



Diario di viaggio
“12 giorni durante le
festa senza ingrassare
con Pierre Dukan”.

Oggi è il 22 dicembre, primo giorno di attacco per neutralizzare il potenziale aumento di peso dovuto alle feste.

Vi siete iscritti per essere al mio fianco è perchè sapete, per esperienza, che le feste rappresentano una trappola temibile, probabilmente per averne fatto le spese voi stessi in anni precedenti.

Vi ricordo il nostro obiettivo comune : trascorrere i 12 giorni di feste insieme, da oggi 22 dicembre fino alla mattina del 2 gennaio, data alla quale ci separeremo. La promessa è la seguente : nessuna dieta durante la Vigilia di Natale e Capodanno. Inoltre, il servizio che vi propongo per voi è gratuito. Per noi, ciò richiederà una squadra che si consacrerà al nostro obiettivo e della quale io sarò l'organizzatore e l'autore di tutti i testi che riceverete.

Perchè lo faccio ? Semplicemente perchè mi fa piacere fare qualcosa inerente ciò che so fare e che è la mia passione, cioè combattere il sovrappeso.

Allora precisiamo le regole.

Per quel che ci riguarda, noi mettiamo le nostre conoscenze.

Per ciò che vi riguarda, voi parteciperete e ci verrete incontro.

Dottor. Pierre Dukan

22 Dicembre

Per oggi, sul piano alimentare, vi chiedo solamente di adottare un atteggiamento di diffidenza e di semplice attenzione riguardo a 18 alimenti.

Non si tratta di eliminarli ma di rendersi conto che sono degli alimenti a rischio per il vostro peso che mi sono impegnato a prendere in carico oggi e a restituire « allo stesso stato » il 2 gennaio.

Questi 18 alimenti, vi chiedo di memorizzarlo, sono dei carboidrati invasivi, degli zuccheri rapidi per la maggior parte di natura industriale, raffinati, soggetti a diversi processi e trasformazioni.

Li considero la base della crisi del sovrappeso.

Sono convinto che la maggior parte delle persone vive tranquillamente senza consumarne o consumandone in maniera occasionale e che molti altri non vi pensano nemmeno.

Tra questi alimenti, chiedetevi se ce ne sono che avete l'abitudine di consumare. E se è il caso, se occasionalmente, spesso o regolarmente. La semplice risposta a questa domanda sarà di grande aiuto.

Se siete tra quelli che ne consumano, vi chiedo semplicemente di non integrarli più ai vostri pasti durante i prossimi 12 giorni.

Questi alimenti, a parte il fatto che favoriscono in maniera evidente il sovrappeso, sono degli alimenti che rappresentano un serio rischio per la salute. Chiaramente, nessuno di loro è pericoloso se assunto in una sola volta, ma consumati in quantità considerevole e regolare e soprattutto se sono associati tra di loro, rappresentano dei rischi importanti per la salute cardiovascolare ed il rischio di diabete.



Insalatona di pollo

4 petti di pollo
15 pomodori ciliegini
400 g di insalata mista (rucola, lattuga, indivia, scarola, spinaci freschi ...)
1 spruzzata di salsa per insalate Dukan
1 cipolla rossa (facoltativo)
1 manciata di semi di Chia
Pepe, origano

Far scaldare una padella a fuoco medio.
Mettere l'insalata in una ciotola, unire i ciliegini e la cipolla rossa tagliati grossolanamente. Aggiungere poi le erbe (origano, pepe, quelle che più vi piacciono) e una spruzzata della nostra salsa per insalate.

Quando la padella è calda, far rosolare il pollo su entrambi i lati per qualche minuto. Al termine, condire con sale e pepe e lasciar intiepidire per una ventina di minuti. Tagliare il petto di pollo a dadini e disporli ancora tiepidi sull'insalata. Aggiungere i semi di Chia.

Quello che vi chiedo, eccetto se siete dipendenti da questi alimenti, è assolutamente alla vostra portata e rappresenta l'inizio di un'educazione alimentare utile per affrontare un modello consumistico al quale bisognerà adattarsi negli anni e decenni a venire.

Ecco i 18 alimenti ordinati secondo il rischio sul vostro peso :

- La birra.
- La preparazione per purè di patate.
- Le patate bollite e sbucciate o cotte al forno.
- Le patatine fritte.
- Il pane bianco senza glutine.
- Le fette biscottate di pura farina bianca.
- Le fette di pane e tutti i tipi di pane ultrabianco.
- I corn Flakes.
- La fecola di mais.
- Il riso a cottura rapida ed incollabile.
- Il riso soffiato e le gallette di riso.
- I biscotti ricchi in farina bianca.
- Lo zucchero bianco (saccarosio).
- Tutte le caramelle zuccherate dure o morbide.
- Le bevande gassate zuccherate.
- I sorbetti zuccherati.
- Gli spaghetti cinesi a base di grano tenero.
- I datteri e l'uvetta.

Dottor. Pierre Dukan

23 Dicembre

Oggi, martedì 23, passiamo all'attacco con una giornata di preparazione alla Vigilia di Natale e al giorno di Natale. Se riuscirete a seguirla correttamente, avrete un margine di riserva destinato a limitare le ripercussioni di questi due momenti di festività e convivialità con uno spirito tranquillo.

