

LEZIONE di dieta

Nutrizionista di fama, autore di *La dieta dei vip* (ed. Sonzogno) ora in libreria, Nicola Sorrentino prepara per *lo donna* quattro piatti unici. Light, ma davvero sfiziosi

a cura di Maria Grazia Borriello - Foto Maria Vittoria Backhaus
Styling Sergio Colantuoni

Un'alimentazione corretta ed equilibrata costituisce un fattore essenziale nell'ambito di una dieta dimagrante. Si perde peso se si consumano più calorie di quelle che ingeriamo, mentre si ingrassa se le calorie introdotte superano l'energia spesa. Dimagrire, però, non significa saltare i pasti. Vuol dire semplicemente riorganizzare la propria alimentazione imparando a sfruttare razionalmente gli ingredienti a disposizione, esaltandone i sapori naturali senza appesantirli con preparazioni elaborate e variandoli anche in base alla loro stagionalità. La dieta mediterranea, povera di grassi saturi e di proteine di origine animale, ricca di carboidrati (pane, pasta ecc.) e ortaggi, è riconosciuta per i suoi benefici effetti sulla salute e sulla linea. Le ricette di queste pagine si prestano in modo ideale alla preparazione di piatti unici, perché soddisfano da soli il fabbisogno nutrizionale di un pasto completo. Per bilanciarli ancora meglio possiamo abbinare altre verdure, povere di calorie ma ricche di vitamine, fibre e sali minerali. E se non si vuole rinunciare al dolce, l'ideale è terminare con uno yogurt magro alla frutta.

Prof. Nicola Sorrentino (specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica)

