

IL MENU DETOX PER TORNARE IN FORMA  
E AFFRONTARE IL RIENTRO SENZA FATICA.  
5 GIORNI DI DIETA E DIGIUNO PARZIALE  
(NON TEMETE SI TRATTA DI 12 ORE)  
CHE OLTRE A DISINTOSSICARVI DAGLI APERITIVI ESTIVI  
RINNOVERANNO LE VOSTRE CELLULE CEREBRALI.

Un menù creato apposta per i clienti **ibs.it** dal Dr. Steven Masley

**DR. STEVEN MASLEY**  
**LA DIETA**  
**DEL CERVELLO**  
**LONGEVO**



Per combattere l'invecchiamento,  
migliorare le funzioni cognitive  
e mantenere attiva la memoria

  
CORBACCIO

  
CORBACCIO

# REGOLA N°1

PER LA BUONA RIUSCITA DELLA DIETA DETOX:  
DIGIUNARE PER QUINDICI ORE AL GIORNO.

## **Quando? Mentre dormi!**

Per iniziare il programma detox possiamo far ricorso al digiuno che favorisce il rilascio nel flusso sanguigno delle sostanze tossiche immagazzinate nel grasso corporeo, che vengono poi così eliminate.

Il modo più facile per ottenere i benefici del digiuno, senza affrontare una prolungata astensione dal cibo, è il digiuno parziale. Non mangiare per quindici ore di fila genera chetoni e fa bruciare i grassi e, quando si bruciano i grassi, le sostanze tossiche concentrate nel tessuto adiposo vengono liberate.

In un detox di 5-7 giorni si digiuna per quindici ore al giorno, durante le quali è possibile bere caffè o tè biologici la mattina, liscivi o con l'aggiunta di ghee bio (burro chiarificato).

Il mio programma detox è piuttosto semplice: dura 5-7 giorni, prevede di smettere di mangiare alle 21 di ogni sera e di non assumere nessuna caloria sotto forma di cibo o bevanda, fino alle 12 del giorno successivo.





ED ECCO  
IL PROGRAMMA  
ALIMENTARE  
GIORNO PER GIORNO  
E ALCUNE  
FACILI RICETTE  
PER RENDERE  
APPETITOSA  
ANCHE  
LA DIETA DETOX.

## DETOX - GIORNO 1

Digiuno fino alle 12.

**Bevande del mattino:** acqua e limone; tè o caffè (senza zucchero o latte), ma a cui si può aggiungere un cucchiaino da cucina di ghee bio.

**Pranzo:** pollo alla piastra con insalata mista.

**Merenda:** hummus con verdure a bastoncini.

**Cena:** cozze con broccoli, zenzero, citronella e latte di cocco.

**Dopo cena:** 30 grammi di cioccolato fondente, 30 grammi di mandorle tostate.

Gli integratori alimentari vanno assunti durante o subito dopo la cena (multivitaminici, curcumina, cardo mariano, fibre).

**Niente da bere o mangiare dopo le 21**, eccezion fatta per acqua e/o tisane senza zucchero.

## DETOX - GIORNO 2

Digiuno fino alle 12.

**Bevande del mattino:** acqua e limone; tè o caffè (senza zucchero o latte), ma a cui si può aggiungere un cucchiaino di ghee bio.

**Pranzo:** insalata nizzarda.

**Merenda:** 30 grammi di pistacchi.

**Cena:** filetto di tacchino con spezie mediorientali e insalata di lenticchie.

**Dopo cena:** frutti di bosco freschi con yogurt bianco.

Gli integratori alimentari vanno assunti durante o subito dopo la cena (multivitaminici, curcumina, cardo mariano, fibre).

**Niente da bere o mangiare dopo le 21**, eccezion fatta per acqua e/o tisane senza zucchero.

## DETOX - GIORNO 3

Digiuno fino alle 12.

**Bevande del mattino:** acqua e limone; tè o caffè (senza zucchero o latte), ma a cui si può aggiungere un cucchiaino di ghee bio.

**Pranzo:** minestrone.

**Merenda:** fette di cetriolo con crema di salmone.

**Cena:** pollo arrosto con erbe mediterranee e broccoli con salsa al burro e limone "smart".

**Dopo cena:** fette di pera e noci spolverizzate di cioccolato fondente.

Gli integratori alimentari vanno assunti durante o subito dopo la cena (multivitaminici, curcumina, cardo mariano, fibre).

**Niente da bere o mangiare dopo le 21**, eccezion fatta per acqua e/o tisane senza zucchero.

## DETOX - GIORNO 4

Digiuno fino alle 12.

**Bevande del mattino:** acqua e limone; tè o caffè (senza zucchero o latte), ma a cui si può aggiungere un cucchiaino di ghee bio.

**Pranzo:** insalata di gamberetti, finocchi e cannellini con vinaigrette all'arancia.

**Merenda:** guacamole con carote affettate.

**Cena:** zuppa di pesce.

**Dopo cena:** crumble ai frutti di bosco.

Gli integratori alimentari vanno assunti durante o subito dopo la cena (multivitaminici, curcumina, cardo mariano, fibre).

**Niente da bere o mangiare dopo le 21**, eccezion fatta per acqua e/o tisane senza zucchero.

## DETOX - GIORNO 5

Digiuno fino alle 12.

**Bevande del mattino:** acqua e limone; tè o caffè (senza zucchero o latte), ma a cui si può aggiungere un cucchiaino di ghee bio.

