

# UNA TAGLIA IN MENO IN 5 GIORNI LA DIETA VERDEEMARE



**CONSIGLIA I VIP A TAVOLA**  
Nicola Sorrentino, 61 anni, il dietologo dei vip, ha ideato il menu alla clorofilla di queste pagine.

## Il pesto a cena

### 1° giorno

#### PRIMA COLAZIONE

Tè verde  
1 yogurt magro o un frutto  
2 fette biscottate

#### PRANZO

2 bicchieri d'acqua  
1 panino integrale  
1 piatto di erbe e spinaci con salsa a piacere

#### MERENDA

Tè verde  
1 yogurt magro  
20 pistacchi o 10 mandorle

#### CENA

2 bicchieri d'acqua

#### Trofie al pesto light

Ingredienti per 2 persone:

- 180 g di trofie
  - 2 mazzetti di basilico
  - pochi capperi
  - 2 cucchiaini di pecorino
  - 1 mazzetto di erba cipollina
  - 1 spicchio d'aglio
  - 1 yogurt magro
- Frullate nel mixer, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, il basilico, i capperi, l'aglio, il pecorino, l'erba cipollina, lo yogurt e un pizzico di sale. Condite con la salsa le trofie cotte al dente.
- 1 frutto**



di Vania Crippa

**C**e l'avete messa tutta, in palestra e a tavola, eppure non vi sentite ancora all'altezza della prova costume. Lo stress pre-vacanza vi ha fatto gonfiare. Complici le belle serate, avete esagerato con gli aperitivi tra amici. O pensate che su quei rotolini localizzati potete ancora lavorare. Insomma, vi serve una dieta *last minute*. Nicola Sorrentino, il dietologo dei vip, direttore della Columbus Clinic Diet a Milano, l'ha preparata per voi. Un regime verde, "alla clorofilla", facile da fare anche in ufficio, che in soli 5 giorni promette di far perdere una taglia. Uno sforzo che si conta sulle dita di una mano. «È una dieta piuttosto severa, con i grassi praticamente assenti: riesce a risolvere le situazioni di emergenza in cui è indispensabile essere in forma, è ▶

## Vai con la salsa

### 2° giorno

#### PRIMA COLAZIONE

Tè verde  
1 yogurt magro o un frutto  
2 fette biscottate

#### PRANZO

2 bicchieri d'acqua  
1 piatto di minestrone senza legumi con salsa a piacere

#### MERENDA

Tè verde  
1 frutto o 1 yogurt magro  
20 pistacchi o 10 mandorle



#### CENA

2 bicchieri d'acqua  
1 panino integrale  
**Petto di pollo con salsa verde**  
Ingredienti per 2 persone:

- 240 g petto di pollo
  - 100 g di bietole
  - prezzemolo, basilico, erba cipollina, dragoncello, timo, chiodi di garofano
  - 1 cucchiaio di aceto balsamico
  - 1 vasetto di yogurt magro
  - sale e pepe
- Lavate le bietole e scottatele per pochi minuti a vapore con i chiodi di garofano e le foglie di timo. Scolate bene e passate nel mixer con prezzemolo, basilico, erba cipollina, dragoncello e timo, aggiustate con sale, pepe, aceto balsamico. Aggiungete lo yogurt ed emulsionate fino a ottenere una crema omogenea. Grigliate i petti di pollo una volta cotti, accomodatevi su di un piatto. Ricopriteli infine con la salsa verde.
- 1 frutto**

A young woman with dark hair, wearing a red bikini, is smiling broadly while holding a white plate of mixed green salad. She is eating a single green leaf from the salad. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting.

**LE INSALATE SONO  
IL PIATTO PRINCIPE,  
MA NON MANCANO  
PASTA E RISO.  
IL SEGRETO?  
«DUE BICCHIERI  
DI ACQUA PRIMA  
DI OGNI PASTO»**

**FOGLIE DI BELLEZZA**

Belle così non è impossibile. «Preferite verdure a foglia verde, come le insalate o le erbe, avendo cura di non scartare le foglie esterne: sono le più ricche di clorofilla, sostanza depurativa ed energetica», indica l'esperto.



**LE DOSI, QUASI A VOLONTÀ**

«Se avete molta fame potete aumentare la dose delle verdure, ma non quella dei condimenti», dice Sorrentino. «Si all'olio extravergine, alle salse a base di pomodoro o yogurt e alle erbe aromatiche».

utile dopo un periodo di vizi, per un'occasione importante» spiega. «E cinque giorni, anche se sembrano pochi, sono sufficienti». Anzi, raccomanda l'esperto, attenzione a non prostrarli ulteriormente: «Al termine, la dieta va riequilibrata».