Domani, nel corso della giornata, avrete la possibilità di nutrirvi con gli alimenti proposti di seguito. Le quantità, gli orari e le associazioni sono liberi. Tutto quello che è scritto è completamente a vostra disposizione, potete dunque dimenticare il resto.

Questa giornata ha un nome, è una giornata di attacco ricca in proteine.

- 1) Le carni poco grasse, manzo e vitello, bistecche, filetto, controfiletto, roast beef, costolette di vitello e scaloppina di vitello.
- 2) tutte le frattaglie, fegato, rognone....
- 3) Tutti i pesci di mare o di fiume, ma anche il surimi, il salmone affumicato, il tonno in scatola al naturale.
- 4) Tutti i frutti di mare, gamberetti, granchio, cozze, ostriche, etc. In pratica tutto ciò che viene dal mare.
- 5) Il pollame senza pelle eccetto l'anatra e l'oca.
- 6) Le uova.
- 7) Il prosciutto di tacchino e di pollo light, la bresaola.

8) I latticini magri, yogurt, formaggio bianco.

9) Il tofu, il seitan et il tempeh.

10) Due litri di acqua.

11) Due cucchiaini da zuppa di crusca d'avena nel latte caldo o sotto forma di gallette preparate con un uovo e due cucchiaini da zuppa di formaggio bianco.

Nient'altro, né frutta né verdura.

Il giorno dopo, ritornate alla sua alimentazione normale e per la Vigilia di Natale e il pasto di Natale, dimenticatevi di me senza tuttavia cercare di vendicarvi. Cercate di evitare di mangiare del pane tra i pasti, non esagerate con l'alcool e non servitevi due volte del dessert.

Infine, preparatevi una galletta di crusca d'avena - 2 cucchiaini da zuppa di crusca + 2 cucchiaini da zuppa di formaggio bianco e un uovo – leggermente salata, da mangiare al momento dell'aperitivo.

Preparate un'altra allo stesso modo ma al posto del sale mettete un edulcorante - Stevia – e un cucchiaino da zuppa di cacao a 1% di materia grassa se possibile, e mangiatela dopo il piatto principale o il formaggio ma prima del dessert. Ho detto prima del dessert ma non in sostituzione di.

A domani.

Dr. Pierre Dukan



Eccoci, stasera spero abbiate in programma una Vigilia di Natale festiva e conviviale. Vi ricordo che avete carta bianca. Per approfittarne, vi chiedo di fare attenzione il resto della giornata.

Come per il resto di questo periodo, mantenete la regola di allontanamento dai 18 alimenti ad alto rischio.

Per il pranzo : un antipasto a base di verdura cruda accompagnato da pesce o carne di manzo o vitello, o prosciutto cotto con uno o due latticini light e un bel frutto eccetto banana o uva.

E per stasera libertà, ma non in qualsiasi modo. Vi chiedo qualche piccola attenzione sui punti più sensibili.

All'aperitivo, evitate le patatine e concedetevi un bicchiere di vino o di Champagne* ma non di vino dolce né di liquore zuccherato. Qualche frutto a guscio come le noci o le mandorle ma non le noccioline salate.

Per il pasto in sè, tutto è possibile ma senza riservarsi, il tutto accompagnato da due bicchieri di vino o di champagne.

Antipasto, piatto principale e per finire il dessert ; evitate di concedervi sia il formaggio che il dessert.

Bevete molta acqua, che sia naturale o gassata.

È tutto ; come vedete la promessa è mantenuta.

Vi auguro una serena Vigilia di Natale.

Dr. Pierre Dukan



Tronchetto di Natale

7 cucchiaini di latte scremato in polvere
½ tazza di latte scremato + 300 ml di latte scremato (per la crema pasticcera)
Un pizzico di sale
6 cucchiaini di cacao magro Dukan
8 uova
1 bustina di lievito per dolci
2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio (facoltativi)
6 cucchiaini di maizena
1 cucchiaino (colmo) di agar-agar
17 cucchiaini di dolcificante liquido
2 cucchiaini di aroma vaniglia
2 cucchiaini di aroma cioccolato fondente

Riscaldare in un pentolino, a fuoco basso, i 300 ml di latte scremato. In una terrina capiente, mescolare due uova, 2 cucchiaini di maizena, 4 cucchiaini di dolcificante e l'aroma cioccolato. Mescolare accuratamente fino a ottenere una consistenza fluida. Aggiungere lentamente il latte riscaldato e continuare a mescolare. Riscaldare questa miscela a fuoco basso fino a ottenere una consistenza piuttosto densa. Togliere dal fuoco e aggiungere l'agar agar in polvere. Continuare a mescolare, poi mettere il tutto da parte. Far raffreddare e conservare poi in frigorifero mentre si prepara il pan di Spagna.

Per il pan di Spagna:

Preriscaldare il forno a 180°C. Separare 6 tuorli dai bianchi. Mettere gli albumi da parte, quindi mescolare i tuorli con il lievito, 4 cucchiaini di maizena, 10 cucchiaini di Splenda, l'acqua di fiori d'arancio e l'aroma vaniglia. In una ciotola, a parte, montare gli albumi a neve con un pizzico di sale. Unire delicatamente i bianchi alla prima miscela. Stendere la pastella su una placca ricoperta da carta da forno, e darle uno spessore di circa un centimetro. Realizzare una forma rettangolare che poi potrete facilmente piegare a forma di tronchetto. Cuocere il pan di Spagna per 8-10 minuti a 180°C. Togliere dalla carta da forno, facendo attenzione a non romperla. Metterla poi su un panno umido, per poterla arrotolare, e spalmarvi uno strato di crema pasticcera. Una volta fatto, arrotolare nel senso della larghezza.