**Pranzo:** ceci al curry con spinaci.

**Merenda:** edamame bio (non OGM).

**Cena:** pollo al marsala e cavoletti di Bruxelles arrosto con salsa al limone e yogurt.

**Dopo cena:** mousse al cioccolato.

Gli integratori alimentari vanno assunti durante o subito dopo la cena (multivitaminici, curcumina, cardo mariano, fibre).

**Niente da bere o mangiare dopo le 21**, eccezion fatta per acqua e/o tisane senza zucchero.

Questo piatto molto diffuso si trova praticamente ovunque, ma si può preparare anche a casa per un pasto veloce, delizioso e salutare.

**Tempo di preparazione e marinatura:** 25 minuti

**Porzioni:** 2

250 grammi circa di cosce di pollo (biologico, ruspante)

2 cucchiaini di olio di avocado

2 cucchiaini di aceto di vino rosso

1/4 di cucchiaino di sale marino

1 cucchiaino di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, rosmarino, timo)

2 tazze\* di insalata mista biologica

2 tazze di cavolo tagliato a strisce sottili

1/2 tazza di ceci cotti, sciacquati, scolati

1 tazza di cuori di carciofo scottati, tritati, scolati

1 cucchiaio di scaglie di mandorle (o di noci tritate)

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di aceto balsamico

1 spicchio di aglio tritato

1 pizzico di sale marino

Impostare la piastra di cottura a 230° o accendere il grill.

Marinare il petto di pollo in olio extravergine d'oliva e aceto per 10-15 minuti, girando di tanto in tanto. Scuotere la marinata in eccesso dal pollo, scartandola, condire con sale e erbe aromatiche, e cuocere le cosce di pollo per 4-5 minuti per lato. Tagliare a strisce di poco più di un centimetro.

Nel frattempo mescolare in una ciotola l'insalata, i cavoli, i ceci e i cuori di carciofo; condire con olio extravergine d'oliva, aceto balsamico, aglio e sale.

Servire l'insalata su piatti e adagiarvi sopra il pollo a fette.

*\*La tazza, in questo caso, è una unità di misura americana: corrisponde a un recipiente che possa contenere 2 dl di liquido.*

Adoro questo piatto, è fragrante e delizioso, con un tocco thai. Lo zenzero, la citronella, il basilico, il lime e le verdure aggiungono fantastici nutrienti per completare la ricetta.

**Tempo di preparazione:** 30 minuti **Porzioni:** 2

1,5 chili di cozze (fresche, col guscio e con la barba rimossa); si tratta di circa 40 cozze medie  
1 cucchiaio di olio di mandorle  
1 cipolla rossa media, tagliata a fette da 2,5 cm  
2 gambi medi di citronella\*  
1<sup>1/2</sup> cucchiaio da tavola di radice di zenzero sbucciata e affettata (fette da poco più di un centimetro)  
1 tazza di funghi a fette  
2 carote medie, tagliate in pezzi da 2,5 cm  
1/8 di cucchiaino di pepe di Cayenna (o 2 peperoncini rossi, che si possono togliere prima di servire; se non piace il piccante, si possono eliminare dalla ricetta)  
2 dl di latte di cocco (in lattina)  
1 tazza di brodo vegetale, a basso contenuto di sodio  
2 tazze di cime di broccoli  
2 cipollotti medi, a cubetti  
1 tazza di cavolo verza, tagliato a fette sottili da 2,5 cm  
1 cucchiaio di succo di lime  
2 cucchiaini di basilico fresco tritato

*\*Per preparare la citronella, usare da 5 a 7 centimetri di gambo, togliere le minuscole radici, scartare le cime e tagliarle finemente per ottenere una quantità di circa 3 cucchiaini.*

Pulire le cozze strofinandole con una spazzolina, senza sapone, sotto l'acqua fresca. Se i fili marroni (barbe) emergono dai gusci, estrarli con le dita o con delle pinze piccole. Prepararsi a cucinare le cozze subito dopo averle pulite.

Scaldare una pentola grande a temperatura medio-alta; aggiungere l'olio, quindi la cipolla, la citronella e la radice di zenzero.

Saltare per un minuto, mescolando di tanto in tanto; aggiungere i funghi, le carote e il pepe di Cayenna e saltare per altri 2-3 minuti, fino a quando le cipolle non saranno lucide. Unire il latte di cocco e il brodo vegetale.

Quando la zuppa raggiunge una leggera ebollizione, ridurre a fuoco medio, aggiungere le cime dei broccoli, i cipollotti, i cavoli, il succo di lime, il basilico fresco e le cozze. Coprire e lasciare cuocere per 4 o 5 minuti, mescolando ogni 2 minuti.

Questa è una variazione di uno dei nostri piatti preferiti di quando andiamo in Francia. Gli ingredienti che utilizzo sono ricchi di sostanze nutrienti per il cervello. Di solito si usano le patate al posto del finocchio, ma ho scelto quest'ultimo per le sue proprietà nutrienti e il profilo zuccherino più basso. In sostituzione del finocchio possono essere usate le barbabietole arrostate o i fagiolini, e il tonno invece del salmone rosa; si possono utilizzare qualsiasi tipo di olive e pomodori di cui si dispone.

Il condimento è meraviglioso ed è adatto a molte insalate, non solo alla nizzarda.

