

Dieta mediterranea, le ricette per dimagrire con gusto [FOTO]

Autore: francesca

Data: 24 Gennaio 2014

La dieta mediterranea, ormai è un fatto noto, è una delle **diete più equilibrate ed efficaci** per perdere peso. Sebbene le ricette siano molto gustose, infatti, essa si basa su ingredienti davvero ottimi per il benessere psicofisico globale, come l'olio extravergine e una varietà di **verdure** gustosissime. Il **pesce**, inoltre, è un ottimo alimento per dimagrire con gusto. La cosa più importante per perdere peso con questa dieta, però, è [contare le calorie](#) e le quantità meticolosamente!

Vi presentiamo delle ottime **ricette** mediterranee per perdere peso. Ovviamente, esse vanno inserite in un regime alimentare ipocalorico e all'attività fisica.

Zuppa di pesce azzurro

Ingredienti

- 1 Merluzzo o altro pesce azzurro
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- 3-4 pomodorini
- Limone
- Prezzemolo fresco

Preparazione

1. Mettete in padella tutto insieme l'aglio, l'olio, i pomodori e il pesce
2. Coprite con un poco di acqua
3. Lasciate cuocere a fuoco lento per 10 minuti
4. Aggiungete il succo di mezzo limone, e un po' di prezzemolo cuocendo per altri 15 minuti
5. Spegnete e spolverate con prezzemolo tritato
6. Servite caldo.

Bavettine ai frutti di mare

- 10 gamberi sgusciati
- 4-5 vongole fresche
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio
- 3-4 pomodorini ciliegino maturi

- 60-80 g di pasta integrale
- Origano secco

Preparazione

1. Riscaldare l'olio con l'aglio e farlo insaporire senza farlo bollire
2. Versare i gamberi e le vongole lavate e ancora chiuse
3. Incorporare i pomodori tagliati in quattro
4. Coprire e cuocere per 10 minuti
5. Nel frattempo, cuocere la pasta a metà cottura, estrarla dall'acqua e conservare un bicchiere di acqua di cottura
6. Versare la pasta nel sughetto e risottare con l'acqua per 3-5 minuti
7. Servire con origano

Insalata calda di spinaci

Ingredienti

- 250 g di spinaci
- 1 limone
- 4-5 gherigli di noci
- Prosciutto cotto a cubetti
- Scaglie di parmigiano qb
- Olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Fate bollire dell'acqua salata
2. Immergete gli spinaci e cuocete per 3 minuti
3. Estrateli e conditeli con le noci, il prosciutto, il parmigiano, il succo di limone e l'olio
4. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e mangiate un pasto unico nella quantità desiderata

Leggi anche

- [Pizza di kamut senza lievito](#)
- [Ricetta parmigiana light](#)
- [Cottura a vapore, come si fa](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-mediterranea-le-ricette-per-dimagrire-con-gusto-foto/>

Generato il 20/04/2025