Per la glassa:

Mescolare cacao magro, 3 cucchiaini di Splenda e latte scremato in polvere. Aggiungere il latte, a poco a poco, fino ad ottenere una glassa densa ma cremosa e spalmabile. Coprire il tronchetto con la glassa, spolverare con il cacao, poi far riposare in frigo per almeno due ore. Servire freddo.

25 Dicembre

Oggi è il giorno di Natale e cosa avete intenzione di fare? attenzione !

Continuate ad evitare i 18 alimenti ad alto rischio.

E se parteciperete o preparerete un pasto in famiglia per Natale, preparate un piatto a base di salmone affumicato o di coscia d'agnello (della quale eviterete di mangiare la prima fetta) oppure a base di pollame con un gratin di verdure o di quinoa oppure un osso buco.

Evitate le patate ed il riso bianco.

Infine, potrete preparare dei muffins alla crusca d'avena oppure una mousse al cioccolato nero o dei budini alla vaniglia con latte parzialmente scremato.

Per l'altro pasto della giornata, preparate un piatto di Shirataki di konjac con un sugo di pomodoro e della carne macinata e un bell'antipasto composto da un grande carciofo con condimento preparato nel seguente modo : in un barattolo di sepane vuoto, mettete un bel cucchiaino di senape e un cucchiaino di olio d'oliva o di noce. Il resto del barattolo è da riempire in parti uguali con una metà di aceto e una metà di acqua.

Terminate con una porzione di formaggio bianco e una porzione di frutta come un mezzo mango o papaya o qualsiasi altro frutto.

Dottor. Pierre Dukan



26 Dicembre

Spero che abbiate trascorso delle serene feste.

Vi avevo proposto una giornata di prevenzione per anticipare gli effetti combinati della Vigilia di Natale e di Natale. Ma vorrei assicurarmi che i contatori siano tornati sullo zero.

Perciò oggi avrete diritto a tutti gli alimenti ricchi in proteine che avete già utilizzato prima di Natale : carne, pesce etc. ai quali potrete aggiungere tutte le verdure seguenti : pomodori, cetriolo, ravanelli, fagiolini verdi, tutti i cavoli compresi i cavolini di Bruxelles e i broccoli, i funghi, il sedano, le melanzane....in pratica tutte le verdure tranne le patate, il mais e i carboidrati sotto forma di riso, pasta, quinoa, piselli, lenticchie etc.

Quantità, orari e associazioni sono liberi.

Condimento : in un boccettino, 8 cucchiaini di acqua e un cucchiaino di olio di oliva. Agitare prima dell'uso.

A domani.

Dottor. Pierre Dukan



Merluzzo al cartoccio con aromi

4 filetti di merluzzo fresco
confezione di bouquet d'alghe
Dukan (o aromi vari)
1 foglio di alluminio
1 / 2 limone
Sale e pepe

In una ciotola, spremere il limone e aggiungere mezzo pacchetto di bouquet d'alghe Dukan (o gli aromi: origano, timo etc). Lasciar riposare durante la preparazione del pesce. Accendere il forno a 210 ° C.
Tagliare 4 rettangoli di foglio d'alluminio. In cima, disporre i filetti di merluzzo, salare e pepare leggermente. Coprire con il composto di aromi e limone. Chiudere il cartoccio e metterlo in una teglia. Lasciare circa 10 minuti a termostato 7 (210 ° C). Togliere dal forno e lasciar riposare per 5 minuti.

27 Dicembre

Oggi, dovrete aver ritrovato il peso di partenza del 22 dicembre. A queste condizioni, vi suggerisco di trascorrere una giornata alimentare « normale » ma dato che resto al vostro fianco, cerchiamo di mangiare in modo sano.

Prima regola : rispettare i 18 alimenti a rischio; ed è forse venuto il momento di spiegarvi il perchè lo sono.

Perchè non sono degli alimenti geneticamente adatti all'uomo. Probabilmente vi sembrerà che esageri. So bene che pensate che ognuno di noi consuma questi alimenti e che nessuno ne muore. Ma dall'altro lato, sapete benissimo che attraversiamo una crisi mondiale con già due miliardi di persone in sovrappeso di cui più di mezzo miliardo sono obese e un altro mezzo miliardo diabetico. E dietro queste fredde cifre si nasconde tanta sofferenza.

Forse non rientrerete in nessuna di queste categorie ad alto rischio ma ogni anno molte persone come voi che ne erano escluse, cambiano campo.

La stragrande maggioranza di questi alimenti è fabbricata industrialmente e per renderli più appetitosi, seducenti e facilmente vendibili, sono trasformati, sottoposti a svariati processi, raffinati e privati di tutto ciò che contengono di rustico, di resistente e ricco in fibre.

Gli unici che assomigliano ad un alimento naturale sono quelli che occupano il 18° posto, i datteri e l'uvetta, ma non lo sono veramente perchè sono entrambi secchi , cioè disidratati e hanno quindi subito un trattamento di condensazione dei principi attivi che li rendono più concentrati e più zuccherati di quanto non lo siano alla raccolta.