**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Porzioni:** 4

Lasciare raffreddare per 1-2 ore

1 cucchiaio di olio di avocado  
2 etti abbondanti di finocchio, tagliato in quattro (al posto delle patate rosse piccole, cotte e tagliate)  
1/4 di cucchiaino di sale marino  
2 etti abbondanti di fagiolini freschi, sciacquati, rifilati e sbollentati  
4 uova sode grandi, pulite e tagliate in quattro (bio, da animali allevati a terra)  
2 etti abbondanti di lattuga cappuccina  
2 etti circa di salmone rosso o rosa in scatola, senza lisce e senza pelle, scolato  
16 pomodorini ciliegia medi, tagliati a metà  
1 cucchiaio di capperi  
1/4 di tazza di olive nizzarde (o qualsiasi oliva preferiate)  
4 filetti di acciughe (facoltativo)

### ***Vinagrette al limone***

1/2 tazza di olio extravergine di oliva  
1/4 di tazza di succo di limone, appena spremuto  
1 cucchiaio di mostarda di Digione  
1 spicchio medio d'aglio, tritato  
1/8 di cucchiaino di sale marino  
1/8 di cucchiaino di pepe nero macinato  
1/2 cucchiaino di erbe fini (essiccate)  
1/4 di tazza di prezzemolo fresco tritato finemente

Riscaldare una padella a fuoco medio-alto, aggiungere olio, finocchio e sale. Soffriggere per circa 5 minuti, girando di tanto in tanto, fino a quando sarà rosolato. Mettere da parte.

(Se si preferisce la ricetta classica con le patate, portare a ebollizione una grande pentola di acqua salata, aggiungere le patate e cuocere finché non sono tenere, ma ancora sode, per circa 15 minuti. Scolare e far raffreddare.)

In una padella grande sbollentare i fagiolini (aggiungere i fagiolini all'acqua bollente per 90 secondi fino a quando non sono al dente, quindi scolarli e metterli in acqua



ghiacciata per arrestare la cottura).

Lasciar raffreddare gli ingredienti dell'insalata per almeno un'ora.

Nel frattempo mescolare gli ingredienti del condimento e mantenerli a temperatura ambiente.

Per completare, mettere grandi foglie di lattuga su piatti separati.

Al centro di ogni piatto, mettere un mucchietto di salmone (o tonno). In cerchio, su ogni piatto, fare altri mucchietti di finocchio (o patate), pomodori, fagiolini e uova.

Guarnire con capperi, olive e acciughe. Condire a crudo e servire.



Il tacchino è un'alternativa saporita al pollo, ed è abbastanza economico, eppure per abitudine tendiamo a ignorarlo e ad acquistare il pollo. La combinazione di spezie presente in questa ricetta riduce l'infiammazione cerebrale e migliora il controllo della glicemia.

**Tempo di marinatura:** da 20 a 60 minuti

**Tempo di preparazione e di cottura:** 15 minuti

**Porzioni:** 2

4, 5 etti di filetto di tacchino, bio e da allevamento a terra, tagliato a strisce da 2,5 cm

2 cucchiaini di olio di avocado

2 cucchiaini di succo di limone fresco

1/4 di cucchiaino di cardamomo macinato

1/2 cucchiaino di cumino macinato

1/2 cucchiaino di curcuma macinata

1/4 di cucchiaino di cannella in polvere

1/4 di cucchiaino di sale marino

1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato

2 spicchi medi d'aglio, schiacciati e tagliati a dadini

1/4 di tazza di menta fresca, tritata

Marinare le strisce di tacchino con un cucchiaino d'olio, succo di limone, spezie, sale, pepe, aglio e menta (tenendone da parte un cucchiaino da tavola) per 20-60 minuti.

Riscaldare una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il restante cucchiaino di olio, quindi il tacchino, e far rosolare fino a doratura su ciascun lato, girando ogni pochi minuti, fino a cottura completa.

Togliere dal tegame, guarnire con il restante cucchiaino di menta e servire immediatamente.



Le lenticchie sono un'ottima fonte di fibre, proteine e folati misti e il loro consumo migliora il controllo della glicemia. Si cuociono in poco tempo e non richiedono ammollo, a differenza di alcuni fagioli e legumi più grandi. Sciacquatele e rimuovete i sassolini che possono esservi finite nel mezzo durante la raccolta, controllando bene.

**Suggerimento:** quando usate il sedano, non gettate le foglie dei gambi.

Invece, utilizzate questa parte delicata come un'erba fresca: tritate finemente e aggiungete al piatto per dare più sapore.

**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 25 minuti

**Porzioni:** 4

1 cucchiaio di olio di avocado

1/2 cipolla media dolce, tagliata a dadini

1 carota media, a dadini

2 gambi medi di sedano, a dadini (divisi in gambi e foglie)

1 cucchiaino di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, rosmarino, timo)

1/4 di cucchiaino di pepe di Cayenna (a piacere)

1 tazza di lenticchie verdi essiccate

2 spicchi medi d'aglio, schiacciati e tagliati a dadini

2 tazze di brodo vegetale a basso contenuto di sodio

### **Condimento**

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 cucchiaio di scorza di limone bio

2 cucchiaini di succo di limone fresco

1/4 di tazza di prezzemolo fresco, tritato (combinato con le foglie di sedano)

In una casseruola grande, riscaldare l'olio di avocado a fuoco medio.

Aggiungere la cipolla, la carota, i gambi di sedano, le erbe italiane e il pepe di Cayenna e saltare per 3-4 minuti, fino a quando la cipolla non è trasparente.

Mettere da parte.

