Dieta dei broccoli, per depurarsi e dimagrire

Autore: Fatou Cisse

Data: 03 Marzo 2015

La primavera è alle porte: è il momento giusto per rimettersi in forma con un po' di sport regolare e alla portata di tutti, come le camminate a passo svelto, e un **regime alimentare sano e corretto**. Se vi sentite gonfie per via di un'alimentazione scorretta, la prima cosa da fare è depurare l'organismo, a cominciare dal fegato, eliminando grassi saturi e zuccheri raffinati per qualche tempo. Frutta e verdura, quando si tratta di depurarsi, sono i nostri alleati, in particolare i broccoli.

I **broccoli** contengono un'alta percentuale di vitamine e sali minerali, molte fibre e pochi carboidrati; per questo caratteristiche naturali sono perfetti sia per una **dieta depurante** che per una dimagrante, contenendo poi pochissime calorie (34 calorie per 100 grammi). La cottura da preferire è quella al vapore, affinché mantengano tutte le loro proprietà benefiche, e andrebbero conditi solo con un po' di sale, qualche goccia di limone e un cucchiaino d'olio extravergine di oliva.

I broccoli permettono di combattere la stitichezza cronica che causa gonfiore, nonché la **ritenzione idrica**, prima causa della cellulite. Il naturale contenuto di antiossidanti, poi, ci permette di **rinforzare il sistema immunitario** e di contrastare varie patologie, anche importanti e invalidanti, come il cancro, l'artrosi e l'artrite. Questi dati arrivano direttamente da due importanti ricerche, svolte separatamente dalla Università di East Anglia e dall'Institute of food research di Norwich.

Gli esperti consigliano anche gli abbinamenti migliori, una sorta di menu che può tornare di certo utile; gli abbinamenti più magri e depuranti vedono i **broccoli accostati al pesce**, ad altri ortaggi più proteici (legumi su tutti) ma anche a formaggi magri, come la ricotta, e al tofu. Inoltre, per avere degli effetti visibili sulla salute e sulla silhouette, dovremmo consumare almeno una porzione di 250 grammi di broccoli non meno di tre volte a settimana.

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-dei-broccoli-per-depurarsi-e-dimagrire/

Generato il 07/11/2026