

COME OTTENERE LINEA SNELLA E CAPELLI LUMINOSI

Golosi e leggeri i piatti suggeriti da Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, sono l'ideale per le calde giornate estive. Ricchi di proteine, vitamine e oli vegetali, fanno perdere peso e danno luce e forza alla chioma

♥ Ludmilla Radchenko, 29 anni, modella siberiana, ex letterina di «Passaparola», ha un fascino solare esaltato dalla chioma dorata.

MILANO - luglio
Partire per le vacanze con una linea armoniosa, senza chili di troppo, è il sogno di tutte. Ma se si sceglie il regime alimentare giusto, oltre a dimagrire, si può avere una chioma forte e luminosa: dettaglio di grande importanza in un momento dell'anno in cui si vuole essere davvero al top.
 (continua a pag. 110)

Dimagrire con LA DIETA CHE DÀ FASCINO

di Paola Vacchini



Nicola Sorrentino

(segue da p. 109)

«Una chioma sana e bella dipende anche dalla qualità del cibo e dai nutrienti che assumiamo ogni giorno. L'alimentazione deve comprendere proteine "ad alto valore biologico" come uova, latte e derivati, ma non devono mancare quelle vegetali come ceci, fagioli, lenticchie e soia», spiega il dietologo Nicola Sorrentino. «Sono importanti anche gli oli vegetali, ricchi di grassi insaturi. Anche il pesce contiene grassi benefici, gli omega3, fondamentali per la cura dei capelli. Soprattutto la dieta deve contenere tutti i nutrienti, vitamine, sali minerali, aminoacidi e antiossidanti». Prima di iniziare la dieta sentite il parere del medico.

LUNEDÌ

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro
- Cereali con muesli

Spuntino

- 1 spremuta di agrumi

Pranzo

- 100 g di fiocchi di latte
- Verdure crude a volontà
- olio extravergine d'oliva
- 1 panino

Merenda

- 1 yogurt magro alla frutta

Cena

● Gramigna in brodo con verdure

Ingredienti per 2 persone: 140 g di pastina, 50 g di spinaci, 2 carote, 2 zucchine, 2 patate, 1/2 scalogno, prezzemolo, basilico, sale, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato. **Esecuzione:** nettate le verdure e versatele in una pentola con acqua bollente salata. Dopo circa 20 minuti, passate le verdure e tenetele da parte. Fate cuocere

la pastina nel brodo di verdura. Scolatela e versatela in una zuppiera, unitevi il passato di verdure, il parmigiano e mescolate bene.

Dopocena

- 1 frutto a piacere

MARTEDÌ

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro
- Cereali con muesli

Spuntino

- 1 spremuta di agrumi

Pranzo

- 1 piatto di legumi misti
- Olio extravergine d'oliva
- 1 panino

Merenda

- 1 yogurt magro alla frutta

Cena

● Omelette con verdure e funghi champignon

Ingredienti per 2 persone: 4 uova, 2 zucchine, 100 g di erbe, 200 g di champignon,

1/2 scalogno, noce moscata, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe. **Esecuzione:** lavate le verdure, tagliatele e mettetele in una pentola antiaderente con lo scalogno tritato, sale e 4 cucchiaini di acqua. Fate cuocere per circa 10 minuti. Battete le uova con la noce moscata e il sale. Scaldate una padella antiaderente, versate le uova e lasciatele rapprendere. Unite la verdura, spolverizzate con poco pepe e chiudete a melette. ● 2 patate lesse

Dopocena

- 1 frutto a piacere

MERCOLEDÌ

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro
- Cereali con muesli

Spuntino

- 1 spremuta di agrumi

Cereali con muesli

Tagliata di manzo con verdure