Nel frattempo, sciacquare bene le lenticchie nell'acqua, rimuovere eventuali sassolini e scolarle. Aggiungere nella casseruola con le verdure saltate le lenticchie, l'aglio e il brodo vegetale.

Portare a ebollizione delicatamente, coprire, cuocere a fuoco lento finché le lenticchie sono tenere ma non sfatte, da 20 a 35 minuti, aggiungendo altro brodo o acqua se il fondo della pentola si asciuga. Con un colino scolare il liquido in eccesso e trasferire le lenticchie e le verdure cotte in una ciotola da portata.

Mentre le lenticchie stanno sobbollendo, in una ciotola piccola sbattere insieme l'olio extravergine d'oliva, la scorza di limone, il succo di limone e il prezzemolo. Unire un po' alla volta il condimento all'insalata di lenticchie.

Servire subito o conservare in frigorifero e servire le lenticchie fresche.

Questa zuppa ricca e saporita è ottima per il pranzo. Fatene di più e conservatela in frigorifero per diversi giorni. Io normalmente aggiungo 4 pomodori di San Marzano, ma durante il detox li evito.

**Tempo di preparazione:** 25 minuti

**Porzioni:** 8 tazze

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva  
1 cipolla media, tritata  
2 carote medie, a cubetti  
2 gambi di sedano, a dadini  
8 funghi champignon, affettati  
1/4 di cucchiaino di sale  
1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato  
1 cucchiaino di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, rosmarino, timo)  
1 zuccina media, a dadini  
1/2 cavolfiore a testa, in pezzi da circa 2,5 cm  
1/2 tazza di prezzemolo a foglia piatta, tritato  
10 foglie di basilico fresco, tagliate a strisce sottili  
4 spicchi d'aglio, tritati  
4 tazze di brodo vegetale a basso contenuto di sodio  
4 etti abbondanti di fagioli cannellini cotti, sciacquati e scolati  
4 etti abbondanti fagioli rossi cotti, sciacquati e scolati  
85 g di maccheroni (cercatene di farina di ceci)

Riscaldare una pentola grande a fuoco medio, quindi aggiungere l'olio e soffriggere la cipolla fino a quando non è trasparente, per circa 3-4 minuti.

Aggiungere le carote, il sedano, i funghi, il sale, il pepe e le erbe e cuocere 3 minuti mescolando spesso.

Unire le zucchine, il cavolfiore, il prezzemolo, il basilico e l'aglio e far cuocere altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungere il brodo, i fagioli e 2 tazze d'acqua e portare a lieve ebollizione.

Quindi ridurre la fiamma per cuocere a fuoco lento, versare la pasta e continuare la cottura per circa 10-12 minuti, fino a quando i maccheroni non sono al dente. Servire.

Questa versione, con il salmone al posto del tonno, è più salutare, ed è deliziosa spalmata o servita con una insalata.

**Tempo di preparazione:** 5 minuti

**Porzioni:** 2

2 etti scarsi di salmone in scatola (preferisco il rosa selvaggio dell'Alaska o il salmone rosso)

2 cipollotti medi, a cubetti

1 cucchiaio di mostarda di Digione

2 cucchiaini di hummus bio

1 cucchiaio di capperi

1 cucchiaino di succo di limone

1 gambo medio di sedano, a dadini

Sbriciolare il salmone, mescolare con gli altri ingredienti e servire.



L'aroma del pollo arrosto cambia a seconda delle erbe utilizzate. Quelle tradizionali (basilico, maggiorana, origano, rosmarino, timo) sono fantastiche, ma per un tocco francese utilizzo le erbe provenzali (con santoreggia, timo, rosmarino, maggiorana, origano e, facoltativamente, lavanda).

Il pollo arrosto è uno dei piatti più semplici da preparare, basta avere tempo sufficiente per la cottura.

**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 65-75 minuti

**Porzioni:** 4

1,5 -1,8 kg chili di pollo intero, bio, allevato a terra

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di erbe essiccate

1 cucchiaino di sale marino

1/2 cucchiaino di pepe nero macinato

Preriscaldare il forno a 200°. Sciacquare il pollo, quindi asciugarlo bene con salviette di carta. Strofinare tutta la pelle, inclusa la cavità, con olio, erbe, sale e pepe.

Mettere il pollo in una teglia sulla griglia centrale del forno, con la parte posteriore rivolta verso l'alto per 30 minuti, quindi girarlo, in modo che il petto sia rivolto in su, e cuocere per altri 30-40 minuti (finché il termometro inserito nella coscia non raggiunge 75° circa. Se necessario, accendere il grill e cuocere per altri 3-4 minuti, per far dorare la pelle. La temperatura finale della coscia deve essere 75° circa).

Togliere dal forno e lasciare riposare per dieci minuti, affinché i succhi si ridistribuiscono prima di tagliarlo.

Trasferirlo su un piatto da portata e servire.



Questo è un modo saporito per proporre una porzione dei broccoli superstar, ricchi di sostanze nutritive e disintossicanti.

È preferibile usare quelli freschi ma, in alternativa, vanno bene anche quelli surgelati. Invece di usare solo le infiorescenze, tagliate i broccoli longitudinalmente, in sezioni trasversali spesse un centimetro abbondante.

La salsa piccante al limone di questa ricetta può essere utilizzata con una varietà di altri contorni o servita con il pesce.

