

Dimagrire mangiando a sazietà è la promessa della dieta iperproteica messa a punto da Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, per le lettrici di Diva e Donna. Ecco il menu settimanale, con le ricette

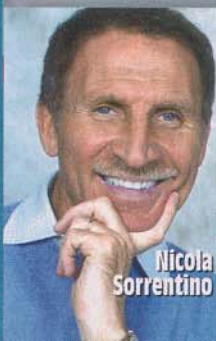
MILANO - aprile  
**R**icca di proteine e grassi e molto povera di carboidrati, la dieta di queste pagine permette di perdere peso rapidamente, riducendo il rischio di attacchi di fame. Essendo molto sbilanciata, però, va seguita per un periodo massimo di due settimane. «Con questo sistema metabolico, è possibile perdere rapidamente peso anche a causa della perdita di liquidi provenienti dalle masse muscolari e dall'acqua extra-cellulare. Questo calo ponderale coinvolge però poco il tessuto adiposo», spiega il dottor Nicola Sorrentino, dietologo dei vip. «Eliminando pane, pasta, riso, biscotti, cereali e

(continua a pag. 120)

# Dimagrire con LA DIETA ANTIFAME

di Paola Vacchini

♥ Bar Refaeli, 22 anni: la splendida top model israeliana, fidanzata di Leonardo DiCaprio, ha un corpo statuario; merito anche di molta attività sportiva e di una corretta alimentazione. In basso, a sinistra, il dietologo Nicola Sorrentino.



Nicola Sorrentino



♥ La top model Bar Refaeli ha posato come modella per la prima volta a soli 8 mesi. Eletta "miglior corpo 2008" dalla rivista "Arena", ha un fascino moderno e solare.

## LUNEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante (aspartame)
- 1 bicchiere di latte magro
- 2 fette biscottate



## MARTEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante (aspartame)
- 1 bicchiere di latte magro
- 2 fette biscottate

## MERCOLEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante (aspartame)
- 1 bicchiere di latte magro
- 2 fette biscottate

- 1 yogurt magro non alla frutta

- 1 yogurt magro non alla frutta

- 1 yogurt magro non alla frutta

- Insalata di finocchi con olio extravergine d'oliva
- 1 piatto di carpaccio di carne, rucola e parmigiano

- Verdure alla griglia (melanzane e zucchine)
- Salmone affumicato

- Insalata di rucola e finocchi con olio extravergine d'oliva
- Bresaola



- Caffè o tè

- Caffè o tè



- Caffè o tè

## CENA

- Polipetti affogati
- Asparagi al vapore

- Carne alla pizzaiola
- Broccoli in padella olio e peperoncino

- Pollo al cartoccio
- Spinaci burro e formaggio

### Polipetti affogati

**Ingredienti per 2 persone:** 400 gr di polipetti, 1 spicchio di aglio, 250 gr di pomodori, 2 cucchiaini di vino bianco, 15 olive nere, 2 cucchiaini di olio extrav. d'oliva, sale, prezzemolo tritato.

**Esecuzione:** in una padella antiaderente mettetevi i pomodori a dadini, l'aglio, il prezzemolo, sale e pepe. Quando la salsa si sarà addensata, unite i polipetti puliti, olive, vino e fate cuocere a recipiente coperto, finché non risultano teneri. Unite poco prezzemolo, irrorate con olio crudo e servite caldo.



### Carne alla pizzaiola

**Ingredienti per 2 persone:** 400 gr di fettine di manzo, 400 gr di pomodorini rossi, origano, sale, pepe, capperi, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

**Esecuzione:** battete le fettine di manzo, lavate e tagliate a metà i pomodorini, schiacciateli e lasciate colare l'acqua di vegetazione. In una teglia mettetevi a crudo i pomodorini, un'abbondante presa d'origano, il sale, i capperi e lasciate cuocere a fiamma bassa. Quando la salsa sarà pronta, mettetevi le bistecche a fiamma viva e il pepe, coprite e lasciate cuocere per qualche minuto. Aggiungete l'olio a crudo e servite subito per evitare che la carne indurisca.

### Pollo al cartoccio

**Ingredienti per 2 persone:** 6 fusi di pollo, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, 1/2 dado, 2 cucchiaini di vino bianco, sale, olio extravergine d'oliva.

