

# Il pranzo? Ora si porta da casa

«Il consiglio, per chi lavora, è prepararsi il pasto da consumare in ufficio», dice il nutrizionista Nicola Sorrentino (qui sotto), che propone una dieta disintossicante e che “asciuga” in sette giorni. «Piatti leggeri, gustosi e veloci da realizzare, che consentano di combinare al meglio ingredienti e calorie»

di Sabrina Bonalumi

**D**edicato a lei, alla donna moderna, tutta casa, lavoro, famiglia e voglia di restare in forma. Dieci ore fuori casa, un pasto e una colazione da organizzare, il tempo che spesso manca e la necessità di mantenere un'alimentazione sana che non pregiudichi la prova bikini. Dieci ore fuori casa e l'esigenza di appagare il palato senza lasciarsi tentare da cibi fast, veloci, che spesso, però, non tengono conto delle calorie o non saziano a sufficienza e ci spingono a mangiare fuori pasto per “tappare il buco” nello stomaco. Dieci ore fuori casa e il bisogno di monitorare ciò che mangiamo. Un po' come quando eravamo a scuola e



## Yogurt e frutta come “spezzafame”

**E**cco altri utili suggerimenti del nutrizionista Nicola Sorrentino per mangiare gli spuntini giusti.

**Caffè, tisane e tè** si

possono bere anche tre volte al giorno, purché

senza zucchero. Se a metà giornata, o a metà mattinata, viene voglia di mangiare qualcosa, per saziare il senso di languorino è possibile scegliere tra un frutto, qualche **carota cruda** oppure uno **yogurt magro** alla frutta. Se a mezzogiorno si mangiano

i carboidrati, per esempio pasta con verdure, la sera bilanciare con un pasto a base di proteine (carne, pesce o uova), sempre accompagnate da verdura, cotta o cruda. Ottima e drenante la **tisana al finocchio** da sorseggiare prima di coricarsi.

### Primo giorno

#### COLAZIONE

Caffè e tè senza zucchero con dolcificante a zero calorie. 1 yogurt magro, bianco o alla frutta, 4 biscotti secchi privi di grassi o un frutto di stagione.

#### PRANZO

80 grammi di pasta fredda condita con pomodoro, capperi, origano, basilico e una bustina da 5 grammi di olio d'oliva, oppure un cucchiaino dalla bottiglia che terrete in ufficio. Un frutto a piacere.

