

Indice

Introduzione	9
Prima di cominciare	13
Modulo 1 Monitorare l'alimentazione, l'attività fisica e il peso	23
Modulo 2 Modificare l'alimentazione per perdere peso	37
Modulo 3 Sviluppare uno stile di vita attivo	53
Modulo 4 Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso	59
Modulo 5 Affrontare l'obiettivo di peso e gli obiettivi primari	69
Modulo 6 Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso.....	81
Appendice 1 Calorie e grassi in 100 g di alcuni alimenti	93
Appendice 2 Esempi di menù per perdere peso	99
Appendice 3 METS	109
Appendice 4 Consigli ai medici su come utilizzare il programma.....	115
Appendice 5 Consigli ai familiari e agli amici	119



PRIMI PIATTI

Risotti

Riso con sugo ortolano	122
Risotto con cozze e misto mare.....	123
Risotto con fiori di zucca	124
Risotto con zucca e asparagi	125
Risotto rosso con asparagi.....	126

Pasta

Conchiglie con cavolfiore	127
Eliche al cavolfiore con pomodorini	128
Farfalle con carciofi, porri e zucchine	129
Farfalle con polpo	130
Farfalle con sugo di pomodori e ricotta	131
Fusilli agli spinaci e ricotta	132
Fusilli al sugo di carciofi e funghi	133
Fusilli con la zucca	134
Maccheroni con crema di cipolle	135
Orecchiette con broccoli calabresi	136
Pasta con le sarde	137
Penne con funghi e peperoni	138
Penne con peperoni e melanzane.....	139
Spaghetti alla Norma	140
Spaghetti alle vongole.....	141

Creme e minestre

Crema di carote con crostini.....	142
Crema di funghi porcini con crostini	143
Crema di melanzane con crostini.....	144
Crema di patate rosse e porri.....	145

Minestra di broccoli.....	146
Minestra di farro.....	147
Minestra di lenticchie.....	148
Minestra di piselli e porri.....	150
Pasta e ceci.....	151
Pasta e fagioli.....	152



SECONDI PIATTI

Carne

Bocconcini di pollo all'arancia.....	154
Coniglio alla cacciatora leggero.....	156
Crocchette di pollo.....	158
Fesa di tacchino con prosciutto crudo.....	159
Filetto al vino rosso.....	160
Filetto di manzo al pepe verde.....	162
Grigliata ai carciofi.....	164
Insalata di lesso colorata.....	165
Manzo al vino bianco.....	166
Nodini di vitello con porri e pomodori.....	167
Pollo con aglio e peperoncino.....	168
Polpa di manzo con cavolo verza.....	169
Polpette all'indonesiana.....	170
Polpettone di tacchino.....	171
Portafoglio di manzo alle erbe aromatiche.....	172
Roast-beef al sale.....	173
Scottiglia.....	174
Spezzatino di manzo con verdure.....	175
Stufato di pollo e fagiolini.....	176
Vitello alla pizzaiola.....	178
Vitello tonnato leggero.....	179

Pesce

Acciughe al prezzemolo.....	180
Anelli e ciuffi di calamari alla livornese.....	181
Branzino alle erbe.....	182
Merluzzo al forno con peperoni.....	183
Palombo con olive verdi.....	184
Seppioline al pomodoro.....	185
Spiedini di gamberoni.....	186

Altri secondi

Fagioli con i peperoni.....	187
Frittata di cipolla.....	188



CONTORNI

Bietole al forno.....	190
Carciofi in casseruola.....	191
Carote al latte.....	192
Carpaccio di zucchine e sedano.....	193
Cavolini di Bruxelles al vapore.....	194
Cavolfiori in salsa.....	195
Cipolline in agrodolce.....	196
Cuori di carciofo alla menta.....	197
Funghi porcini trifolati.....	198
Insalata a tre colori.....	199
Insalata belga, rucola e mele verdi.....	200
Insalata di spinaci.....	201
Misto di carciofi e finocchi.....	202
Peperonata.....	203
Pomodori alla toscana.....	204

Pomodori in padella	205
Ratatouille	206
Scarola con capperi e pinoli	207
Sedano e funghi	208
Spinaci alla crema	209
Torta di verdure.....	210
Zucchine aromatiche	211
Zucchine e pomodori gratinati	212
Zucchine in salsa verde.....	213
Zucchine trifolate	214



DOLCI E DESSERT

Bavarese al limone	216
Bavarese di yogurt ai lamponi.....	218
Clafoutis.....	219
Coppe con crema di pesche e meringhe	220
Coppe di yogurt e pesche	221
Crema di frutti di stagione.....	222
Coppette di albicocche alle spezie	223
Dessert di mele e kiwi	224
Mousse di frutta	225
Pere al cioccolato.....	226
Pere allo zabaione.....	227
Salsa ai kiwi.....	228
Salsa ai lamponi.....	229
Spiedini di frutta deliziosi.....	230
Zabaione semplice.....	231