

Perdere chili senza stressarsi troppo

Tutto comincia a Hollywood. Con le star del cinema che si fanno recapitare a domicilio una dieta gourmet con piatti creati da chef di grido dal contenuto calorico-nutritivo calcolato al millesimo. Direttamente dalla mecca del cinema la nuova moda delle dive adesso è sbarcata anche in Italia. A portarcela, adattandola alla nostra realtà e alle esigenze della gente comune, ci ha pensato Anna Zocco, amministratrice di Diet to go, società fondata a La Spezia nel 2005, che oggi serve anche Milano, Roma, Torino, Parma e Bari e che presto toccherà Trento e Bologna. Per il 2010 si prevede l'apertura del primo store a Milano. L'idea vincente sta nell'offrire un percorso di dimagrimento con cibi gustosi e soprattutto evitando al cliente la prassi più demotivante tipica della dieta: quella di dosare, cucinare e contare le calorie.

«Il pacchetto base di Diet to go», spiega Anna Zocco, «prevede la consegna ogni giorno, per due settimane, dal lunedì al venerdì, di una borsa termica con colazione, pranzo, cena e spuntino, a casa o in ufficio. I piatti sono cucinati secondo il metodo Asi, appetibili, sazianti e ipocalorici, sviluppato da Andrea Tibaldi, ingegnere trasformatosi in wellness gourmet».

La società, dotata di un circuito in franchising, ha registrato nel 2008 un giro d'affari tra i 150mila e i 180mila euro per affiliato. Dalla sua nascita a oggi, nella città di Milano ha ricevuto richieste da 600 clienti, che hanno proseguito la dieta per due/tre mesi e che la ripetono una o due volte l'anno. Ogni due settimane nel capoluogo lombardo la società riceve dalle 30 alle 50 ordinazioni.

Il programma ha riscosso successo in ogni fascia d'età, tra i 30 e i 70 anni. Sono per lo più donne, che spesso fanno da tra-

Dosaggi e bilancino. C'è però un servizio che facilita il compito, consegnando ogni giorno a casa o in ufficio i piatti pronti, dalla colazione alla cena

di Alessandra Ferretti



■ Torta d'ananas a colazione, zucca a pranzo, tiramisù a merenda e cannelloni a cena
Anna Zocco, ad di Diet to go, società nata a La Spezia nel 2005 che, grazie alla catena in franchising, copre le città di Milano, Roma, Torino, Parma, Bari, Trento e Bologna.

nutrizione, Tibaldi apre il sito www.cibo360.it, di cui è direttore, fonda un proprio marchio, "Cucina Si" e tiene diversi corsi di cucina. «Il mio segreto», riferisce, «è abbinare cibi iper e ipocalorici. È sbagliato pensare che una cucina salutista sia priva di grassi: l'importante è bilanciare gli ingredienti. Ad esempio, se unisco 70 g di pasta a 200 g di verdura, avrò un piatto saziante e soddisfacente al palato. Per lo stesso motivo non elimino la pasta frolla a base di burro: ne uso meno, ma il ripieno della torta sarà di frutta».

Il menù di Diet to go è diverso ogni giorno. Così, il lunedì avremo, per colazione, una torta rovesciata di ananas, per pranzo zuppa di zucca e torta di verdura al caprino fresco, per lo spuntino un tiramisù alla Guinness, per cena cannelloni con spinaci. Il martedì

ci verranno recapitati torta rovesciata di mele per colazione, tartare di polpo su pressata di bietole e crema di ricotta con riduzione al balsamico per pranzo, crema di formaggio con salsa di pere per merenda e torta di polenta con salsa al parmigiano per cena. Il tutto per 34 euro al giorno, visto che il prezzo per il menù base Asi è di 340 euro per le due settimane. ■

mite per il compagno, soprattutto professionisti. Le consegne avvengono per il 60% in ufficio e per il 40% a casa. I risultati sono la perdita di 1-2 chili alla settimana. Il menù è differenziato in base al sesso: 1.200 kcal per le donne e 1.500 per gli uomini.

A occuparsi delle ricette, sempre diverse, è appunto Andrea Tibaldi, socio dell'azienda. Una laurea in ingegneria meccanica, poi la conversione alla sua vera passione: la gastronomia. Con una seconda laurea in biologia della

