cocco, con l’olio, mezzo bicchiere d’acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unitevi il cavolo cappuccio, le cime di cavolfiore, le patate e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l’acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz’ora. Lessate a parte i piselli e il riso. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete i piselli, il riso sciolto al dente, agustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero5\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di zucca con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoMinestrone di verdureIngreddienti per 2 persone: 100 g riso integrale, 200 g fagioli cannellini,200 g cavolo cappuccio, 2 patate, 100 g cime di cavolfiore, 50 g porri, 1 mazzetto di bietole, 2 cucchiiai trito di cipolla, sedano, prezzemolo,4 cucchiiai passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio di riso, sale e pepe.Esecuzione: fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di cocco, con l’olio, mezzo bicchiere d’acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unitevi il cavolo cappuccio, le cime di cavolfiore, le patate e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l’acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz’ora. Lessate a parte i piselli e il riso. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete i piselli, il riso sciolto al dente, agustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero6\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di zucca con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di verdure cotte o crude a piacere1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoSpezzatino di soia con piselliIngreddienti per 2 persone: 300 g bocconcini di soia, 200 g di piselli surgelati, 200 g di piselli surgelati, 200 g di piselli surgelati, 2 zucchine, 2 carote, 100 g di erbettoe, 150 g di fagiolini,150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi,1 porro, ½ scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, ½ dado vegetale, 4 cucchiaini di olio di riso, sale, pepeEsecuzione: accendete il forno a 200 gradi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettele in una pentola riempita per metà di acqua fredda, unite il dado vegetale e portate a bollore. Pulite e tritate il porro e lo scalogno e mettelte in una teglia con l’olio. Lavate il riso e versatelo nella teglia, fate tostare sul fuoco per due o tre minuti. Conditte con sale e pepe. Aggiungetevi il brodo con le verdure e i legumi, mescolate e coprite con della carta da forno. Mettete in forno già caldo e continuate la cottura per 20 - 30 minuti circa, fino a che il brodo non risulti completamente assorbito. Sfornate e al momento di servire mescolate per sgranare i chicchi. Aggiustate di sale e pepe.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero5\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di broccoli con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoMinestrone di verdureIngreddienti per 2 persone: 100 g riso integrale, 200 g fagioli cannellini,200 g cavolo cappuccio, 2 patate, 100 g cime di cavolfiore, 50 g porri, 1 mazzetto di bietole, 2 cucchiiai trito di cipolla, sedano, prezzemolo,4 cucchiiai passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio di riso, sale e pepe.Esecuzione: fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di cocco, con l’olio, mezzo bicchiere d’acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unitevi il cavolo cappuccio, le cime di cavolfiore, le patate e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l’acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz’ora. Lessate a parte i piselli e il riso. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete i piselli, il riso sciolto al dente, agustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero6\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di zucca con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoZuppa di quinoa con lenticchieIngreddienti per 2 persone: 100 g di quinoa, 200 g di fagioli cannellini, 200 g di piselli surgelati, 200 g di piselli surgelati, 2 zucchine, 2 carote, 100 g di erbettoe, 150 g di fagiolini,150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi,1 porro, ½ scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, ½ dado vegetale, 4 cucchiaini di olio di riso, sale, pepeEsecuzione: accendete il forno a 200 gradi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettele in una pentola riempita per metà di acqua fredda, unite il dado vegetale e portate a bollore. Pulite e tritate il porro e lo scalogno e mettelte in una teglia con l’olio. Lavate il riso e versatelo nella teglia, fate tostare sul fuoco per due o tre minuti. Conditte con sale e pepe. Aggiungetevi il brodo con le verdure e i legumi, mescolate e coprite con della carta da forno. Mettete in forno già caldo e continuate la cottura per 20 - 30 minuti circa, fino a che il brodo non risulti completamente assorbito. Sfornate e al momento di servire mescolate per sgranare i chicchi. Aggiustate di sale e pepe.