- 1- La birra.
- 2- La preparazione per purè di patate.
- 3- Le patate bollite e sbucciate o cotte al forno.
- 4- Le patatine fritte.
- 5- Il pane bianco senza glutine.
- 6- Le fette biscottate di pura farina bianca.
- 7- Le fette di pane e tutti i tipi di pane ultrabianco.
- 8- I corn Flakes.
- 9- La fecola di mais.
- 10- Il riso a cottura rapida ed incollabile.
- 11- Il riso soffiato e le gallette di riso.
- 12- I biscotti ricchi in farina bianca.
- 13- Lo zucchero bianco (saccarosio).
- 14- Tutte le caramelle zuccherate dure o morbide.

15- Le bevande gassate zuccherate.

16- I sorbetti zuccherati.

17- Gli spaghetti cinesi a base di grano tenero.

18- I datteri e l'uvetta.

In seguito a questo trattamento industriale, ne risultano degli alimenti che non reagiscono più in maniere abituale. Essi sono stati in un certo senso domati e i trattamenti che hanno subito hanno piegato la resistenza che opponevano alla loro assimilazione e digestione. Una volta persa la loro struttura vegetale ed eliminate le loro fibre, sono ormai dei veri e propri.

“deserti nutrizionali” che attraversano in tromba il tubo digestivo per arrivare massicciamente nel sangue.

Ne consegue un minaccioso rialzo del glucosio nel sangue ed il pancreas, per difendersi dalla minaccia, libera in maniera riflessa una dose proporzionale d'insulina.

Il ruolo e la funzione dell'insulina è di regolare l'aumento dei tassi di glucosio. La sua risposta è semplice ma efficace e disposte dei mezzi per TRASFORMARE QUESTO GLUCOSIO IN GRASSI. Senza insulina, basta un pacchetto di biscotti industriali per scatenare un coma diabetico mortale.

L'insulina dunque vi salva la vita diverse volte al giorno ma può farvi ingrassare se abusate di alimenti che aumentano il tenore di glucosio nel sangue (glicemia). Quindi aumento di peso ma anche un affaticamento del pancreas che sul lungo termine può deviare in diabete.

La seconda regola per questa giornata è di non servirvi due volte.

Oggi bevete più acqua che d'abitudine. L'ideale sarebbe riuscire a bere due litri tutto compreso tra acqua, caffè, tè o bevande light. E nell'acqua considero anche le verdure ricche in acqua come il cetriolo ed il finocchio.

Oggi camminate almeno 20 minuti di buon passo e se ne avete coraggio anche 30. E se lo fate provate la marcia afgana con due passi regolati sull'inspirazione e 3 passi regolati sull'espiazione.

Cercare di coricarvi il prima possibile stasera sapendo che ogni ora prima di mezzanotte ne vale due o più e che il vostro sonno sarà di miglior qualità e vi consentirà di recuperare meglio.

Dottor. Pierre Dukan

28 Dicembre

Ecco che sei giorni sono passati e un cenone dal quale spero siate usciti indenni, senza frustrazioni ma con la soddisfazione di aver ben gestito la prova.

In questo momento, siamo nuovamente confrontati all'arrivo di un secondo cenone, quello famoso del Capodanno. Se riuscirete in questa prova, vuol dire che avremo fatto un buon lavoro e che il nuovo anno comincerà senza rimpianti per questo periodo di feste.

Oggi continuiamo a seguire quella che io definisco la Libertà Controllata. Libertà significa che tutto è libero. Controllata nel senso di continuare ad evitare i 18 alimenti geneticamente non adatti all'uomo che sembrano amici ma che non lo sono affatto. Un'altra rinfrescata alla memoria che non potrà che allungarvi la vita.

- 1- La birra.
- 2- La preparazione per purè di patate.
- 3- Le patate bollite e sbucciate o cotte al forno.
- 4- Le patatine fritte.
- 5- Il pane bianco senza glutine.
- 6- Le fette biscottate di pura farina bianca.
- 7- Le fette di pane e tutti i tipi di pane ultrabianco.
- 8- I corn Flakes.
- 9- La fecola di mais.
- 10- Il riso a cottura rapida ed incollabile.
- 11- Il riso soffiato e le gallette di riso.
- 12- I biscotti ricchi in farina bianca.
- 13- Lo zucchero bianco (saccarosio).
- 14- Tutte le caramelle zuccherate dure o morbide.
- 15- Le bevande gassate zuccherate.
- 16- I sorbetti zuccherati.
- 17- Gli spaghetti cinesi a base di grano tenero.
- 18- I datteri e l'uvetta.

Visto che ci avviciniamo alla zona di combattimento, se vi piace, cercate di privilegiare una bella coscia di pollame arrosto o un pomodoro ripieno o di indivia al prosciutto e besciamella.

Vi propongo la mia ricetta preferita di cui ne sono il fiero inventore.

Prendete un piatto in alluminio o pyrex e ponete sul fondo un tappeto di fette di melanzana cruda o meglio ancora grigliata.

Scospargete in seguito con un bello strato di carne macinata di manzo.

In seguito stendete un terzo strato di cipolla affettata della dimensione più grande che riuscirete a tagliare.

Segue un quarto strato fatto della stessa carne macinata ed infine un ultimo strato fatto di pomodori.

Distribuite sui pomodori un cucchiaino da zuppa di olio d'oliva e per finire un piccolo strato di Parmigiano.

