

# VIA UNA TAGLIA IN SETTE GIORNI

Il professor Nicola Sorrentino ha preparato per "Gente" una dieta mensile che fa perdere peso, depura e "sgonfia". E che apre l'inserto di 18 pagine per chi vuole affrontare la primavera "più sana e più bella"

di **Manuela Arioli**

**R**iposti negli armadi piumini, maglioni e gli altri caldi ma "coprenti" indumenti invernali, scatta la voglia di rimettersi in forma. "Buttare giù" le rotundità in eccesso e "liberarsi" dei depositi di cellulite accumulati nella stagione fredda diventa una priorità per la maggior parte della popolazione femminile. Per scacciare l'incubo incombente della prova bikini, ma anche per eliminare dall'organismo gli eccessi di liquido che contribuiscono alla formazione della famigerata pelle a buccia d'arancia, scocca il tempo di intraprendere una dieta.

Il sogno di tutte è vedere risultati concreti e ottenuti con rapidità. Così *Gente* ha chiesto a un celebre specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, il professor Nicola Sorrentino, una dieta che esaudisca non solamente il desiderio di dimagrire, ma contribuisca anche al benessere fisico generale. Con il positivo effetto collaterale di innalzare il livello dell'umore. Quando si è più

snelli, si diventa più dinamici e spazzando via le tossine persino la pelle risulta più luminosa. Perciò il professor Sorrentino ha messo a punto un programma alimentare (da ripetere al massimo una volta al mese) che in soli sette giorni permette di perdere una taglia. E che non è né punitivo né toglie grinta a chi lo segue. «L'alimentazione pasticciata e spesso ricca di grassi della stagione fredda, abbinata ad alcol, stress, fumo (anche passivo) e smog, mette a dura

prova l'organismo che si ritrova appesantito sotto tutti i punti di vista. Occorre innanzitutto rigenerarlo», spiega il noto medico. «Vanno eliminati tutti i cibi con un'alta quantità di grassi animali, come salumi, dolci, panna, burro e aboliti fritti e alcol. Per sette giorni dimenticate formaggi, carne e pesce. Sostituite le proteine animali con quelle vegetali dei legumi. E per combattere la cellulite, per insaporire i piatti sostituite il sale che favorisce la ritenzione idrica con spezie e aromi. Il "segreto" di questa dieta è puntare su frutta e verdura, alimenti contenenti fibre e acqua, utili a digestione e intestino, ma al tempo stesso "poveri" di calorie e "sgonfianti".

Preferite le verdure a foglia verde senza scartare le parti esterne, certo meno tenere, ma con un alto contenuto di clorofilla, che, con il suo potere energeti- ▶

## PRIMO GIORNO

### PRIMA COLAZIONE

Caffè o tè verde con dolcificante  
1 yogurt magro  
2 fette biscottate

### PRANZO

1 piatto di patate e fagiolini al vapore  
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
1 panino

### MERENDA

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### CENA

**Pasta e fagioli**

### DOPOCENA

1 yogurt magro alla frutta  
tisana depurativa



## PASTA E FAGIOLI

### INGREDIENTI per 2 persone:

100 g di pasta mista, 100 g di fagioli in scatola, 2 pomodorini, carota, cipolla, 1 spicchio di aglio, brodo di verdura, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

### PREPARAZIONE

Lavate i pomodori e tagliateli a dadini, tritate la cipolla e la carota. Fate rosolare in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con qualche cucchiaino di brodo. Quando bolle, aggiungete i fagioli e lo spicchio di aglio. Salate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungetela ai fagioli e conditela con olio e pepe.

## IL DIETOLOGO

**Milano. Il professor Nicola Sorrentino davanti a verdure, frutta, pasta e uova, elementi base della dieta studiata per "perdere" una taglia.**





## SECONDO GIORNO

### PRIMA COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 yogurt magro  
2 fette biscottate

### PRANZO

1 piatto di verdure alla griglia  
1 panino

### MERENDA

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### CENA

**Riso clorofilliano**

### DOPOCENA

1 yogurt magro alla frutta  
tisana depurativa



## TERZO GIORNO

### PRIMA COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 yogurt magro  
2 fette biscottate

### PRANZO

Insalata verde e pomodori  
1 cucchiaio d'olio  
extravergine d'oliva  
1 panino

### MERENDA

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### CENA

**Ditali con le fave**

### DOPOCENA

1 yogurt magro alla frutta  
tisana depurativa



## QUARTO GIORNO

### PRIMA COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 yogurt magro  
2 fette biscottate

### PRANZO

1 piatto di verdure  
cotte e crude  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva  
1 panino

