



148
Sempre
in forma

Come arrivare alle feste di fine anno con una linea invidiabile? Il programma light di Nicola Sorrentino, il dietologo dei vip, promette di far perdere in poco tempo l'eccesso di peso

IN LINEA PER NATALE

PAOLA VACCHINI

MILANO - NOVEMBRE

Pianificare è la parola d'ordine per prepararsi al momento più festoso dell'anno in modo che tutto sia impeccabile e gradevole. I regali, innanzitutto, per non ridursi ad acquisti improbabili (e magari costosissimi) alla vigilia di Natale. Poi le serate, da dividere tra amici, colleghi e famiglia per potersi scambiare gli auguri con tranquillità. Ma, soprattutto, calendario alla mano, sfruttare i ➔



NICOLA SORRENTINO
dietologo e autore del libro "La dieta dei Vip".

UNA TAGLIA IN MENO IN TRE SETTIMANE

Per perdere quei 2-3 chili di troppo che appesantiscono la linea il dottor Nicola Sorrentino propone una dieta facile da rispettare anche fuori casa. In queste pagine il menu settimanale da staccare, conservare e ripetere per tre volte, associandolo possibilmente a una regolare attività fisica. Non dimenticare di consultare sempre il proprio medico.

Lunedì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

METÀ MATTINO

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere.

PRANZO

1 piatto di minestrone di verdure senza legumi.

MERENDA

1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere.

CENA

Ditali e piselli al curry.

INGREDIENTI (per 2 persone): g 140 ditali - g 300 piselli surgelati - 1 scalogno - 1/2 dado - prezzemolo - 1 cucchiaino di curry - 1 vasetto di yogurt magro - sale - peperoncino

ESECUZIONE: lavate il prezzemolo e tritatelo con lo scalogno, mettete il trito in una padella antiaderente con 1/2 bicchiere d'acqua, scioglietevi il dado, lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i piselli e portate a cottura. Scolate la pasta al dente e versatela in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry. Aggiungetevi i piselli e il prezzemolo tritato, date un'altra mescolata e servite.

DOPO CENA

1 tisana di tiglio e finocchio dolce.

Martedì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

METÀ MATTINO

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere.

PRANZO

1 piatto di verdure alla griglia, 2 patate.

MERENDA

1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere.

CENA

Pesce spada con pomodorini, capperi e olive.

INGREDIENTI (per 2 persone): g 400 pe-

sce spada - 20 pomodorini - 1 spicchio d'aglio - capperi - 10 olive nere - 2 cucchiaini di vino bianco - 1 acciuga - origano - sale e pepe

ESECUZIONE: lavate e riducete in dadolata i pomodorini, poneteli in una padella antiaderente con i capperi, le olive, l'acciuga, l'origano, lo spicchio d'aglio intero, il peperoncino e cuocete per 10 minuti circa. Mettete il pesce a infusione nel vino bianco per qualche minuto. Adagiate le fette di pesce nella padella e cuocetele per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle di sugo. Aggiungete una patata.

DOPO CENA

1 tisana.

Mercoledì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

METÀ MATTINO

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere.

PRANZO

Insalata di pomodori e carote crude con aceto balsamico, 1 panino.

MERENDA

1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere.

CENA

Pasta e zucchini.

INGREDIENTI (per 2 persone): g 160 fusilli - gr 400 zucchini - foglie di menta - 1 mazzetto di basilico - 1 spicchio d'aglio - peperoncino - 1 yogurt magro - 2 cucchiaini di pecorino.

ESECUZIONE: lavate le zucchini e tritatele grossolanamente. Ponetele in una padella antiaderente con l'aglio, il basilico e poca acqua. Coprite e lasciate cuocere per 5 minuti. Salate e scolate la verdura. Cuocete la pasta, in una ciotola ponete le zucchini con lo yogurt, il pecorino, le foglie di menta tritate, il peperoncino. Mescolate bene, aggiungetevi la pasta e servite calda.

