

Colazione

MUESLI CON YOGURT E PERE

Il dessert anti-fermentazione (per 4 persone)

Sbuccia e taglia a cubetti 4 [pere](#), saltale un paio di minuti in padella senza aggiungere condimenti. Fai sciogliere lentamente 160 g di [cioccolato](#) fondente a bagnomaria. Metti sul fondo di una coppa da portata 2 bicchieri di muesli, adagia sopra i cubetti di pera e copri con uno strato leggero di cioccolato fondente. Versa due vasetti di yogurt al naturale e servi.

Pranzo

INSALATA DI ORZO INTEGRALE, TONNO FRESCO E VERDURE MARINATE AL SUCCO DI AGRUMI

Il primo piatto anti-stipsi (per 4 persone)

Fai bollire 130 g di [orzo](#) integrale con una carota, un sedano e una cipolla. Intanto taglia a piccoli cubetti 400 g di [tonno](#) fresco, metti in una pirofila con un po' di sale, il succo di mezzo pompelmo, di mezzo limone e di mezza arancia e fai marinare per almeno 20 minuti. Taglia a dadini due zucchine e procedi con la stessa marinatura del tonno. Pulisci 150 g di champignon, tagliali a cubetti e condisci con due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e sale. Lava e taglia a cubetti 100 g di carote e un peperone. Scola l'orzo, fai raffreddare e unisci il peperone tritato, il tonno e le zucchine scolati dalla marinata, le carote e i funghi e regola con sale, pepe nero e un filo d'olio extravergine d'oliva.

Cena

CALAMARI AI FUNGHI *shiitake*

Il secondo piatto che drena (per 4 persone)

Pulisci e asciuga 4 [calamari](#), poi aprili a metà nel senso della lunghezza. Taglia i funghi a fettine sottili. In un piatto, disponi i funghi, adagia i calamari e ricoprili con un altro strato di funghi. Lascia riposare per 20 minuti. Intanto, prepara la salsa: frulla nel mixer 4 filetti di acciughe dissalati, 1 cucchiaino di aceto bianco, 4 capperi dissalati, 10 g di prezzemolo, 1/2 spicchio d'aglio e 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Scalda bene una piastra e fai grigliare i calamari e i funghi per 1 o 2 minuti, poi salali. Metti nei piatti, creando un primo strato di funghi, un secondo di [indivia](#) tagliata a listarelle e l'ultimo di calamari, versa la salsa e servi.