

Super Bonus

“15 Ricette per dimagrire la pancia”

Come dimagrire la pancia e rimanere in forma
senza rinunciare al gusto

Guida Pratica
a cura di **Mirko Lanfranchi**

© Copyright di Mirko Lanfranchi - Tutti i diritti riservati

<http://www.lapiugrandeopportunitadelmondo.it>

Tutti I diritti riservati

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Tutte le foto presenti in questo volume sono coperte da copyright. Abbiamo fatto tutto il possibile per contattare i detentori dei diritti d'Autore relativi al materiale incluso. Se ci fossero casi in cui non è stato possibile vi invitiamo a contattare l'aurore.

Note legali

Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

© Copyright di Mirko Lanfranchi - Tutti i diritti riservati

<http://www.lapiugrandeopportunitadelmondo.it>

Indice dei contenuti

Antipasti

1. Insalatina di crescione al profumo di lime
2. Tartine integrali con finocchi e purea di avocado
3. Quinoa con zucchine chiare pinoli e radice di zenzero

Primi piatti

1. Taboulé di quinoa con pomodori camona e trito fresco
2. Pasta di Kamut con mousse di tofu
3. Risotto di orzo alle erbe aromatiche

Secondi piatti

1. Gamberetti e quinoa al pepe rosa
2. Filetto di salmone con crema di asparagi al profumo di menta e lime
3. Filetto di pesce spada con crescione con carote e uva passa

Contorni

1. Spinaci saltati con mango
2. Radicchio e belga con ribes e avocado
3. Verdure in agrodolce con pinoli

Snack

1. Bruschetta di pane di segale con pere, cannella e una goccia di miele
2. Centrifugato di agrumi brucia grassi
3. Yogurt naturale con mirtilli freschi, miele e cardamomo



Antipasti

1. Insalatina di crescione al profumo di lime

Fai cuocere la quinoa e lasciala raffreddare.

Metti il crescione lavato ed asciugato in una coppetta da insalata, aggiungi qualche fetta di avocado tagliato a spicchi sottili, aggiungi un cucchiaino di quinoa e la scorza di lime.

Condisci con un filo di olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e del pepe nero macinato fresco.

Ingredienti: crescione; avocado; scorza di lime grattugiata; quinoa. Olio extra vergine d'oliva; sale rosa dell'Himalaya; pepe nero (possibilmente in grani da macinare sul momento).

2. Tartine integrali con finocchi e purea di avocado

Dopo aver pulito l'avocado metti la polpa in un frullatore. Fai sbollentare un pomodoro, elimina i semi e la buccia e aggiungi la polpa nel frullatore. Unisci alcune gocce di lime e del peperoncino.

Frulla tutto insieme a bassa velocità in modo da ottenere una purea. Metti in frigo e lascia raffreddare.

Fai tostare o dorare al forno una fetta di pane a base di farina di cereali integrali, spalma la purea di avocado che hai ottenuto e guarnisci con mezzo finocchio tagliato a julienne e qualche ciuffo.

Ingredienti per 2 fette: 1 avocado; mezzo finocchio con il ciuffo; un pomodoro piccolo; 1 lime e peperoncino.

3. Quinoa con zucchine chiare pinoli e radice di zenzero

Fai cuocere a vapore le zucchine chiare. Tagliale a rondelle sottili. Fai cuocere la quinoa seguendo le istruzioni.

Stendi un foglio di carta da forno su una teglia e fai tostare i pinoli per qualche minuto nel forno.

In una padella fai scaldare dell'olio extra vergine d'oliva a fuoco molto basso, e aggiungi delle lamelle di radice di zenzero per insaporire.

Versa la quinoa in un'insalatiera, aggiungi le zucchine. Insaporisci con l'olio allo zenzero. Aggiungi poco sale rosa dell'Himalaya. Servi in piccole coppette come antipasto tiepido e guarnisci con i pinoli tostati.

Ingredienti per 2: 90gr. di quinoa; 1 zuccina piccola chiara; 1/2 radice di zenzero; 1 cucchiaio di pinoli; olio extra vergine d'oliva e sale rosa dell'Himalaya.



Primi piatti

1. Taboulé di quinoa con pomodori camona e trito fresco

Fai cuocere la quinoa secondo le istruzioni e lasciala raffreddare.

Nel frattempo taglia i pomodori camona a pezzetti e scolali bene. Prepara un trito di prezzemolo fresco e sedano.

Amalgama bene il trito ottenuto e il pomodoro tagliato a pezzetti, condisci con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya, qualche goccia di lime e dell'olio extra vergine d'oliva. Unisci la quinoa raffreddata.