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero7\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di broccoli con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoMinestrone di verdureIngreddienti per 2 persone: 100 g riso integrale, 200 g fagioli cannellini,200 g cavolo cappuccio, 2 patate, 100 g cime di cavolfiore, 50 g porri, 1 mazzetto di bietole, 2 cucchiiai trito di cipolla, sedano, prezzemolo,4 cucchiiai passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio di riso, sale e pepe.Esecuzione: fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di cocco, con l’olio, mezzo bicchiere d’acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unitevi il cavolo cappuccio, le cime di cavolfiore, le patate e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l’acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz’ora. Lessate a parte i piselli e il riso. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete i piselli, il riso sciolto al dente, agustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero6\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di zucca con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoZuppa di quinoa con lenticchieIngreddienti per 2 persone: 100 g di quinoa, 200 g di fagioli cannellini, 200 g di piselli surgelati, 200 g di piselli surgelati, 2 zucchine, 2 carote, 100 g di erbettoe, 150 g di fagiolini,150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi,1 porro, ½ scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, ½ dado vegetale, 4 cucchiaini di olio di riso, sale, pepeEsecuzione: accendete il forno a 200 gradi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettele in una pentola riempita per metà di acqua fredda, unite il dado vegetale e portate a bollore. Pulite e tritate il porro e lo scalogno e mettelte in una teglia con l’olio. Lavate il riso e versatelo nella teglia, fate tostare sul fuoco per due o tre minuti. Conditte con sale e pepe. Aggiungetevi il brodo con le verdure e i legumi, mescolate e coprite con della carta da forno. Mettete in forno già caldo e continuate la cottura per 20 - 30 minuti circa, fino a che il brodo non risulti completamente assorbito. Sfornate e al momento di servire mescolate per sgranare i chicchi. Aggiustate di sale e pepe.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero1\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di broccoli con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoMinestrone di verdureIngreddienti per 2 persone: 100 g riso integrale, 200 g fagioli cannellini,200 g cavolo cappuccio, 2 patate, 100 g cime di cavolfiore, 50 g porri, 1 mazzetto di bietole, 2 cucchiiai trito di cipolla, sedano, prezzemolo,4 cucchiiai passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio di riso, sale e pepe.Esecuzione: fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di cocco, con l’olio, mezzo bicchiere d’acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unitevi il cavolo cappuccio, le cime di cavolfiore, le patate e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l’acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz’ora. Lessate a parte i piselli e il riso. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete i piselli, il riso sciolto al dente, agustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero6\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di zucca con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoZuppa di quinoa con lenticchieIngreddienti per 2 persone: 100 g di quinoa, 200 g di fagioli cannellini, 200 g di piselli surgelati, 200 g di piselli surgelati, 2 zucchine, 2 carote, 100 g di erbettoe, 150 g di fagiolini,150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi,1 porro, ½ scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, ½ dado vegetale, 4 cucchiaini di olio di riso, sale, pepeEsecuzione: accendete il forno a 200 gradi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettele in una pentola riempita per metà di acqua fredda, unite il dado vegetale e portate a bollore. Pulite e tritate il porro e lo scalogno e mettelte in una teglia con l’olio. Lavate il riso e versatelo nella teglia, fate tostare sul fuoco per due o tre minuti. Conditte con sale e pepe. Aggiungetevi il brodo con le verdure e i legumi, mescolate e coprite con della carta da forno. Mettete in forno già caldo e continuate la cottura per 20 - 30 minuti circa, fino a che il brodo non risulti completamente assorbito. Sfornate e al momento di servire mescolate per sgranare i chicchi. Aggiustate di sale e pepe.