

Abbasso lo stress, viva la linea

Una delle cause del gonfiore addominale è lo stress. La vita che conduciamo non agevola ritmi blandi. Per risolvere questo problema, sono utili i fermenti lattici, che aiutano l'intestino a lavorare con regolarità, evitando accumuli che si manifestano con la pancetta.

VENTRE ULTRA PIATTO

Cosa mangiare e cosa evitare

■ No al digiuno e ai cibi che creano gonfiore sotto il punto vita: imparate a concedervi piccoli pasti, da distribuire in tutta la giornata ■ I consigli e il regime alimentare di una settimana realizzato per noi dal professor Nicola Sorrentino, dietologo dei vip

Le gonne tirano proprio lì, sul punto vita. E non si abbottonano. Eppure, mesi fa, andavano perfette... I pantaloni mettono in risalto quella lieve, ma antiestetica pancetta che guasta la perfezione della silhouette. Mancano pochi giorni, poi la prova costume sarà impietosa! Quindi, meglio correre ai ripari: un corretto regime alimentare può risultare utile per far scomparire il gonfiore addominale. Ma, attenzione, bandite il digiuno: è meglio mangiare sano e sapere che, alcuni alimenti, una volta giunti nell'intestino, fermentano e producono gas, creando così tensione a livello addominale. Quali? Legumi, broccoli, cavoli, cavolfiore, cipolle, cetrioli, ravanelli. Anche il latte e i formaggi possono fermentare. Non accade con lo yogurt, leggero e ricco di fermenti lattici, alleati del funzionamento dell'intestino.

Contro il gonfiore vanno ridotti legumi, broccoli, crauti. Ma anche latte e formaggi

(continua a pag. 24) ▶

Colazione caffè o tè, 1 yogurt magro, 2 fette biscottate integrali

Metà mattina 2 kiwi o 1 spremuta d'agrumi

Pranzo 1 piatto di pesce sashimi

Merenda 2 albicocche o 1 yogurt magro

Cena pasta alle zucchine

Dopocena 1 tisana (da ripetere tutte le sere prima di coricarsi)

1° giorno



PASTA ALLE ZUCCHINE

Ricetta

Ingredienti (per 2 persone): g 180 mezzemaniche, g 300 zucchine, foglie di menta (una manciata), 1 spicchio d'aglio, 1 yogurt magro, 1 mazzetto di basilico, 2 cucchiaini di parmigiano.

Preparazione: lavate le zucchine e tritatele grossolanamente. Ponetele in una padella antiaderente insieme con lo spicchio d'aglio intero, il basilico e pochissima acqua. Coprite e lasciate cuocere per 5 minuti circa. Salate e scolate la verdura. Intanto cuocete la pasta e in una ciotola ponete le zucchine con lo yogurt, il parmigiano grattugiato e le foglie di menta. Versatevi la pasta, mescolate bene e servite.

2° giorno

Colazione caffè o tè, 1 yogurt magro, 2 fette biscottate integrali

Metà mattino 1 pera o 1 spremuta d'agrumi

Pranzo g 80 riso bollito 1 cucchiaino di parmigiano, verdure cotte, 1 cucchiaino d'olio extravergine

Merenda 2 fette d'ananas o 1 yogurt magro

Cena 1 panino integrale frittata con fagiolini

Ricetta

Ingredienti (per 2 persone): 400 g di fagiolini, 1 spicchio di aglio, ½ scalogno, prezzemolo, 4 uova, erba cipollina, sale, pepe.

Preparazione: scottate i fagiolini in abbondante acqua salata, tagliateli grossolanamente e metteteli in una padella antiaderente con 2 cucchiari d'acqua. Unite lo spicchio d'aglio intero, le erbe tritate con lo scalogno e fate cuocere per una decina di minuti. Poi, eliminate lo spicchio d'aglio. Battete le uova aggiungendo poco sale e pepe. Versatele nella padella e fatele cuocere finché sono rapprese.



FRITTATA CON FAGIOLINI

Colazione caffè o tè, 1 yogurt magro, 2 fette biscottate integrali

Metà mattino 1 pera o 1 spremuta d'agrumi o 15 ciliegie

Pranzo un piatto di minestrone di verdura senza legumi

Merenda 1 pesca o 1 yogurt

Cena insalata di finocchi crudi con aceto balsamico, carne alla pizzaiola, 1 panino integrale

3° giorno



CARNE ALLA PIZZAIOLA

Ricetta

Ingredienti (per 2 persone): 400 g di fettine di vitello, 1 spicchio di aglio, origano, 15/20 pomodorini da sugo, capperi, 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: pulite i pomodorini, tagliateli a metà e uniteli, in una padella antiaderente, ai capperi, allo spicchio d'aglio e all'origano e salate. Fate cuocere per circa 15 minuti, aggiungetevi le fettine di vitello e, quando la carne è cotta, aggiungete l'olio e il pepe.

4° giorno

Colazione caffè o tè, 1 yogurt magro, 2 fette biscottate integrali

Metà mattino 15 fragole

Pranzo g 80 riso bollito, 1 cucchiaino di parmigiano

Merenda 1 mela

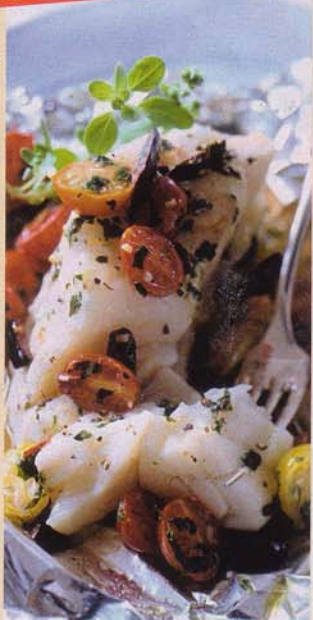
Cena carote e zucchine a vapore con salsa di soia, pesce all'acqua pazza, 1 panino integrale

Ricetta

Ingredienti (per 2 persone): g 500 filetti di spigola, 2 spicchi di aglio, 10 pomodorini, prezzemolo, 2 cucchiari di vino bianco, 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: lavate i filetti di spigola e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio, irrorate con il vino, salate e pepate. Coprite e lasciate cuocere per 15/20 minuti circa. Servite con il liquido di cottura e irrorate con l'olio.

PESCE ALL'ACQUA PAZZA



Tisane salvaline

Per avere un bel ventre piatto è utile prima di andare a dormire sorseggiare una tisana sgonfiante a base di semi di finocchio o di mirtillo.