**Esecuzione:** lavate i fusi di pollo e poneteli in una pentola con poca acqua, metà spicchio di aglio, prezzemolo tritato. Cuocete a recipiente coperto fino a consumazione del liquido. Ponete i fusi nel cartoccio, aggiungetevi il trito di prezzemolo, il vino, l'olio e il resto del liquido di cottura. Infornate per circa 10-15 minuti.



(segue da pag. 119)

farinacei, frutta e dolci si stimola la produzione del "Fat Mobilizing Hormone", l'ormone responsabile della mobilitazione

dei grassi dai loro depositi». La dieta è adatta a chi gode di buona salute. Prima di iniziarla consultate il medico.

RICETTE SALVALINEA CENA SNACK PRANZO SNACK COLAZIONE

## GIOVEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante (aspartame)
- 1 bicchiere di latte magro
- 2 fette biscottate



## VENERDÌ

- Caffè o tè con dolcificante (aspartame)
- 1 bicchiere di latte magro
- 2 fette biscottate

## SABATO

- Caffè o tè con dolcificante (aspartame)
- 1 bicchiere di latte magro
- 2 fette biscottate

## DOMENICA

- Caffè o tè con dolcificante (aspartame)
- 1 bicchiere di latte magro
- 2 fette biscottate

- 1 yogurt magro non alla frutta

- 1 yogurt magro non alla frutta

- 1 yogurt magro non alla frutta



- 1 yogurt magro non alla frutta

- Prosciutto e mozzarella
- Insalata di pomodori con olio extravergine d'oliva

- Sashimi a piacere



- Insalata niçoise



- Formaggio a piacere
- Pinzimonio di verdure (finocchi, ravanelli, sedano, cetrioli)

- Caffè o tè



- Caffè o tè

- Caffè o tè

- Pesce spada alla messinese
- Insalata di carciofi

- Omelette con le verdure
- Zuppa di fave

- Tacchino agli aromi
- Zucchine trifolate

- Spigola all'acqua pazza
- Broccoli e cavolfiori in padella

### Pesce spada alla messinese

Ingredienti per 2 persone: 400 gr di filetto di pesce spada, 20 pomodorini da sugo, origano, 1 spicchio d'aglio, capperi, 2 cucchiaini di vino bianco, 1 acciuga, 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino in polvere. Esecuzione: lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una padella antiaderente con i capperi, l'acciuga, l'origano, lo spicchio d'aglio, e cuocete per 10 minuti circa. Ponete a infusione nel vino bianco i filetti di pesce spada per qualche minuto. Adagiate le fettine di pesce nella padella e cuocete per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle di sugo. Spolverate con il peperoncino e aggiungete l'olio.



### Omelette alle verdure

Ingredienti per 2 persone: 4 uova, 2 zucchine, 200 gr di spinaci, 200 gr di champignon, 1/2 scalogno, noce moscata, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe. Esecuzione: lavate le verdure, tagliatele e mettetele in una pentola antiaderente con lo scalogno tritato, olio, sale e 6 cucchiaini di acqua. Fate cuocere per una decina di minuti. Battete le uova con la noce moscata e il sale. Scaldate una padella antiaderente, versatevi le uova e lasciatele rapprendere. Unite la verdura, spolverizzate con poco pepe e chiudete a omelette.

### Tacchino agli aromi

Ingredienti per 2 persone: 400 g fesa di tacchino a fette, 20 pomodorini, mezza carota, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, capperi, un cucchiaino di senape, origano, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Esecuzione: lavate le verdure. Tagliate i pomodorini e tritate la carota, la cipolla, l'aglio e i capperi. Mettete la fesa di tacchino in una padella antiaderente con l'olio. Unite il trito di verdure, la senape, l'origano, sale e pepe e fate cuocere a recipiente coperto, aggiungendo se occorre qualche cucchiaino d'acqua calda.



### Spigola all'acqua pazza

Ingredienti per 2 persone: 500 gr di filetti di spigola, 1 spicchio di aglio, 10 pomodorini, prezzemolo, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe rosa. Esecuzione: lavate i filetti di pesce e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato, l'aglio a fettine, il pepe rosa e l'olio; irrorate con il vino e salate. Coprite e lasciate cuocere per 15/20 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrorate con l'olio restante.