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero1\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di broccoli con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoMinestrone di verdureIngreddienti per 2 persone: 100 g riso integrale, 200 g fagioli cannellini,200 g cavolo cappuccio, 2 patate, 100 g cime di cavolfiore, 50 g porri, 1 mazzetto di bietole, 2 cucchiiai trito di cipolla, sedano, prezzemolo,4 cucchiiai passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio di riso, sale e pepe.Esecuzione: fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di cocco, con l’olio, mezzo bicchiere d’acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unitevi il cavolo cappuccio, le cime di cavolfiore, le patate e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l’acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz’ora. Lessate a parte i piselli e il riso. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete i piselli, il riso sciolto al dente, agustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero6\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di zucca con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoMinestrone di verdureIngreddienti per 2 persone: 100 g riso integrale, 200 g fagioli cannellini,200 g cavolo cappuccio, 2 patate, 100 g cime di cavolfiore, 50 g porri, 1 mazzetto di bietole, 2 cucchiiai trito di cipolla, sedano, prezzemolo,4 cucchiiai passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio di riso, sale e pepe.Esecuzione: fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di cocco, con l’olio, mezzo bicchiere d’acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unitevi il cavolo cappuccio, le cime di cavolfiore, le patate e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l’acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz’ora. Lessate a parte i piselli e il riso. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete i piselli, il riso sciolto al dente, agustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero6\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di zucca con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoZuppa di quinoa con lenticchieIngreddienti per 2 persone: 100 g di quinoa, 200 g di fagioli cannellini, 200 g di piselli surgelati, 200 g di piselli surgelati, 2 zucchine, 2 carote, 100 g di erbettoe, 150 g di fagiolini,150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi,1 porro, ½ scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, ½ dado vegetale, 4 cucchiaini di olio di riso, sale, pepeEsecuzione: accendete il forno a 200 gradi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettele in una pentola riempita per metà di acqua fredda, unite il dado vegetale e portate a bollore. Pulite e tritate il porro e lo scalogno e mettelte in una teglia con l’olio. Lavate il riso e versatelo nella teglia, fate tostare sul fuoco per due o tre minuti. Conditte con sale e pepe. Aggiungetevi il brodo con le verdure e i legumi, mescolate e coprite con della carta da forno. Mettete in forno già caldo e continuate la cottura per 20 - 30 minuti circa, fino a che il brodo non risulti completamente assorbito. Sfornate e al momento di servire mescolate per sgranare i chicchi. Aggiustate di sale e pepe.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero1\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di broccoli con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoMinestrone di verdureIngreddienti per 2 persone: 100 g riso integrale, 200 g fagioli cannellini,200 g cavolo cappuccio, 2 patate, 100 g cime di cavolfiore, 50 g porri, 1 mazzetto di bietole, 2 cucchiiai trito di cipolla, sedano, prezzemolo,4 cucchiiai passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio di riso, sale e pepe.Esecuzione: fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di cocco, con l’olio, mezzo bicchiere d’acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unitevi il cavolo cappuccio, le cime di cavolfiore, le patate e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l’acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz’ora. Lessate a parte i piselli e il riso. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete i piselli, il riso sciolto al dente, agustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero6\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di zucca con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoZuppa di quinoa con lenticchieIngreddienti per 2 persone: 100 g di quinoa, 200 g di fagioli cannellini, 200 g di piselli surgelati, 200 g di piselli surgelati, 2 zucchine, 2 carote, 100 g di erbettoe, 150 g di fagiolini,150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi,1 porro, ½ scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, ½ dado vegetale, 4 cucchiaini di olio di riso, sale, pepeEsecuzione: accendete il forno a 200 gradi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettele in una pentola riempita per metà di acqua fredda, unite il dado vegetale e portate a bollore. Pulite e tritate il porro e lo scalogno e mettelte in una teglia con l’olio. Lavate il riso e versatelo nella teglia, fate tostare sul fuoco per due o tre minuti. Conditte con sale e pepe. Aggiungetevi il brodo con le verdure e i legumi, mescolate e coprite con della carta da forno. Mettete in forno già caldo e continuate la cottura per 20 - 30 minuti circa, fino a che il brodo non risulti completamente assorbito. Sfornate e al momento di servire mescolate per sgranare i chicchi. Aggiustate di sale e pepe.