

# Per dimagrire senza pensieri i pasti arrivano a domicilio

PER CHI VUOLE PERDERE PESO MA NON PREOCCUPARSI DI NULLA E VIZIARSI UN PO' ESISTE UN SERVIZIO DI CIBI RECAPITATI A CASA O IN UFFICIO. IL SEGRETO: SONO BUONI, IPOCALORICI E ABBONDANTI



**N**egli Stati Uniti si era già affermata da tempo e stava prendendo piede in Francia e Inghilterra, quando Anna Zocco, trentottenne di La Spezia, decise di lanciarla nella propria città. Era il 2005 e da allora, in poco più di due anni, Diet-to-go ha conquistato l'Italia, aprendo nuove sedi in franchising in ben 9 diversi centri del Paese.

Il principio è molto semplice: basta una telefonata e per due settimane la dieta è servita a domicilio. Così dimagrire non è più uno stress, anzi.

## PIATTI FRESCI DI CUCINA

Ma come funziona Diet-to-go? E quali sono i segreti del suo successo? I pasti arrivano direttamente a casa o in ufficio, dal lunedì al venerdì, per un minimo di due settimane, in una borsa termica che contiene co-

lazione, pranzo, cena e uno spuntino, freschi di cucina e in porzioni sempre abbondanti. Gli ingredienti usati sono rigorosamente freschi e controllati e vengono bilanciati in modo da fornire tutti i nutrienti necessari nell'arco della giornata.

Il menu giornaliero contiene 1200 calorie per le donne e 1500 per gli uomini: se non si mangia altro non si può sbagliare. Quel che arriva a domicilio si può integrare a colazione con 100 g di latte parzialmente scremato (l'equivalente di un cappuccino), un cucchiaino di zucchero, tè e caffè a piacere. Meglio evitare gli alcolici: un bicchiere di vino a pranzo significa sacrificare lo spuntino.

Nel week end c'è spazio per mangiare un po' di più e togliersi qualche sfizio, magari andando al ristorante, purché si se-

## ALCUNI ESEMPI DI MENU

Ecco il menu di tre giornate, a seconda delle esigenze e della stagione.

### INVERNO

**Colazione:** torta sacher  
**Pranzo:** zuppa di broccoli timballo di riso con ragù di mele e trevigiana  
**Spuntino:** semifreddo all'ananas e maraschino  
**Cena:** seppie in zimino

delizia di ricotta

### PRIMAVERA

**Colazione:** clafoutis con banane al cocco  
**Pranzo:** insalata di baccalà e cannellini  
**Spuntino:** tiramisù alla Guinness  
**Cena:** Zuppa di sedano Crespelle con zucchine e taleggio

### VEGETARIANO

**Colazione:** crostata di pere e cannella  
**Pranzo:** pasta fredda invernale  
**Spuntino:** crêpes di castagne con ricotta e miele  
**Cena:** torta di zucca, mousse di frutta



guano le poche regole suggerite da Diet-to-go: per esempio limitarsi a due portate e non esagerare con l'alcol. In alternativa si possono sperimentare le ricette del libro in dotazione.

### DOVE È ATTIVO E QUANTO COSTA

Il servizio è disponibile a Torino, Genova, La Spezia, Roma, Bari, Milano e nelle province di Bergamo, Lecco e Varese. I prezzi variano secondo la città, dai 300 euro di Bari e La Spezia a persona per due settimane, fino al massimo di Milano, Roma e Genova (340 euro per due settimane a persona). Ma è anche possibile ordinare per più persone contemporaneamente: coniugi che vogliono dimagrire insieme o colleghi d'ufficio stanchi del solito panino e allora i prezzi scendono fino a 265 euro a persona, se si prenota in quattro.

Il "pacchetto" minimo dura due settimane e l'orario di consegna dei pasti viene concordato direttamente con il servizio clienti. Alla fine del periodo "di cura", ossia delle

due settimane, la borsa termica viene lasciata in omaggio.

### QUANDO "LA CURA" GIUNGE AL TERMINE

Una volta terminate le due settimane di dieta occorre evitare di riprendere, per pigrizia o distrazione, le vecchie e cattive abitudini alimentari. Questo, infatti, potrebbe vanificare in breve tempo i risultati ottenuti e portare a un nuovo aumento del peso. Così, per facilitare il mantenimento, Diet-to-go fornisce

## LE RICETTE "ASI"

L'acronimo "ASI" indica le qualità che contraddistinguono le ricette di questa cucina, che sono "Appetibili, Sazianti e Ipocaloriche" e su cui si basa il menu di Diet-to-go. Il principio è molto semplice: quel che si mangia deve aiutarci a dimagrire o mantenere il peso forma senza rinunciare al gusto e senza lasciarci affamati. E allora bisogna imparare a cucinare da sé i piatti giu-



sti, seguendo poche regole fondamentali nello stile di vita.

Ogni ricetta ASI prevede un determinato numero di calorie: i primi e i secondi piatti hanno 100 calorie per 100 g, zuppe

e minestre 50 calorie per 100 g e i dolci 150 o 240 per 100 g, a seconda che siano freddi o cotti in forno.

Così, con un minimo di attenzione, non si rischia di eccedere.

ai propri clienti un libro di ricette della cucina ASI, da preparare ogni giorno quando il programma sarà concluso. Il ricettario comprende piatti semplici e veloci da cucinare, il cui ammontare calorico è facilmente calcolabile. Inoltre le pietanze sono varie e gustose: per la cucina ASI non esistono ingredienti buoni o cattivi, tutto si può mangiare, compreso il cioccolato.

### UNA FORMULA VINCENTE

Sono molti gli elementi che spiegano il successo di Diet-to-go. Innanzitutto, la comodità e il risparmio di tempo, eliminando la fatica del fare la spesa, cucinare e lavare i piatti. Non ci si deve preoccupare di niente e in questo modo la dieta, solitamente considerata come un periodo di rinuncia, diventa un'occasione per viziarsi, rilassarsi, stancarsi di meno.

Ma non è tutto, perché anche la qualità e il gusto

delle pietanze giocano un ruolo fondamentale nell'apprezzamento di Diet-to-go. Inoltre non c'è lo stress di dover conteggiare le calorie rischiando di cedere, sfiorando il tetto massimo consentito, né il rischio di mangiare male per perdere qualche chilo: i menu sono perfettamente bilanciati e ipocalorici. Infine si mangia abbastanza per non soffrire la fame e i due dessert giornalieri soddisfano la voglia di dolce, che presto o tardi si fa sentire.

Per saperne di più sulla dieta a domicilio, il modo più semplice è visitare il sito internet <http://diet-to-go.com/>: un portale colorato e di semplice consultazione, sul quale è possibile leggere i menu per intero, contattare i punti locali dell'azienda e prenotare la propria dieta online. C'è anche un numero di telefono che si può contattare da tutta Italia, il 199 151 105 e un indirizzo e-mail: [info@diet-to-go.com](mailto:info@diet-to-go.com).

*Caterina Allegro*

## LE REGOLE DA OSSERVARE

- A colazione, per assicurarsi tutte le energie necessarie per affrontare la giornata, oltre alla torta del menu, è possibile integrare con 100 g di latte parzialmente scremato con un cucchiaino di zucchero, ma anche tè e caffè a piacere.
- Ogni giorno bisogna consumare non più di 70 g di pasta o 60 di riso, 150 g di carne o pesce, 16 g di olio o 20 di burro e verdura a piacere.
- Gli alcolici sono sconsigliati o vanno consumati in piccole dosi. Se si beve vino a pranzo è meglio rinunciare allo spuntino del pomeriggio.