Ingredienti per 2: 150gr. di quinoa; 2 pomodori camona; 1 gambo di sedano; un mazzetto di prezzemolo; 1 lime; olio extra vergine d'oliva; sale rosa dell'Himalaya.

2. Pasta di Kamut con mousse di tofu

Dopo aver lessato il tofu, scolalo e frullalo.

Versa il tofu frullato in una ciotola e aggiungi un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva e del basilico sminuzzato.

Amalgama tutto in modo da ottenere una mousse.

Insaporisci con un pizzico di pepe nero (possibilmente macinato sul momento).

Fai cuocere la pasta di Kamut in abbondante acqua leggermente salata (possibilmente con cristalli di sale rosa dell'Himalaya).

Condisci con la mousse di tofu.

Ingredienti per 2: 160 gr. di pasta di kamut; 100 gr. di tofu; olio extra vergine d'oliva; basilico; pepe nero (possibilmente in grani da macinare sul momento). Sale rosa dell'Himalaya in cristalli.

P.S. Ti consiglio di utilizzare la pasta corta per questa ricetta.

3. Risotto di orzo alle erbe aromatiche

Ricordati di mettere l'orzo in ammollo la sera prima...

Fai tostare l'orzo in una padella antiaderente con mezzo cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

Aggiungi abbondante brodo vegetale caldo e lascia cuocere.

Mescola di tanto in tanto finché il brodo non sarà evaporato (circa 30 min.). Insaporisci con poco sale rosa dell'Himalaya.

Quando l'orzo sarà cotto versalo in un'insalatiera.

Nel frattempo prepara un trito di: rucola, prezzemolo e foglie fresche di menta.

Aggiungi della salsa di soia e mescola; aggiungi le erbe tritate e impiatta con delle formine da cucina in modo da formare dei torniti al centro del piatto.

Guarnisci con qualche foglia di menta fresca.

Ingredienti per 2: 180 gr. di orzo; rucola; prezzemolo e abbondante menta fresca; sale rosa dell'Himalaya; salsa di soia; brodo vegetale (preferibilmente fatto in casa o biologico).



Secondi piatti

1. Gamberetti e quinoa al pepe rosa

Fai cuocere la quinoa e mettila da parte.

Taglia a julienne una zucchina piccola chiara e falla rosolare in una padella con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Fai cuocere circa 4 minuti e insaporisci con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya.

Aggiungi dei gamberetti precedentemente puliti e cuoci fin quando i gamberetti diventano rosa (circa 2 minuti). Insaporisci con un pizzico di sale, origano e dei grani di pepe rosa.

Servi con la quinoa.

Ingredienti per 2: quinoa; zucchine piccole chiare; gamberetti lavati e puliti; pepe rosa. Sale rosa dell'Himalaya, olio extra vergine d'oliva.

2. Filetto di salmone con crema di asparagi al profumo di menta e lime

Dopo aver lavato gli asparagi, cuocili a vapore e separa le punte dal resto. Tieni da parte le punte, mettile in una coppetta. Frulla gli asparagi con il succo di mezzo lime e un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva in modo da ottenere una crema.

Aggiungi le punte di asparagi alla crema e insaporisci con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e del pepe nero macinato fresco.

Fai cuocere il filetto di salmone in una padella antiaderente.

Servi il filetto di salmone con la crema di asparagi e guarnisci con le foglie fresche di menta.

Ingredienti per 2: filetto di salmone; asparagi piccoli; succo di mezzo lime; sale rosa dell'Himalaya; pepe nero macinato fresco; foglie fresche di menta; un cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva.

3. Filetto di pesce spada con crescione con carote e uva passa

Metti a bagno l'uva passa in acqua tiepida.

Lava il crescione e asciugalo accuratamente. Taglia le carote a julienne. Sbuccia un pompelmo rosa e taglialo a rondelle, successivamente taglia ogni rondella in 4 parti.

Dopo aver scolato e strizzato l'uva passa uniscila alle carote.

In un bicchiere fai un'emulsione con dell'olio extra vergine d'oliva, del succo di lime, un pizzico di pepe nero e del sale rosa dell'Himalaya.

Unisci tutti gli ingredienti in un'insalatiera e condisci con l'emulsione ottenuta.

Servi l'insalata di crescione con un filetto di pesce spada cotto in una padella antiaderente e insaporito con pepe nero macinato fresco e la scorza grattugiata del pompelmo.