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero1\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di broccoli con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoMinestrone di verdureIngreddienti per 2 persone: 100 g riso integrale, 200 g fagioli cannellini,200 g cavolo cappuccio, 2 patate, 100 g cime di cavolfiore, 50 g porri, 1 mazzetto di bietole, 2 cucchiiai trito di cipolla, sedano, prezzemolo,4 cucchiiai passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio di riso, sale e pepe.Esecuzione: fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di cocco, con l’olio, mezzo bicchiere d’acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unitevi il cavolo cappuccio, le cime di cavolfiore, le patate e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l’acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz’ora. Lessate a parte i piselli e il riso. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete i piselli, il riso sciolto al dente, agustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero6\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di zucca con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoZuppa di quinoa con lenticchieIngreddienti per 2 persone: 100 g di quinoa, 200 g di fagioli cannellini, 200 g di piselli surgelati, 200 g di piselli surgelati, 2 zucchine, 2 carote, 100 g di erbettoe, 150 g di fagiolini,150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi,1 porro, ½ scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, ½ dado vegetale, 4 cucchiaini di olio di riso, sale, pepeEsecuzione: accendete il forno a 200 gradi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettele in una pentola riempita per metà di acqua fredda, unite il dado vegetale e portate a bollore. Pulite e tritate il porro e lo scalogno e mettelte in una teglia con l’olio. Lavate il riso e versatelo nella teglia, fate tostare sul fuoco per due o tre minuti. Conditte con sale e pepe. Aggiungetevi il brodo con le verdure e i legumi, mescolate e coprite con della carta da forno. Mettete in forno già caldo e continuate la cottura per 20 - 30 minuti circa, fino a che il brodo non risulti completamente assorbito. Sfornate e al momento di servire mescolate per sgranare i chicchi. Aggiustate di sale e pepe.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero1\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di broccoli con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoMinestrone di verdureIngreddienti per 2 persone: 100 g riso integrale, 200 g fagioli cannellini,200 g cavolo cappuccio, 2 patate, 100 g cime di cavolfiore, 50 g porri, 1 mazzetto di bietole, 2 cucchiiai trito di cipolla, sedano, prezzemolo,4 cucchiiai passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio di riso, sale e pepe.Esecuzione: fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di cocco, con l’olio, mezzo bicchiere d’acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unitevi il cavolo cappuccio, le cime di cavolfiore, le patate e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l’acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz’ora. Lessate a parte i piselli e il riso. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete i piselli, il riso sciolto al dente, agustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.Dopocena1 frutto a piacere1 tisana: finocchio, anice stellato, menta, tiiglio, camomilla, zenzero6\* GIORNOPrima colazione1 caffè o un tè con dolcificante1 bicchiere di latte di riso o di mandorle1 barretta di riso e cioccolato fondente o fiocchi integrali d’avena gr 30Metà mattina1 spremuta d’agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Pranzo1 vellutata di zucca con gallette di mais o risoMerenda1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)Cena1 piatto di insalata e mais1 cucchiaino di olio di riso o extravergine d’oliva1 cucchiaino d’aceto balsamico o di risoZuppa di quinoa con lenticchieIngreddienti per 2 persone: 100 g di quinoa, 200 g di fagioli cannellini, 200 g di piselli surgelati, 200 g di piselli surgelati, 2 zucchine, 2 carote, 100 g di erbettoe, 150 g di fagiolini,150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi,1 porro, ½ scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, ½ dado vegetale, 4 cucchiaini di olio di riso, sale, pepeEsecuzione: accendete il forno a 200 gradi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettele in una pentola riempita per metà di acqua fredda, unite il dado vegetale e portate a bollore. Pulite e tritate il porro e lo scalogno e mettelte in una teglia con l’olio. Lavate il riso e versatelo nella teglia, fate tostare sul fuoco per due o tre minuti. Conditte con sale e pepe. Aggiungetevi il brodo con le verdure e i legumi, mescolate e coprite con della carta da forno. Mettete in forno già caldo e continuate la cottura per 20 -