Mettete il piatto al centro del forno a 200°, termostato 6-7, elasciate cuocere 1 ora.

Cercate di prepararne una quantità sufficiente per diversi giorni dato che il piatto si conserva facilmente e che spesso il giorno seguente è anche migliore.

E per il resto, pensate VERDURE, VERDURE E VERDURE, il tutto cucinato come desiderate ma non fritto. Perché non provate l'insalata Christine, un'insalata d'indivia con dell'avocado, dei piccoli gherigli di noce, della polpa di pompelmo ed un condimento classico a base d'aceto di vino o d'aceto balsamico.

Tutti i frutti tranne i datteri, la frutta secca e la frutta sciroppata quindi solo frutti da mordere cioè di stagione.

Di cioccolato nero e di budini alla vaniglia approfittatene fin tanto che siete ancora in zona di neutralità.

Non dimenticate di camminare di buon passo almeno 20 minuti o più se ve la sentite.

A domani

Dottor. Pierre Dukan

29 Dicembre

Ancora un giorno trascorso senza aumento di peso o in ogni caso è quello che mi auguro. Se tuttavia non dovesse essere il caso, restate quest'oggi al pesce, ai frutti di mare, al pollame, alle uova, alle verdure, alla frutta, alle gallette di crusca d'avena e ai latticini parzialmente scremati.

Ma anche se siete riusciti a mantenere il peso di partenza, questo 29 resta un giorno di veglia al combattimento perchè per oggi e domani, la regola della libertà controllata resta in vigore. Inoltre non dimenticate di mettere in lista i 18 alimenti geneticamente non adatti all'uomo.

Vi consiglio quest'oggi una porzione di grano o di semolino a grani medi e non fini. Molti pensano che semolino sia un piatto che richiede molto tempo di preparazione.

Ecco come utilizzare il semolino ancora più facilmente che la pasta o il riso.

4 cucchiaini da zuppa di grani, 8 di acqua, un cucchiaino da caffè di olio e un pizzico di sale.

Mescolate con la forchetta e quando i grani hanno assorbito l'acqua, mettete in forno a microonde per 55 secondi. Tirate fuori il piatto e separate i grani con l'aiuto di una forchetta e rimettete in forno per 45 secondi. È TUTTO!

Se, come vi avevo consigliato ieri, vi resta un piatto di lasagna di verdure e carne macinata, potete gustarlo con il semolino, una vera delizia.

Non dimenticate la frutta esotica in questi periodi in cui la luce è pallida ed il cielo basso come una bella metà di un mango, del frutto della passione al cucchiaino o di un caco.

E un pò di cioccolato nero da lasciar fondere in bocca per approfittare dello spettacolo.

A domani

Shirataki e carciofi

2 confezioni di shirataki Dukan
300 g di cuori di carciofo tagliati
½ pacchetto di germogli di soia
1 peperone verde, tagliato a dadini
4 cucchiaini di aceto balsamico
½ cucchiaino di aroma oliva
½ cucchiaino di basilico
Sale e pepe

Tagliare a pezzetti i cuori di carciofo. Aggiungere i germogli di erba medica, il peperone verde e condire con aceto, aroma di oliva e basilico. Salare e pepare. Mescolare bene.

Nel frattempo, mettere una pentola di acqua bollente sul fuoco. Scolare e sciacquare gli shirataki in acqua fredda.

Metterli in acqua bollente e farli cuocere per 2 minuti. Scolarli e metterli sotto l'acqua fredda per sciacquarli. Aggiungere le verdure, mescolare, lasciar riposare per 2 ore a temperatura ambiente o refrigerata. Servire.

Dottor. Pierre Dukan



Eccoci qua ! Domani sarà l'ultimo cenone dell'anno e oggi continuiamo sul nostro percorso di guerra con una giornata di prevenzione.

Ho ideato questo programma per i miei pazienti che conoscono se stessi e che conosco i meandri della psicologia del desiderio tanto quanto quella del auto-controllo. Dai tempi della Grecia antica, sappiamo che esistono due scuole filosofiche che si confrontano proponendo un modello di vita e di realizzazione personale opposti, l'epicureismo e lo stoicismo. Il primo si basa sulla soddisfazione del piacere senza costrizioni ed il secondo sul versante opposto cioè il raggiungimento del piacere attraverso le costrizioni o più precisamente attraverso la padronanza.

In realtà, in ognuno di noi coabitano entrambe le tendenze ma a seconda del momento, della cultura nella quale viviamo, della vulnerabilità o del bisogno di farsi piacere nell'immediato, scegliamo l'una o l'altra opzione. Ma l'esperienza dimostra che ciò che è ottenuto opponendo una sorta di resistenza e più soddisfacente di ciò che è ottenuto facilmente. Quindi non vi chiedo di diventare degli stoici, ma semplicemente di prendere il controllo della situazione. Mettete un barattolo di Nutella sul tavolo del salotto. Sedetevi proprio di fronte, a mezzo metro di distanza dal leggendario barattolo e ditegli : « non mi avrai, sarò io ad averti e ti aprirò quando l'avrò deciso » e lo rimettete nella dispensa con fare deciso. Posso assicurarvi che questo atto vi darà un'incredibile impressione di forza. Provatelo ma non cedete, se no sarò io a sentirmi colpevole.