**Tempo di preparazione:** 5 minuti

**Tempo di cottura:** 5 minuti

**Porzioni:** 2

4 tazze di broccoli tagliati a fette (a fette spesse larghe un centimetro abbondante)

1 cucchiaio di burro salato biologico

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, rosmarino, timo)

Scorza e succo di 1/2 limone biologico

1/4 di cucchiaino di sale marino

Cuocere a vapore i broccoli per 3 o 5 minuti finché sono teneri, ma ancora al dente. Nel frattempo, in una piccola casseruola a fuoco medio-basso, unire burro, olio, erbe, scorza di limone, succo di limone e sale; cuocere per 2 minuti, fino a quando il burro si è amalgamato con l'olio e la scorza. Mettere i broccoli in una ciotola e condirli con la salsa al limone prima di servire.



Per una ricetta come questa i cannellini in scatola vanno bene, ma se freschi avranno un sapore migliore. Ecco un consiglio: i fagioli freschi, cotti in casa, si conservano benissimo se vengono congelati in piccole porzioni e nel liquido di cottura. Preparateli in grande quantità, divideteli in porzioni di una o due tazze e congelate. Quando vi servono, scongelate nel frigo o nel microonde se necessario.

**Tempo di preparazione:** 15-20 minuti **Porzioni:** 2

### **Succo di un'arancia biologica**

1 cucchiaino di paprika macinata e 1 cucchiaino di sale marino  
4,5 etti di gamberetti, grandi, sgusciati e privati del filo nero

### **Ingredienti dell'insalata**

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva  
1 finocchio medio, tagliato a fette da 2,5 cm  
1/8 di cucchiaino di sale marino  
2 tazze di rucola e 3 tazze di insalata mista  
1 tazza di cavolo verza a listarelle  
1 tazza di fagioli cannellini, cotti, sciacquati, scolati

### **Condimento**

2 cucchiai di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaio di aceto di vino rosso  
2 spicchi medi d'aglio, tritati  
1 cucchiaio di scorza d'arancia, grattugiata  
1 cucchiaio di succo d'arancia  
1/8 di cucchiaino di sale marino e 1/8 di cucchiaino di pepe nero macinato

### **Guarnizione**

1 cucchiaio di parmigiano grattugiato (opzionale)

Prima di spremere l'arancia, grattugiare la buccia (un cucchiaio) e metterla da parte; dopo averla spremuta, conservare un cucchiaio di succo: userete entrambi per il condimento. Mettere il rimanente succo d'arancia, la paprika e il sale marino in una grande ciotola e aggiungere i gamberetti; marinare bene tutti i pezzi per almeno 10 minuti, e fino a diverse ore, in frigorifero.

Riscaldare una padella a fuoco medio. Aggiungere l'olio, quindi rosolare il finocchio a fette con il sale, mescolando di tanto in tanto per 3 minuti. Mentre il finocchio sta cuocendo, scolare i gamberetti e aggiungerli al soffritto, coprire e mescolare di tanto in tanto, fino a quando i gamberi saranno rosa e cotti, circa 3-4 minuti (scartare la marinata). Nel frattempo, mettere gli ingredienti dell'insalata in una grande ciotola da portata; preparare il condimento mescolando gli ingredienti in una ciotola piccola. Unire il tutto. Aggiungere all'insalata i gamberi e il finocchio e guarnire con il formaggio grattugiato.



Il guacamole non si conserva bene, quindi è meglio prepararlo appena prima di servirlo. Si tratta di una fantastica salsa, da servire con verdure fresche tagliate, ma può anche essere spalmata al posto della maionese.

Preferisco usare il coriandolo per un gusto più particolare, ma andrà bene anche il prezzemolo.

**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Porzioni:** 2 o più

1 avocado medio Hass  
2 cucchiari di succo di lime fresco  
2 cucchiari di cipolla dolce, a dadini  
2 cucchiari di pomodoro, a dadini  
1/8 di cucchiaino di sale marino  
1/2 cucchiaino di paprika macinata  
1/8 di cucchiaino di pepe di cayenna (o a piacere)  
1/4 di tazza di coriandolo fresco, tritato  
2 gambi di sedano, tagliati a strisce  
2 carote medie, tagliate a strisce

Sbucciare, scavare e schiacciare la polpa dell'avocado. Mescolare l'avocado e tutti gli altri ingredienti, tranne il sedano e le carote.

Se non viene servito immediatamente, spremere dell'altro succo di lime sulla superficie e coprire bene (utilizzare un contenitore ermetico).

Il succo di lime eviterà che il guacamole scurisca in tempi brevi.

Servire con le verdure affettate.



Questo è un piatto che io e mia moglie amiamo molto e che prepariamo quando abbiamo ospiti. Assicuratevi di comprare pesce e molluschi freschissimi. Variate verdure e frutti di mare in base alla disponibilità. Di solito lo preparo con una tazza di pomodori tritati e una di salsa marinara, ma, per il detox, toglierò i pomodori.