Prevede un menu unico, sia per lui sia per lei. Privilegia frutta e verdura, alimenti ricchi di fibre e acqua, preziosi per la regolazione della digestione e dell'intestino e la disintossicazione in generale. «Per soddisfare i diversi bisogni calorici di lui possono essere aumentate le dosi e aggiunto uno spuntino a metà mattino», suggerisce Sorrentino, che prosegue: «Preferite soprattutto verdure a foglia verde, avendo cura di non scartare le foglie più esterne, a favore di quelle interne, sì più tenere, ma meno ricche di clorofilla, sostanza dall'elevato potere depurativo ed energetico». L'acqua è fondamentale, con almeno 8 bicchieri al giorno. Berne due prima di pranzo e cena permette di raggiungere il senso di sazietà più velocemente (l'effetto è maggiore con l'acqua gasata). «Non solo perché con i liquidi in pancia non si ha voglia di mangiare, ma perché con l'acqua si avviano una serie di meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi (produzione di calore con dispendio energetico) che aiutano a dimagrire». Anche il tè verde ha un ruolo importante: «Oltre all'azione diuretica, contribuisce al controllo del peso. I polifenoli, la teofilina e la caffeina contenuti nel tè verde stimolano il metabolismo e l'ossidazione dei grassi e favoriscono a loro volta la termogenesi», chiarisce il dietologo. Inoltre, è un potente antiossidante.

Anche nel regime *last minute*, valgono alcune regole generali. «Evitate le frittiture», raccomanda Sorrentino. «Le



**Il minestrone è permesso, ma senza legumi.**

cotture più indicate sono quelle bollite, alla griglia o al vapore». Quanto ai condimenti, «usate sempre olio extra vergine di oliva e le salse concesse». Come quelle a base di pomodoro con origano e capperi/aglio e basilico/acciughe tritate e tabasco. Oppure a base di yogurt con mentuccia/aceto aromatico e basilico/tabasco ed erba cipollina. Occhio al sale, da usare con moderazione. «Abbondate piuttosto con erbe aromatiche e spezie, aceto balsamico, limone, salsa di soia, senape o tabasco». E anche allo zucchero: «Da sostituire con il dolcificante».

Qualche concessione? «Se avete molta fame, potete aumentare la dose delle verdure, ma non quella dei condimenti», risponde l'esperto. «Ok a due caffè al giorno e, per chi è abituato, a un bicchiere di vino o birra a pasto. Se volete, poi, potete spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena».

Le ultime raccomandazioni: se non godete di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta, chiedete consiglio al vostro medico. E non dimenticate lo sport: hop, hop, forza... via, verso il risultato.

Vania Crippa

## Riso clorofilliano

### 3° giorno

#### PRIMA COLAZIONE

Tè verde  
1 yogurt magro o un frutto  
2 fette biscottate

#### PRANZO

2 bicchieri d'acqua  
1 panino integrale  
Insalata verde a piacere  
con salsa a piacere

#### MERENDA

Tè verde  
1 yogurt magro  
20 pistacchi o 10 mandorle

#### CENA

2 bicchieri d'acqua  
Riso clorofilliano  
Ingredienti per 2 persone:  
• 100 g di riso  
• 2 zucchine

- 100 g di spinaci
- 100 g di erbette
- una manciata di piselli surgelati
- 2 patate
- prezzemolo, basilico
- 1/2 cipollotto
- 1/2 dado
- 2 cucchiaini di parmigiano
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale

Pulite e lavate le verdure, tagliatele grossolanamente e mettetele in una pentola con l'acqua, il dado, il cipollotto. 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 extravergine di oliva.  
1 frutto



## OK A DUE CAFFÈ AL GIORNO E A UN BICCHIERE DI VINO O BIRRA A PASTO

## Pane sì, integrale

### 5° giorno

#### PRIMA COLAZIONE

Tè verde  
1 yogurt magro o un frutto  
2 fette biscottate

#### PRANZO

2 bicchieri d'acqua  
1 panino integrale  
1 piatto di verdure alla griglia con salsa a piacere

#### MERENDA

Tè verde  
1 yogurt magro  
20 pistacchi o 10 mandorle

#### CENA

2 bicchieri d'acqua  
1 panino integrale  
Frittata di scarola  
Ingredienti per 2 persone:  
• 4 uova  
• 2 cespi di scarola, cipolla, peperoncino  
• 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
• sale

Mondate e lavate la scarola, tagliatela a striscioline. Tritate la cipolla, battete le uova con il sale e il peperoncino. Scaldate una padella antiaderente unta di olio, versate la cipolla e la scarola e fate rosolare per un paio di minuti. Unite le uova e lasciate cuocere finché la frittata risulta soffice e dorata.

1 frutto



## Salmone a pranzo

### 4° giorno

#### PRIMA COLAZIONE

Tè verde  
1 yogurt magro o un frutto  
2 fette biscottate

#### PRANZO

2 bicchieri d'acqua  
80 g di salmone affumicato  
con rucola e salsa  
a piacere

#### MERENDA

Tè verde  
1 yogurt magro  
20 pistacchi  
o 10 mandorle

#### CENA

2 bicchieri d'acqua

Ditalini con vellutata di verdure

Ingredienti per 2 persone:

- 140 g di ditalini
- 2 pomodori ramati

- 200 g di spinaci
  - 200 g di fagiolini
  - 2 patate piccole
  - 2 carote
  - 1 porro
  - 1 zuccina
  - prezzemolo
  - basilico
  - 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
  - 2 cucchiaini di parmigiano
  - 1/2 dado
  - sale
- Pulite le verdure e ponetele con il dado in una pentola piena a metà d'acqua. Portate a cottura, aggiungete l'olio, il parmigiano, il sale e il pepe e mettete tutto nel frullatore. Cuocete la pasta e versatela in una zuppiera con il passato di verdura. Regolate di sale e servite tiepido.  
1 frutto