Ingredienti per 2: crescione; 1 cucchiaio di uva passa; 200 gr. di carote; 1 pompelmo rosa. Olio extra vergine d'oliva; sale rosa dell'Himalaya, 1 lime; pepe nero in grani da macinare fresco.



Contorni

1. Spinaci saltati con mango

Dopo aver lavato e asciugato gli spinaci, cuocili in una padella antiaderente con un filo di olio extra vergine d'oliva e un pizzico di peperoncino in polvere. Insaporisci con sale rosa dell'Himalaya.

Mescola delicatamente e dopo circa 5 minuti (quando tutta l'acqua degli spinaci è evaporata) aggiungi delle fette di mango e il succo di mezzo lime.

Servi con fiocchi di cocco disidratato naturale, senza zucchero.

Ingredienti per 2: spinaci; 1/2 mango; 1/2 lime; peperoncino in polvere; sale rosa dell'Himalay; olio extra vergine d'oliva; fiocchi di cocco disidratato.

2. Radicchio e belga con ribes e avocado

Dopo aver lavato l'insalata belga e il radicchio tagliali a fettine per lungo. Taglia la polpa di avocado a dadini. Metti tutto in un' insalatiera, aggiungi il ribes e qualche fogliolina di finocchio tritata sottile.

In un bicchiere fai un'emulsione con dell'olio extra vergine d'oliva, del succo di lime, un pizzico di pepe nero e del sale rosa dell'Himalaya.

Condisci l'insalata con l'emulsione ottenuta.

Ingredienti per 2: 1 cespo di radicchio e 1 cespo di insalata belga; un avocado; 50 gr. di ribes fresco; foglioline di finocchio; olio extra vergine d'oliva; 1 lime; sale rosa dell'Himalaya; pepe nero in grani.

3. Verdure in agrodolce con pinoli

Taglia delle carote e delle zucchine in pezzi piccoli e falle cuocere in una padella con delle punte di asparagi e un filo d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungi un pizzico di sale rosa dell'Himalaya.

Quando le verdure sono cotte (attenzione a non farle cuocere troppo in modo che risultino piuttosto croccanti) alza la fiamma, cospargi le verdure con un cucchiaino di zucchero di canna e mezzo bicchiere di aceto di mele.

Fai evaporare l'aceto di mele e nel frattempo fai tostare i pinoli su una placca da forno.

Versa le verdure al centro del piatto e cospargi con una manciata di pinoli tostati e spezzettate grossolanamente.

Ingredienti per 2: 1 carota, 1 zucchina, punte di asparagi; sale rosa dell'Himalaya, 1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva; 1 cucchiaino di zucchero di canna; 1/2 bicchiere di aceto di mele; pinoli tostati.



Snack

1. Bruschetta di pane di segale con pere, cannella e una goccia di miele

Taglia le pere a pezzettini. Dopo aver fatto tostare o dorare al forno una fetta di pane di segale, spalma un cucchiaino di miele naturale biologico e spolvera con della cannella in polvere.

Copri le fette di pane di segale con la polpa di pere.

Ingredienti per due fette: pane integrale di segale; 1 pera; 1 cucchiaino di miele naturale biologico; cannella.

2. Centrifugato di agrumi brucia grassi

Lava bene un' arancia rossa, un pompelmo, un lime, 1/2 cedro e 5 fragole.

Centrifuga tutti gli ingredienti compresa la scorza. Non è necessario aggiungere zucchero in quanto le fragole e l'arancia rossa conferiranno un sapore dolce al tuo snack.

Per questo centrifugato è preferibile utilizzare frutta biologica.

P.S.

E' importante avere una centrifuga! Se non hai una centrifuga ti suggerisco di procurartene una quanto prima, se vuoi mantenerti in forma e mangiare sano con gusto ti innamorerai dei centrifugati. Ne puoi preparare tantissimi e qui te ne ho proposto uno tra i miei preferiti.

La particolarità che rende questo centrifugato un concentrato brucia grassi, è che utilizzerai anche la scorza degli agrumi per un concentrato di proprietà benefiche.

3. Yogurt naturale con mirtilli freschi, miele e cardamomo

In una scodella versa dello yogurt magro naturale, aggiungi 2 cucchiaini di mirtilli freschi, un cucchiaino di miele e una punta di cardamomo.

Per questo snack ti consiglio di usare il miele di castagno dal colore scuro e dal sapore leggermente amaro perfetto per conferire sapore allo yogurt naturale.



© Copyright di Mirko Lanfranchi - Tutti i diritti riservati

<http://www.lapiugrandeopportunitadelmondo.it>