

DA STACCARE
E CONSERVARE

POSTER
DIVA
e DONNA

Come per Patrizia Pellegrino, verdura verde, frutta di stagione e yogurt sono la sinergia vincente per ritornare in linea dopo l'estate. Il menu, con le ricette, è messo a punto dal dietologo dei vip Nicola Sorrentino

Le vacanze estive hanno visto protagonisti cibi grassi e ipercalorici, vino bianco freddo e bibite zuccherate? Al rientro occorre contrastare pesantezza e gonfiore con una dieta mirata. «Dimagrire non significa adattarsi a pasti ripetitivi e senza sapore», spiega il dietologo **Nicola Sorrentino**. «L'importante è scegliere gli alimenti giusti, senza esagerare nelle dosi. Si quindi allo yogurt, che aiuta a sgonfiare l'addome. Diminuiamo il sale, sia quello da cucina, sia quello contenuto negli alimenti che provoca ritenzione di liquidi e quindi gonfiore alle gambe. Via libera a frutta e verdura, meglio se a foglia verde perché ricca di oligoelementi, vitamine, fibre e clorofilla». Prima di iniziare la dieta sentite il parere del medico.

La dieta del rientro

di Paola
Vacchini

Foto di
Alessandro Canestrelli



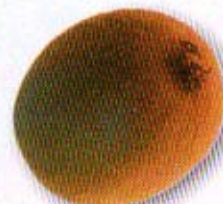
♥
La linea al top di Patrizia Pellegrino (vedi pag. 112). A sin., il dietologo Nicola Sorrentino, autore della dieta di queste pagine per ritrovare forma e benessere.

LUNEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate



- 1 frutto a piacere



- Insalata verde a volontà con aceto balsamico
- 1 panino



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere



- Orecchiette e cime di rapa (per 2 persone)
g 180 pasta
g 600 cime di rapa
2 acciughe sotto sale
capperi - peperoncino
1 vasetto di yogurt magro

Cuocete la verdura in abbondante acqua salata. Lasciatela scolare bene, tenendo da parte l'acqua che servirà per cuocere la pasta. Quindi mettetela in una terrina con le acciughe sminuzzate, i capperi, il peperoncino e lo yogurt. Amalgamate bene e condite la pasta al dente.



- 1 tisana depurativa

MARTEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere



- 1 piatto di verdure alla griglia



- 1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere



- Zuppa di fave asparagi e piselli con bruschette (per 2 persone)
200 g fave
200 g piselli
400 g punte di asparagi
scalogno - dado - sale - prezzemolo
2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
4 bruschette

In una teglia mettete un bicchiere d'acqua, il dado, lo scalogno, il prezzemolo tritato e le verdure lavate e tagliate. Coprite e lasciate cuocere a recipiente coperto e a fiamma bassa per venti minuti circa. A fine cottura, controllate di sale, aggiungete l'olio per insaporire e versate nelle ciotole sul cui fondo avete posto le bruschette.

- 1 tisana depurativa

MERCOLEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

- 1 frutto a piacere



- 1 piatto fagiolini e patate bollite con senape e salsa di soia



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere

- Trenette al pesto light (per 2 persone): g 180 trenette - 2 mazzetti di basilico - capperi - 1 cucchiaino di pecorino - 1 mazzetto di erba cipollina - aglio - 1 vasetto di yogurt magro - sale
- Lavate ed asciugate bene il basilico e l'erba cipollina, mettetelo nel mixer con i capperi, l'aglio e il pecorino. Tritate molto sottile e aggiungetevi lo yogurt e una presa di sale, frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Cuocete le trenette al dente e conditele con la salsa preparata



- 1 tisana depurativa

Patrizia in forma

♥ Attività fisica costante e piatti della cucina mediterranea sono il segreto della splendida forma della Pellegrino.

CENA MERENDA PRANZO SPUNTINO COLAZIONE

CENA MERENDA PRANZO SPUNTINO COLAZIONE

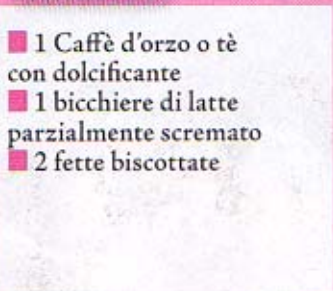
GIOVEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate



VENERDÌ

- 1 Caffè d'orzo o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate



SABATO

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate



DOMENICA

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

- 1 frutto a piacere



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere



- 1 frutto a piacere



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere

- Insalata di spinaci crudi e finocchi con aceto balsamico
- 1 panino integrale



- 1 piatto di minestrone di verdure senza legumi



- 1 piatto di cuori di carciofo e patate al vapore



- Verdure cotte e crude a volontà con aceto balsamico



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere



- 1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere

- 1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere



- Omelette con spinaci (per 2 persone)
4 uova - 600 g spinaci - cipolla - capperi - peperoncino - 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva - sale
Mondate e lavate gli spinaci. Tritate la cipolla, battete le uova con sale e peperoncino. Scaldate la padella antiaderente unta d'olio, versate cipolla, verdure e capperi. Fate rosolare per due minuti, unite le uova e lasciate cuocere finché l'omelette risulti soffice e dorata.

- 2 patate bollite
- 1 tisana depurativa

- Farfalle e piselli al curry (per 2 persone)
g 140 farfalle - g 400 piselli surgelati - 1 scalogno - dado - prezzemolo - 1 cucchiaino di curry - 1 vasetto di yogurt magro - sale - peperoncino
Lavate il prezzemolo e tritatelo con lo scalogno, mettete il trito in una padella antiaderente con il bicchiere d'acqua, scioglietevi il dado e 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 e il peperoncino. Aggiungetevi i piselli e il prezzemolo tritato, date un'altra mescolata e servite.

- 1 tisana depurativa



- Pizza con scarola (per 4 persone)
600 g pasta da pane - 1 kg di scarola liscia pulita - 20 olive bianche - capperi - 2 acciughe - semi di finocchio - origano - sale - 1 spicchio d'aglio - 4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
Lavate, sbollentate la verdura con una presa d'origano, strizzatela e asciugatela. In una ciotola mettete olio, aglio tritato, olive a pezzetti, capperi e acciughe sminuzzate. Aggiungete la verdura, i semi di finocchio e lasciate insaporire per un'oretta. Accendete il forno a 180°, ungete una teglia, stendete metà della pasta sul fondo, facendola uscire dai bordi. Riempite con la verdura e chiudete con la pasta restante, ungetela lievemente, salatela e foratela con uno stuzzicadenti. Infornate per 20 minuti circa.

- 1 tisana depurativa

- Cuscus con legumi e verdure (per 2 persone)
cuscus g 100 - 180 g legumi misti in scatola - fagiolini g 250 - 2 cipollotti - 2 peperoni rossi - 2 carote - 200 g zucchine - 2 pomodori - 2 cucchiaini di senape rustica - 1 cucchiaino di aceto - 1 spicchio d'aglio - sale - peperoncino - 1 foglia di alloro
Lavate e tagliate pomodori, peperoni, carote, zucchine e cipollotti. Scottate i fagiolini in acqua salata, tagliateli e ponete tutto in una padella con il peperoncino fresco, cuocete 10 minuti, mescolando continuamente, aggiungete la senape. Riscaldare i legumi in una padella con il loro liquido, l'alloro e l'aglio. Scaldate il cuscus già fatto, mettetelo in una terrina larga, e ponete al centro le verdure e i legumi.

- 1 tisana depurativa