**Tempo di preparazione:** 20 minuti    **Tempo di cottura:** 30 minuti

**Porzioni:** 4 (8-10 tazze)

4,5 etti di cozze e/o vongole col guscio, pulite con cura  
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva e 1 cipolla media, tritata  
1/4 di cucchiaino di sale marino e 1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato  
2 tazze di funghi a fette  
1 cucchiaino di timo fresco, tritato  
1 cucchiaino di rosmarino fresco, tritato e 1 cucchiaino di basilico fresco, tritato  
2 carote medie, tritate  
2 gambi di sedano medio, tritati  
1 finocchio medio-grande (tagliare le radici, rimuovere i gambi, tagliare a pezzi da 1 cm abbondante)  
1 bicchiere di vino rosso  
2 tazze di brodo vegetale o di pesce, a basso contenuto di sodio  
4,5 etti di pesce bianco (merluzzo, dentice, cernia, pesce gatto, a seconda della disponibilità), tagliato in pezzi da un 1 cm abbondante  
2 etti abbondanti di gamberetti, grandi, sgusciati e privati del filo nero  
8 capesante grandi  
1/2 tazza di prezzemolo, tritato

Lavare le vongole e/o le cozze con una spazzolina senza sapone, sotto l'acqua fresca e metterle da parte. Se sono cozze, rimuovere la barba con le dita o con pinze piccole.

Scaldare in una grossa pentola a fuoco medio l'olio, la cipolla, il sale, il pepe nero, i funghi e le erbe e mescolare per 3-4 minuti. Aggiungere le carote, il sedano e il finocchio e cuocere altri 2 minuti. Aggiungere il vino per deglassare per 30 secondi, mescolando (il vino aiuta a rilasciare gli zuccheri della cipolla che sono rimasti attaccati alla padella). Unire il brodo e lasciar cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti. Nel frattempo, sciacquare il pesce, i gamberi e le capesante e scolarli. Portare a ebollizione l'acqua in una vaporiera, mettere le cozze e/o le vongole e cuocere finché non si aprono (da 5 a 6 minuti.) Scolare, mettendo da parte una tazza di liquido rimasto. Aumentare la temperatura sotto la pentola grande, a calore medio-alto, e aggiungere pesce, gamberetti e capesante. Cuocere 4 -5 minuti, finché i gamberetti non sono diventati rosa e il pesce è cotto. Aggiungere le cozze e/o le vongole, oltre alla tazza di liquido, e cuocere a fuoco lento per un altro minuto. Mettere la zuppa scodelle e guarnire con prezzemolo.

Questo stufato è favoloso accompagnato da un'insalata verde, oppure con l'insalata servita come secondo piatto.

Ecco un dessert che non vedo l'ora di servire. Si può combinare una varietà di frutta (mele, pere, pesche e frutti di bosco), ed è ricco di pigmenti, fibre e grassi, ma ha comunque un basso carico glicemico.

**Tempo di preparazione:** 20 minuti

**Tempo di cottura:** 15 minuti

**Porzioni:** 4

1/4 di tazza di porto  
1/4 di tazza di succo di limone fresco  
1 cucchiaino di scorza di limone bio  
2 cucchiaini di tapioca a cottura rapida  
1/4 di cucchiaino di cannella in polvere  
2 mele medie biologiche tagliate a cubetti  
2 pere medie tagliate a cubetti  
2 tazze di mirtilli biologici (congelati o freschi)  
1/2 tazza di mandorle affettate

Preriscaldare il forno a 180°. Unire il porto, il succo di limone, la scorza di limone, la tapioca e la cannella in una casseruola, a fuoco medio, e portare a ebollizione delicatamente. Aggiungere le mele e le pere.

Mescolare di tanto in tanto per 5 minuti, aggiungere i mirtilli, togliere dal fuoco e versare in una tortiera.

Mentre la frutta cuoce, riscaldare una padella a fuoco medio.

Tostare le mandorle affettate fino a quando sono calde e fragranti, ma fermarsi prima che bruniscano. Mettete le mandorle affettate sulla miscela di frutta nella tortiera. Cuocere per 15 minuti. Servire in piccole ciotole.

Occasionalmente, se ci si vuole viziare, è possibile aggiungere un cucchiaino di miele alla salsa e servire con panna montata.



Questa ricetta è un profumato pasto vegetariano oppure un facile contorno. È possibile utilizzare polvere di curry già pronta o creare la propria miscela con cumino macinato, coriandolo, cardamomo, curcuma, cannella e peperoncino in polvere; le spezie macinate al momento sono più aromatiche e più saporite. Preferisco lo yogurt magro, ma, se è biologico, potete usare qualsiasi percentuale di grasso a vostro gusto.

**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Porzioni:** 2

1 cucchiaio di olio di avocado  
1/2 cipolla media dolce a dadini  
1/3 di cucchiaino di sale marino  
4,5 etti di ceci, cotti, sciacquati e scolati (una scatola o due tazze se cotti in casa)  
1 cucchiaio di zenzero fresco pelato e grattugiato  
4 cucchiaini di polvere di curry (a piacere)  
1<sup>1/2</sup> tazze di spinaci cotti (6 etti scarsi surgelati), scolati  
1/2 tazza di yogurt bianco biologico

Riscaldare una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungere l'olio, la cipolla e il sale e far rosolare per 2 o 3 minuti. Ridurre il fuoco a livello medio.

Aggiungere i ceci, lo zenzero e il curry in polvere, e cuocere a fuoco lento per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere gli spinaci e cuocere per 2 o 3 minuti, finché non appassiscono.

Togliere dal fuoco, incorporare lo yogurt e servire.



Questo è un classico pollo al marsala, ma si usano le cosce per un sapore più intenso, e la farina di mandorle perché è senza glutine e ha un indice glicemico inferiore rispetto al piatto tradizionale con farina di frumento.