### MERENDA

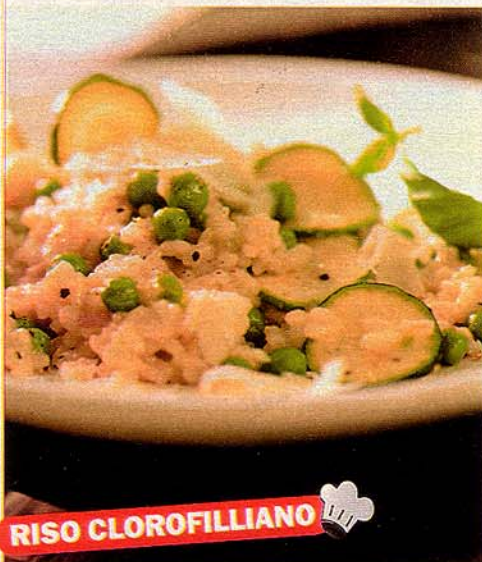
1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### CENA

**Pasta fredda con vellutata di verdure**

### DOPOCENA

1 yogurt magro alla frutta  
tisana depurativa



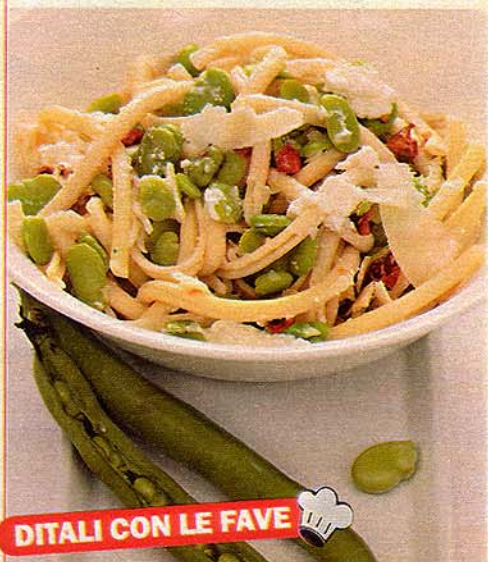
**RISO CLOROFILLIANO**

### INGREDIENTI per 2 persone:

160 g di riso, 2 zucchine, 100 g di scarola, 100 g di spinaci, 100 g di erbe, una manciata di piselli surgelati, 1 patata, una manciata di prezzemolo, basilico, porro, ½ dado, 2 cucchiai di parmigiano, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.

### PREPARAZIONE

Pulite e lavate tutte le verdure, tagliatele grossolanamente e mettetle in una pentola con l'acqua, il dado, il porro. Unite i piselli, salate e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Scolate il riso al dente e versatelo in una zuppiera con le verdure. Condite con parmigiano e olio.



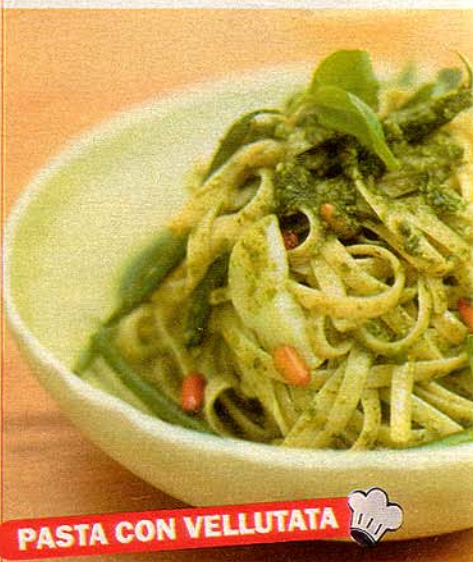
**DITALI CON LE FAVE**

### INGREDIENTI per 2 persone:

160 g di ditali, 300 g di fave fresche o surgelate, 1 porro, ½ dado, prezzemolo, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

### PREPARAZIONE

Pulite le fave, oppure scongelatele se surgelate, e ponetele in una padella antiaderente, insieme con il porro affettato sottile, il ½ dado e il vino bianco. Salate, coprite e fate cuocere a fiamma bassa, aggiungendo un po' acqua. Scolate i ditali al dente e versateli in una zuppiera. Unite le fave, condite con l'olio extravergine di oliva a crudo e mescolate bene.



**PASTA CON VELLUTATA**

### INGREDIENTI per 2 persone:

180 g farfalle, 2 pomodori, 200 g di erbe, 200 g di fagiolini, 1 patata grande, 2 carote, 1 manciata di piselli surgelati, 1 porro, 2 zucchine, prezzemolo, basilico, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, parmigiano, ½ dado, sale.

### PREPARAZIONE

Pulite le verdure e ponetele con il dado in una pentola piena a metà d'acqua. Portate a cottura, aggiungetevi l'olio, il parmigiano, il sale e il pepe e mettetle tutto nel frullatore. Cuocete la pasta e versatela in una zuppiera con la vellutata di verdura. Regolate di sale e servite freddo.