DOPO CENA
1 tisana.



Giovedì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

METÀ MATTINO

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere.

PRANZO

1 piatto di fagiolini e patate cotti a vapore conditi con aceto balsamico o senape.

MERENDA

1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere.

CENA

Uova strapazzate con funghi champignon.

INGREDIENTI (per 2 persone): 4 uova - g 500 funghi - 2 cucchiai di pecorino - prezzemolo tritato - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe - 1/2 dado

ESECUZIONE: Sciacquate i funghetti e spuntatene i gambi, poneteli in una padella antiaderente con aglio, prezzemolo e dado. Condite con sale e pepe e cuocete con recipiente coperto a fiamma viva. In pochi minuti i funghi saranno pronti. Battete le uova in una terrina fino a renderle spumose, aggiungete prezzemolo, pepe, sale e pecorino. Versate il composto sui funghi e strapazzate con una forchetta fino a completa cottura.

1 panino.

DOPO CENA

1 tisana.

Venerdì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

METÀ MATTINO

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere.

PRANZO

1 piatto di insalata verde mista con fiocchi di latte, 1 cucchiaio di aceto balsamico o senape.

MERENDA

1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere.

CENA

Pasta e broccoli.

INGREDIENTI (per 2 persone): g 140 pasta - g 800 broccoli - 2 acciughe sotto sale - capperi - 1 vasetto di yogurt magro peperoncino

ESECUZIONE: cuocete i broccoli in abbondante acqua salata. Lasciateli scolare bene, tenendo da parte l'acqua per cuocere la pasta. Quindi metteteli in una terrina con le ac-

ciughe sminuzzate, i capperi, il peperoncino e lo yogurt. Amalgamate, condite la pasta al dente e servite.

DOPO CENA

1 tisana.

Sabato

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

METÀ MATTINO

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere.

PRANZO

1 coppa macedonia di frutta.

MERENDA

1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere

CENA

Carne alla pizzaiola

INGREDIENTI (per 2 persone): g 300 di manzo - g 400 pomodori rossi - origano - sale - pepe rosa - capperi - 2 cucchiai di extravergine d'oliva

ESECUZIONE: con il batticarne schiacciate le bistecche, lavate e tagliate a metà i pomodorini, schiacciateli e lasciate colare l'acqua di vegetazione. In una casseruola mettete a crudo i pomodorini, un'abbondante presa d'origano, il sale e i capperi e mettete a cuocere a fiamma bassa. Quando la salsa sarà pronta, aggiungete le bistecche a fiamma viva e il pepe rosa, coprite e lasciate cuocere ancora per pochi minuti. Infine aggiungete l'olio a crudo e servite subito per evitare che la carne indurisca.

1 patata.

DOPO CENA

1 tisana depurativa.

Domenica

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante. 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

METÀ MATTINO

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere

PRANZO

1 piatto di verdure cotte e crude con aceto balsamico o senape, 1 panino

MERENDA

1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere.

CENA

una pizza alla marinara (con pomodoro, capperi e acciughe e senza formaggio).

DOPO CENA

1 tisana depurativa.



DIETA PER 7 GIORNI

⇒ giorni che mancano per acquistare fascino e benessere. E, se l'attività fisica mantiene come sempre i primi posti, a pari merito arriva una dieta mirata per perdere quei due o tre chili di troppo, sgonfiare il girovita e farci entrare con disinvoltura nell'abito delle feste più strepitose. Tisane, frutta e verdura preferibilmente di stagione e pochissimo condimento sono il segreto della dieta proposta da Nicola Sorrentino, dietologo dei vip. Seguita per tre settimane (il tempo che manca da adesso a Natale) promette una linea asciutta che permette di perdere fino a una taglia. L'importante, prima di iniziare, è sentire il parere del medico di fiducia.

Paola Vacchini