La crusca d'avena, naturalmente ricca di fibre e fonte di proteine, aiuta a garantire un buon apporto di fibre alimentari nella tua alimentazione .

L'ideale per chi cerca cibi naturali e sani!



Torniamo ora alla nostra realtà quotidiana :

Oggi vi nutrirete nello stesso modo del 26 dicembre, cioè di tutti gli alimenti ricchi in proteine e di verdure.

Per rinfrescarvi la memoria, di seguito gli alimenti ricchi in proteine :

- 1) Le carni poco grasse, manzo e vitello, bistecche, filetto, controfiletto, roast beef, costolette di vitello e scaloppina di vitello.
- 2) tutte le frattaglie, fegato, rognone....
- 3) Tutti i pesci di mare o di fiume, ma anche il surimi, il salmone affumicato, il tonno in scatola al naturale.
- 4) Tutti i frutti di mare, gamberetti, granchio, cozze, ostriche, etc. In pratica tutto ciò che viene dal mare.
- 5) Il pollame senza pelle eccetto l'anatra e l'oca.
- 6) Le uova.
- 7) Il prosciutto di tacchino e di pollo light, la bresaola.
- 8) I latticini magri, yogurt, formaggio bianco.
- 9) Il tofu, il seitan et il tempeh.
- 10) Due litri di acqua.

Ed ecco le verdure :

pomodori, cetriolo, ravanelli, fagiolini verdi, tutti i cavoli compresi i cavolini di Bruxelles e i broccoli, i funghi, il sedano, le melanzane...in pratica tutte le verdure tranne le patate, il mais e i carboidrati sotto forma di riso, pasta, quinoa, piselli, lenticchie etc.

Quantità, orari ed associazioni sono liberi.

Condimento : in un flacone, mettete un bel cucchiaino da zuppa di senape con 8 cucchiaini da zuppa di acqua, 8 cucchiaini da zuppa di aceto balsamico e un cucchiaino da zuppa di olio di oliva. Agitate prima dell'uso.

In più, mi piacerebbe che aggiungete a questi alimenti un piatto di pasta di Konjac, chiamati Shirataki.

Aprirete il pacchetto, sciacquate la pasta e versatela in una padella con un pò di olio d'oliva. Aggiungete della carne macinata di manzo e del sugo di pomodoro fatto in casa o industriale ma senza zucchero nè olio, ne esistono in commercio. E non dimenticate di aggiungere un pò di Parmigiano.

Non dimenticate di preparare la vostra galletta di crusca d'avena aggiungendo del cacao se vi piace il cioccolato.

Questa sera è l'ultima grande serata dell'anno. Spero che vi divertirete e che stiate già preparando il cenone. Quest'anno siete più numerosi dell'anno passato e posso garantirvi che avevamo ottenuto dei risultati entusiasmanti. Come vi avevo spiegato nella premessa, non dovrete seguire alcuna dieta durante i due cenoni. E non ho cambiato la mia posizione. Questa sera avrete dunque carta bianca. Tuttavia al fine di evitare ogni rischio, vi chiedo di tenere la vostra immaginazione sotto controllo per il resto della giornata. Tutto ha un prezzo e tutto si merita. Sempre in vigore la regola dei 18 alimenti ad alto rischio. A mezzogiorno, per il pranzo, accomodatevi con i vostri amici : le Signore verdure crude accompagnate da un buon salmone affumicato annaffiato di limone. Forse vi ricordate della famosa insalata Christine e se vi è piaciuta, riproponetela. Per il piatto principale, un contro filetto con fagiolini verdi o della verza cotta. E perchè no una bella porzione di merluzzo o di coniglio alla senape oppure una coscia di tacchino o di vitello del quale eviterete la prima fetta. E poi passate ai latticini e allo yogurt. Tuttavia astenetevi dal vino e dall'alcool.



Crema al caffè

60 cl di latte scremato
1 cucchiaino di aroma caffè moka
3 uova
4 cucchiaini di dolcificante

Preparazione

Versare il latte scremato in un pentolino e aggiungere l'aroma al caffè. Far bollire. A parte, in una terrina, sbattere le uova e il dolcificante. Incorporare poi il mix di latte scremato e caffè. Continuare a mescolare. Versare il preparato in quattro pirottini e far cuocere in forno a bagnomaria per 20 minuti a 150°C. Lasciar riposare per qualche ora e servire freddo.