**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 20 minuti

**Porzioni:** 2

1/2 tazza di farina di mandorle  
1 cucchiaino di paprika macinata  
1/2 cucchiaino di sale marino  
1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato  
1/4 di cucchiaino di pepe di Cayenna  
1 cucchiaino di timo essiccato  
1 cucchiaino di origano secco  
4,5 etti di cosce di pollo bio, da allevamento a terra, disossate  
1 cucchiaio di olio di avocado  
2 cucchiaini di ghee biologico (burro chiarificato)  
3 tazze di funghi (shiitake, se possibile), tagliati a metà e affettati  
2/3 di tazza di marsala  
1/4 di tazza di brodo di pollo biologico a basso contenuto di sodio  
2 spicchi medi d'aglio, schiacciati e tritati  
1/4 di tazza di erbe fresche per un contorno (prezzemolo ed erba cipollina), tritate finemente

In una ciotola poco profonda o un piatto unire la farina di mandorle, la paprika, il sale, il pepe nero, il pepe di Cayenna, il timo e l'origano. Impanare il pollo nella miscela di farina, agitando per eliminare quella in eccesso.

Mettere da parte la miscela di farina rimanente.

Scaldare una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungere l'olio e 1 cucchiaio di ghee, quindi cuocere il pollo fino a doratura su entrambi i lati, circa 3 minuti per lato. Trasferire il pollo parzialmente cotto in un piatto.

Aggiungere il restante cucchiaio di ghee nella padella, quindi aggiungere i funghi, mescolando frequentemente, fino a quando hanno rilasciato il loro liquido e sono leggermente dorati. Aggiungere 1 o 2 cucchiaini della farina rimasta e mescolare per 1 o 2 minuti. Aggiungere il marsala, portare a ebollizione delicatamente e mescolare per addensare.

Quando il vino viene ridotto della metà, dopo circa 3 minuti, aggiungere il brodo di pollo e cuocere per altri 3-4 minuti, fino a quando la salsa si addensa. Abbassare il fuoco, portandolo a temperatura media, e aggiungere nella padella il pollo parzialmente cotto e l'aglio.

Cuocere fino a quando il pollo è pronto e la temperatura interna raggiunge 70°, da 5 a 6 minuti.

Guarnire con erbe fresche prima di servire.

Questo contorno combina meravigliosi gusti classici: i saporiti cavoletti di Bruxelles grigliati con l'asprezza del succo di limone e la cremosità dello yogurt: è delizioso. Inoltre è ricco di sostanze nutritive e grassi che supportano il cervello e una verdura crucifera disintossicante.

**Tempo di preparazione:** 10-15 minuti

**Tempo di cottura:** 25 minuti

**Porzioni:** 4

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, rosmarino, timo)

1/2 cucchiaino di sale marino

1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato

1/2 cucchiaino di paprika macinata

680 g di cavoletti di Bruxelles, tagliati a metà nel senso della lunghezza

1/2 cipolla rossa media, tagliata a strisce lunghe e sottili

1/2 limone organico medio, scorza grattugiata e succo

1/4 di tazza di yogurt biologico a basso contenuto di grassi

1/2 cucchiaino di semi di sesamo

Preriscaldare il forno a 200°. In una ciotola grande, unire olio d'oliva, erbe, sale, pepe nero e paprika. Aggiungere i cavoletti di Bruxelles e mescolare fino a coprirli uniformemente con olio ed erbe.

Arrostirli in forno, sulla griglia centrale per 20 minuti.

Accendere il grill per altri 5 minuti, finché diventano appena dorati, non abbrustoliti. Nel frattempo, sbattere insieme il succo, la scorza di limone e lo yogurt fino a rendere uniforme il composto.

Servire i cavoletti di Bruxelles su un piatto, cosparsi di salsa.

Guarnire con semi di sesamo.



Ecco uno dei dessert preferiti da me e mia moglie. È pieno di cacao e caffè, che stimolano il cervello e che gli conferiscono un gusto ricco e delizioso. Usate cacao non raffinato per un maggiore contenuto di flavonoidi.

NB: evitate di consumare più porzioni poiché contiene xilitolo; il consumo eccessivo di xilitolo può causare disturbi gastrointestinali. In alternativa, per le occasioni speciali, potete usare succo d'acero o miele al suo posto.

**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** da 1 a 24 ore

**Porzioni:** 6

1/2 tazza di caffè biologico appena preparato (espresso o filtrato, decaffeinato o normale)

1/3 di tazza di xilitolo

1/8 di cucchiaino di sale marino

1 etto di scaglie di cioccolato fondente (almeno al 74%)

1/2 tazza di cacao in polvere non zuccherato non trattato

3 etti e mezzo di silken tofu organico

3 cucchiaini da tavola Grand Marnier (o brandy)


3 cucchiaini di scorza d'arancia grattugiata

Riscaldare il caffè, lo xilitolo (o il succo d'acero) e il sale in una casseruola, finché non bolle delicatamente. Nel frattempo, in un robot da cucina, frullare le scaglie di cioccolato e il cacao, fino a quando non è tutto quasi in polvere.

Con il robot in funzione, versare lentamente la miscela di caffè caldo e lavorarla fino a quando il cioccolato non si è sciolto. Spegner il robot.

Aggiungere il tofu, il Grand Marnier e 2 cucchiaini di scorza d'arancia e procedere fino a che il composto non è liscio. Versare in sei contenitori da portata e guarnire con la scorza d'arancia rimanente. Raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora e fino a 24 ore prima di servire.





## ALIMENTI E BEVANDE DA EVITARE SEMPRE DURANTE IL DETOX

Durante un detox di 5-7 giorni, non solo ci sono cibi che dovrete aggiungere alla dieta, ma ci sono alcuni cibi, pur salutari, che dovete limitare.

