

Se le feste ci hanno regalato due chili di troppo, i dietologi consigliano di eliminarli subito. In esclusiva per le lettrici di "Diva e donna" ecco una strategia lampo elaborata da Nicola Sorrentino, il dietologo dei vip, per sconfiggere in una sola settimana (periodo consigliato da non superare) quel lieve sovrappeso

MILANO - gennaio

Meglio affrontarli subito i chili di troppo, tanto più che in una sola settimana - e si raccomanda di non pro-

trarre la dieta oltre il periodo consigliato - è possibile porre rimedio a cenoni, brindisi e panettoni. La dieta del "dopo feste" oltre naturalmente a far perdere i chili appena accumulati, è mirata a disintossicare l'organismo: «Per stimolare la diuresi ed eliminare il senso di pesantezza preferire alimenti ricchi di potassio come fave, patate e spinaci», consiglia il dottor Nicola Sorrentino, «mentre per reintegrare sali e vitamine scegliere frutta di stagione e tanta verdura a foglia verde che è ricca anche di fibra». È concesso un bicchiere di vino a pasto, ma sarebbe meglio limitare il consumo di alcol. Valgono sempre tre buoni consigli: bere almeno un litro di acqua al giorno, fare attività fisica e prima di iniziare una dieta consultare il proprio medico.

DIMAGRIRE SUBITO con la dieta del dopo feste

di Paola Vacchini -
Foto di Franco Marocco

DA STACCARE
E CONSERVARE

♥ Sfoggia una linea impeccabile la bella showgirl romana, Stefania Orlando. In alto a sin., il dottor Nicola Sorrentino, autore della dieta dopo feste, pensata proprio per rimediare agli eccessi calorici di fine anno.



Trucco: Gianmarco Marchese; acconciature: Antonio Prino per Franco Russo; abiti: Lorenzo Riva; calzature: Lottiblu; location: Hotel Majestic.

Stefania Orlando

♥ Nata a Roma il 23 dicembre del 1968, la show-girl e cantante si tiene in forma con la palestra e con lo jogging.

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

DOPOCENA

LUNEDÌ

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



MARTEDÌ

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

MERCOLEDÌ

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

- 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro alla frutta



- 1 spremuta d'agrumi o 1 yogurt magro alla frutta

- 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro alla frutta



- 1 piatto di minestrone di verdure senza legumi



- Verdure cotte e crude a volontà con aceto balsamico +
- 1 panino

- Carciofi e patate bollite con senape e salsa di soia



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere

- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere

- Mezzemaniche e cavolfiori



- Fettine di vitello con pomodoro e origano +
- Fagiolini al vapore con salsa di soia

- Trenette al pesto light



- 1 tisana depurativa

- 1 tisana depurativa

- 1 tisana depurativa

LE RICETTE SALVALINEA

Mezzemaniche e cavolfiori

■ Per 2 persone: pasta 160 g, cavolfiori 600 g, 2 acciughe sotto sale, capperi, peperoncino, 1 vasetto di yogurt magro. Cuocete i cavolfiori in acqua salata. Scolateli e tenete da parte l'acqua per cuocere la pasta. Metteteli in una terrina con le

acciughe sminuzzate, i capperi, il peperoncino e lo yogurt. Amalgamate e condite la pasta.

Fettine di vitello con pomodoro e origano

■ Per 2 persone: carne di vitello 300 g, pomodorini 400 g, origano, sale, capperi, 2 cucchiaini di olio extravergine.

Fettine di vitello con pomodoro e origano

Battete le fettine, lavate e tagliate a metà i pomodorini e lasciate colare l'acqua di vegetazione. Metteteli in una casseruola con una abbondante presa di origano,

DOPO FESTE

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

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



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

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

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

- 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro alla frutta



- 1 spremuta d'agrumi o 1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere

- 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro alla frutta

- 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro alla frutta



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

- 1 piatto verdure alla griglia
- +
- 1 cucchiaino di olio



- 1 piatto di asparagi e patate al vapore

- Verdure cotte e crude a volontà con senape e aceto balsamico

- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere

- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere



- Omelette con verdure
- +
- 2 patate bollite



- Pasta e fave



- Baccalà alla messinese
- +
- Zucchine e melanzane alla griglia

- Polenta con straccetti di manzo e verdure



- 1 tisana depurativa

- 1 tisana depurativa

- 1 tisana depurativa

- 1 tisana depurativa

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

DOPOCENA

Omelette con verdure

di yogurt magro, sale, peperoncino. Lavate il prezzemolo e tritatelo con lo scalogno, mettete il trito in una padella antiaderente con ½ bicchiere d'acqua e il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungete le fave surgelate e portate a cottura. Scolate la pasta al dente e versatela in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il curry e il peperoncino. Unite le fave, mescolate ancora bene e servite.

Baccalà alla messinese

■ Per 2 persone: baccalà 400 g, 30 pomodorini, aglio, capperi, 2 cucchiaini di vino bianco, 1 acciuga sotto sale, origano, sale e peperoncino. Riducete in dadolata i pomodori, poneteli in una padella antiaderente con i capperi, l'acciuga sminuzzata, l'origano, lo spicchio d'aglio intero, il peperoncino; cuocete per 10 minuti. Mettete il pesce in infusione nel vino bianco. Adagiatelo quindi nella padella e portate a cottura, avendo cura di coprirlo con il sugo.

Baccalà alla messinese

Polenta con straccetti di manzo e verdure

■ Per 2 persone: polenta rapida 100 g, manzo 300 g, fagiolini 250 g, 2 cipollotti, 2 peperoni rossi, 2 carote, 2 fettine di zenzero fresco, 2 pomodori, 2 cucchiaini di senape rustica, sale e peperoncino.

Tagliate a dadini i pomodori, e a striscioline peperoni, carote e cipollotti. Scottate i fagiolini in acqua salata e tagliateli; ponete tutto in una padella con lo zenzero e il peperoncino, lasciate cuocere a fiamma alta per 10 minuti, mescolando. In un'altra padella scottate gli straccetti. Aggiungeteli alle verdure, mescolatevi la senape. Preparate la polenta, disponetela ad anello su un piatto e servitela con le verdure e la carne.

sale e capperi e lasciate cuocere. Quando la salsa sarà pronta, alzate la fiamma unite la carne, coprite e fate cuocere pochi minuti. Aggiungete l'olio a crudo e servite.

Trenette al pesto light

■ Per 2 persone: trenette 180 g, 2 mazzetti di basilico, capperi, 1 cucchiaino di pecorino, erba cipollina, aglio, 1 vasetto yogurt magro, sale. Lavate e asciugate il basilico e l'erba

cipollina, tritateli finemente nel mixer con capperi, aglio e pecorino. Unite lo yogurt e il sale e frullate fino a ottenere un composto liscio. Cuocete la pasta al dente e condite.

Omelette con verdure

■ Per 2 persone: 4 uova, 2 cespi di scarola, erbe 200 g, spinaci 200 g, cipolla, capperi, peperoncino, 2 cucchiaini d'olio extravergine, sale. Mondate e lavate scarola ed erbe,

tagliatele a striscioline. Tritate la cipolla, battete le uova con sale e peperoncino. Scaldate la padella antiaderente unta d'olio, versate la cipolla, le verdure e i capperi. Fate rosolare, unite le uova e lasciate cuocere finché l'omelette risulti soffice e dorata.

Pasta e fave

■ Per 2 persone: pasta 140 g, fave 400 g, 1 scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 cucchiaino di curry, 1 vasetto