Ah ! Ho una sorpresa per voi, una ricetta che mi ha rivelato un celebre cuoco francese in un prestigioso hotel e che ho utilizzato spesso. Oh, è una ricetta semplice ma d'enorme effetto. Prendete una melanzana intera che bucherellete con una decina di colpi di punta del coltello. Poi in ognuno di questi tagli inserite uno spicchio d'aglio. Mettete la melanzana sotto il grill del forno. Quando la buccia comincerà a carbonizzare, girate la melanzana e fate grigliare allo stesso modo. Quando il tutto è ben cotto, tagliate la melanzana in due così come lo fareste con un avocado, cioè nel mezzo. Mettete un filo di olio di oliva, distribuitelo e DELIZIATEVI. Per questa sera di Capodanno, dimenticatevi di me ma non cedete a comportamenti di vendetta perchè ve ne pentirete e non ne trarrete alcun beneficio. Come per la Vigilia di Natale, vi chiedo di rinunciare a tutto ciò che non appartiene ad una cena di gala. In questo senso per quanto riguarda il pane, che potete mangiare tutto l'anno, durante una serata di festa può lasciare il posto ad altro. Stessa cosa per le patatine fritte che non hanno nulla di cena di gala e non voglio nemmeno parlare delle patatine in sacchetto. Per l'aperitivo, privilegiate la qualità ed il lusso, un bicchiere di buon vino o di champagne mais evitate il vino dolce o i liquori zuccherati. Delle noci, dei semi di girasole o di zucca o dei pinoli ma senza esagerare per non rovinarvi l'appetito. Per quanto riguarda il pasto in sè, nulla è proibito ma non servitevi due volte. Per quanto riguarda l'alcool limitatevi a due bicchieri di vino o di Champagne*. Antipasto, piatto principale e per finire cercate di non concedervi sia il formaggio che il dessert. Se ciò che mangiate è buono, assaporatelo, non ingurgitate senza masticare a fondo altrimenti sarete come in un treno ad alta velocità senza poter approfittare del paesaggio. Bevete quanta più acqua possibile, naturale o gasata. Ecco, potete constatare che ho mantenuto la mia promessa. Vi auguro un felice Capodanno.

Dottor. Pierre Dukan

* L'abuso di alcool nuoce gravemente alla salute

1. Gennaio

Oggi è il primo giorno dell'anno nuovo.

Praticamente vi siete da poco alzati da tavola e per dirla tutta, non sono cosa abbiate fatto ieri sera. Ma per definizione siete aumentati di peso, non necessariamente in termini di grassi ma probabilmente in acqua perchè in questi pasti si ha l'abitudine di aggiungere del sale e a bere un po' più rispetto al solito. Sia il sale che l'alcool sono responsabili della ritenzione di liquidi. Perciò se non avete ancora poggiato i piedi sulla bilancia, aspettate domani quando avrete eliminato l'acqua. Ci si dimentica troppo spesso che un litro d'acqua pesa un kilogrammo. Conservate la regola di allontanamento dai 18 alimenti ad alto rischio. Per essere onesto con voi, mi piacerebbe molto sapere che siete riusciti a seguire senza grandi sacrifici questa regola e mi crogiolo all'idea che la manterrete nel tempo. Una vita rappresenta 90.000 pasti e rifare 90.000 volte lo stesso errore accorcia la vita. Correggere questo errore l'allunga soprattutto se lo fate da giovani. La maggior parte di questi 18 alimenti non esisteva ai tempi delle vostre nonne e non è certo una coincidenza se alla loro nascita l'epidemia di sovrappeso, l'obesità ed il diabete non esistevano.

Se dovete partecipare o preparare voi stessi un pasto di famiglia, nonostante vi avessi promesso carta bianca per i due cenoni, non vi ho promesso nulla per i giorni successivi le feste. Ma dal momento che sono convinto che non sarete aumentati di peso, sono d'accordo per un bicchiere di vino o di Champagne*.

Oggi è l'occasione buona per aprire qualche ostrica o assaporare qualche bel gambero. Se volete aggiungere della maionese, un bel cucchiaino da caffè ma non di più.

Se ricevete degli amici, vi consiglio la coscia d'agnello che fa sempre un bell'effetto e per la quale sono d'accordo anch'io. Evitate tuttavia la prima fetta che è molto grassa.

Pensate ai carciofi che sono così buoni e la cui degustazione richiede un po' più di tempo.

Perchè no la faraona o della selvaggina, oppure delle frattaglie come il fegato di vitello sfumato con dell'aceto di sidro o ancora delle animelle.

Come contorno vi ricordo la quinoa, il riso basmati integrale ma a dosi ragionevoli.

Evitate le patate ed il riso bianco.

Niente formaggio ma un dessert o il contrario ma non i due, la corsa non è finita.

Fatevi delle crêpes e vi consiglio di prepararle con la crusca d'avena che è tanto buona al gusto che per la salute. Non troppo cotte per conservare la morbidezza mais messe qualche secondo nel tosta pane per rendere la superficie leggermente croccante.

Per l'altro pasto della giornata vi chiedo di preparare nuovamente un piatto di Konjac. Probabilmente non conoscete questo vegetale. È una specie di grosso tubero che come le patate, vive nel terreno. Ne fuoriesce un gambo, delle foglie e dei fiori che vivono delle riserve del tubero. Quando ha consumato tutte le sue calorie, la pianta si spegne e muore. La storia potrebbe finire qui ma a questo punto i giapponesi prendono il tubero, lo lavano e lo riducono in polvere per poi ricavarne dei vermicelli, della pasta, delle perle di riso o della semola. A parte la loro consistenza soda e al dente, i derivati del konjac non contengono praticamente alcuna caloria. Vi chiedo di prepararvene una porzione; vi garantisco che non ne sarete delusi. Considerato che il prodotto è a buon mercato, vi consiglio di sceglierlo di migliore qualità la quale è legata al tenore in glucomannano che ne è il principio attivo. terminate con una bella porzione di latticini non zuccherati e con un frutto esotico come il frutto della passione o un mezzo mango o due belle fette di ananas.

E non cominciate il nuovo anno senza due quadratini di cioccolato fondente.



Dr. Pierre Dukan

* L'abuso di alcool nuoce gravemente alla salute

2. Gennaio

Mi ha fatto veramente piacere accompagnarvi durante questi 12 giorni con l'ambizione di farvi trascorrere le feste senza ingrassare. Spero che ci siamo riusciti.