Le solanacee possono rallentare alcuni aspetti chiave della disintossicazione del fegato. Tra esse: patate, pomodori, melanzane, peperoni. Solitamente non è necessario evitarle, a meno che non si abbia un'intolleranza alimentare specifica, ma durante un programma detox bisogna ridurle al minimo.

Come ho spiegato dettagliatamente nel mio libro, *La dieta del cervello longevo* (Corbaccio), assumere zucchero e carboidrati raffinati accelera l'invecchiamento cervello e diminuisce i benefici ottenuti dalla disintossicazione. Mangiare zuccheri, così come qualsiasi cibo con un alto carico glicemico (il carico glicemico si riferisce a quanto zucchero entra nel flusso sanguigno dopo averlo assunto), impedirà di bruciare grassi e di rilasciare le sostanze tossiche.

Quindi, durante un programma detox di 5-7 giorni, dovete chiaramente evitare di mangiare patate, pane, cracker, riso, mais, pasta e qualsiasi forma di zucchero e dolcificante.

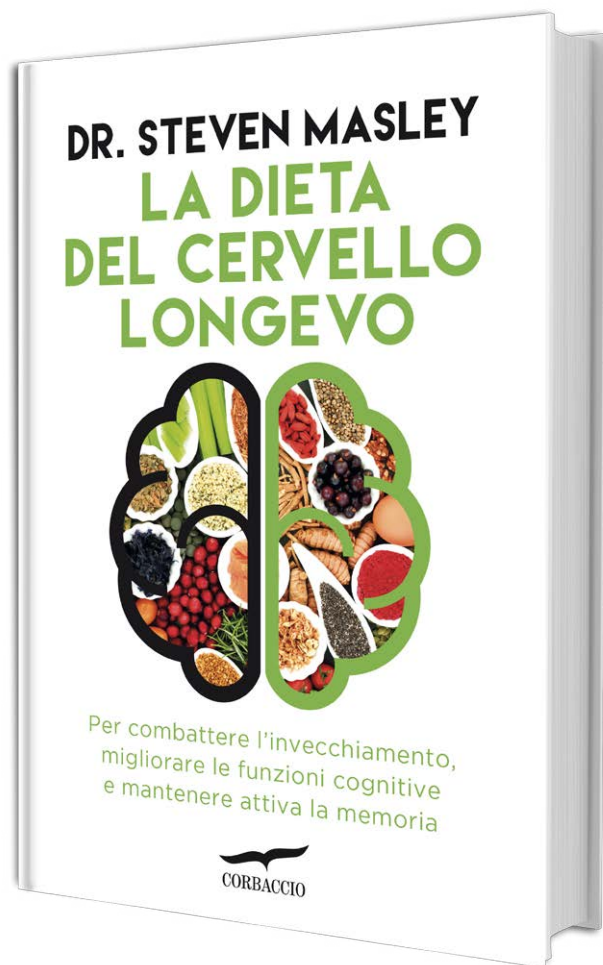
È essenziale eliminare l'alcool durante una disintossicazione. L'alcol agisce come un VIP nella coda dei *frequent flyers*: scavalca tutti e verrà metabolizzato prima. Per questo l'alcol impedisce al fegato di rimuovere le sostanze tossiche fino a quando non sarà stato del tutto eliminato.

E, durante una disintossicazione, quando vengono rilasciate nel flusso sanguigno le sostanze tossiche immagazzinate nelle riserve di grasso, l'ultima cosa che si vuole è ritardare la capacità di eliminarle.



QUESTE SONO RICETTE INEDITE CREATE APPOSTA  
PER VOI DAL **DR. MASLEY**

PER SEGUIRE UN REGIME ALIMENTARE  
E UN PROGRAMMA DURATURO CHE AIUTERÀ **IL SANO  
MANTENIMENTO DELLE VOSTRE CELLULE CEREBRALI**  
DOVETE LEGGERE



Dal medico e nutrizionista Steven Masley un programma per vincere la battaglia per la salute del nostro cervello, per prevenire la perdita di memoria e l'invecchiamento precoce.

Viviamo più a lungo delle generazioni precedenti, è un dato di fatto, così come è un dato di fatto l'incremento, insieme all'aspettativa di vita, di patologie legate alla perdita delle funzioni intellettive, come l'Alzheimer e i disturbi della memoria. La buona notizia è che questo incremento non è affatto «naturale» né irreversibile e che non solo si può prevenire con uno stile di vita corretto, ma anche in parte «curare». Nella Dieta del cervello longevo, Steven Masley mostra in termini chiari e accessibili a tutti come si instaura quel processo che è responsabile del declino cognitivo e della perdita di memoria. E, soprattutto, spiega concretamente come agire per raggiungere e mantenere uno stato di salute ottimale del cervello. Con un programma dettagliato di esercizi per testare le proprie funzioni cognitive e per allenare il cervello e una serie di ricette appetitose che utilizzano i cibi e gli abbinamenti giusti per la salute psicofisica, La dieta del cervello longevo è un libro in grado di migliorare la qualità di vita di ciascuno.

PER COMBATTERE L'INVECCHIAMENTO, MIGLIORARE  
LE FUNZIONI COGNITIVE E MANTENERE ATTIVA LA MEMORIA



**ACQUISTALO  
SUBITO IN EBOOK**



**ACQUISTALO  
SUBITO IN EDIZIONE  
CARTACEA**