E visto che il nuovo anno è spesso l'occasione per i nuovi propositi, è possibile che questa offensiva vi abbia fatto capire che dimagrire è più facile del previsto. E che, non avendo aggiunto kg al peso che avevate prima delle feste, avete voglia di affrontare l'anno allo stesso tempo che un eventuale sovrappeso.

Se è questo il caso, vi propongo il mio aiuto. Dimagrire non è una cosa che semplicemnte si decide ma è un'azione che viene dal profondo.

È possibile vivere con un sovrappeso o un'obesità che non si riesce ad affrontare. E poi misteriosamente il giorno viene o come in Guerre Stellari la Forza, e tutto ciò che sembrava difficile diventa all'improvviso facile.

Se vi riconoscete in questa descrizione, sappiate che questa forza che vi domina non lo sarà in eterno. Quindi, per non perdere questo slancio, scegliete la dieta in funzione di quattro criteri:

- deve essere abbastanza efficace da farvi ottenere i primi risultati rapidamente
- dovete poterla seguire senza avere fame.
- deve essere perfettamente sana ed equilibrata
- deve imperativamente integrare un programma concreto ed efficace di stabilizzazione del peso perso.

Questa è la definizione della mia dieta.

Ma non è tutto. Se volete fare di tutto per riuscire, vi propongo il mio coaching on line che permette al 90 % delle persone che lo utilizzano di raggiungere il loro Giusto Peso, 70 % alla data prevista e 20 % con un po' di ritardo.

Si tratta di un programma quotidiano e personalizzato. Ogni mattina vi invio le indicazioni per i pasti, degli esercizi fisici e un grande sostegno per la vostra motivazione. Ogni sera vi chiedo di farmi un rendiconto del rispetto delle consegne. Questo resoconto è fondamentale perchè permette di comporre le consegne dell'indomani mattina.

Che siano delle gallette, dei biscotti, delle barrette o dei cereali per la colazione, essi non contengono farina bianca nè zuccheri aggiunti, nemmeno un grammo.

Il solo cereale utilizzato è la crusca d'avena

Sono « extra-golosi » così è indicato sulla confezione. Il gusto dei prodotti è ricco in cereali, in pepite di cioccolato, in aromi. Hanno una consistenza densa e resistente in bocca.

Il beneficio in termini di salute è facile da dimostrare, è sufficiente confrontare le etichette dei nostri prodotti - biscotti, barrette, cereali della colazione, gallette, crêpes – con quelli industriali.

Alle 2° e 3° linea dell'etichetta, confrontate la quantità di glucidi ed il tenore in zuccheri, le cifre parlano da sole.

Se volete saperne di più, cliccate [qui](#) e visitate il sito del coaching e [qui](#) per visitare la boutique ed i suoi prodotti.

Che l'anno nuovo vi sorrida.

Dottor Pierre Dukan

I 14 vantaggi fondamentali del Coaching Dukan:

Sei guidato/a, accompagnato/a e seguito/a giorno dopo giorno
Ricevi un aiuto per uscire dalle fasi di stagnazione, dure e demotivanti
Ricevi ogni giorno delle consegne precise che ti tengono lontano dalle scelte sbagliate

Ti guidiamo per recuperare un distacco, correggere un errore, modificare un'abitudine

Ti prescriviamo la tua attività fisica « sotto ordinanza »

Ti rassicuriamo e ti aiutiamo a restare in carreggiata se hai perso un po' di motivazione

Ti inviamo dei joker quando un alimento che ti manca diventa indispensabile
Dopo la dieta, resti sotto controllo: sostegno, protezione e avvertimenti anti deriva.

In ogni momento puoi chiamare per avere un aiuto a resistere alle tentazioni.

Ricevi informazioni relative ai tuoi problemi di salute

Fai parte di un gruppo, non sarai più solo, potrai aiutare ed essere aiutato.

Potrai utilizzare la tua curva del peso che mostra il tuo peso e gli eventuali scarti.

Potrai restare in stabilizzazione definitiva per quanto tempo vuoi

In stabilizzazione potrai beneficiare del nostro servizio inedito di avvertimenti e di risposte graduate.



La qualità dei prodotti Dukan®

- I prodotti Dukan® sono stati sviluppati per aiutare le persone che vogliono perdere peso e, cosa ancora più importante, tenerlo sotto controllo.

- I prodotti Dukan® sono stati sviluppati per chi vuole mangiare in modo sano, controllato e senza frustrazioni. Dato che per lottare contro le tentazioni bisogna essere motivati, Dukan sviluppa prodotti golosi, gustosi, limitando rigorosamente zuccheri, farine e grassi, responsabili del sovrappeso.

- I prodotti Dukan® sono semplici, efficaci e pratici, adatti alla vita di ogni giorno: snack dolci e salati, piatti gustosi pronti in due minuti.

- Con un occhio costante alle nuove tendenze, Dukan® rivisita i piaceri dell'alimentazione in modo radicalmente nuovo, utilizzando ingredienti di origine naturale: crusca d'avena, konjac, e piante le cui virtù sono tradizionalmente riconosciute. Ogni nuovo progetto è quindi soggetto a precise tecniche specifiche, formulate in collaborazione con dietisti nel rispetto del metodo Dukan®.

