

# Milano-Stresa

## la voie de la remise en forme

*the route for getting into shape*

la via della remise en forme

Elle commence à Milan et se termine à Stresa, la voie tracée par le célèbre nutritionniste Nicola Sorrentino pour la remise en forme en vue de l'été 2008. Connu par le plus grand nombre pour être le diététicien des célébrités, le professeur Sorrentino a mis au point un projet pour le bien-être et l'alimentation pour la SPA de Villa Aminta à Stresa, dont il est consultant. Spécialisé en sciences de l'alimentation, mais également expert en techniques anti-âge, le Professeur Sorrentino a créé Palazzo Aminta Beauty & SPA, une magnifique expérience des sens qui trouve sa synthèse en une série de soins innovants et suggestifs et en une ligne de produits spécialement conçus pour stimuler la sensibilité olfactive et gustative. Des «confitures», des gels aux fruits et aux épices à appliquer sur le corps que l'on peut aussi déguster. Les menus conçus avec le chef Giuseppe Vigna, qui a mis au point une carte où le régime n'enlève rien au goût, en une synthèse parfaite de saveurs, parfums et couleurs, rendent le tout encore plus envoûtant. Un avant goût ? on peut commencer avec des fenouils croquants au vinaigre de pommes et de la chicorée rouge au four, ensuite un risotto à la courge, romarin et Barolo, puis un tartare de scampis avec ciboulette et asperges et enfin une gelée de Muscat et oranges.

### Plan "Remise en forme week-end Spa"

#### Petit déjeuner

Thé ou café  
1 yaourt léger ou 1 fruit

#### Déjeuner

1<sup>er</sup> jour: Salade de fenouil et oranges avec sel, poivre, oignon et 1 cuillère d'huile.  
2<sup>ème</sup> jour: Une coupe de salade de fruits sans sucre.  
3<sup>ème</sup> jour: Mélange de légumes: artichauts, 1 pomme de terre, haricots, aubergines, celeri, marjolaine, ail, citron, piment et sel.

#### Gouter

1 tranche d'ananas ou 1 yaourt léger

#### Dîner

1<sup>er</sup> jour: Rigatoni (80 gr.) au ragout végétal de champignons, courgettes, poivrons, tomates, aubergines.  
2<sup>ème</sup> jour: Riz (70 gr.) à la trévisane avec yaourt léger, capres, ail, céleri, ciboulette, basilic, moutarde, sel et piment.  
3<sup>ème</sup> jour: Farfalle (70 gr.) aux petits pois, yaourt léger, échalotte, piment et curry.

The route for getting into shape for summer 2008 as outlined by the famous nutritionist Nicola Sorrentino, starts from Milan and ends up in Stresa. Well known to most as the "VIPs' dietician", Professor Sorrentino, in his milanese office in Corso Venezia, has developed a complete programme for well-being and weight loss for the Villa Aminta Spa in Stresa where he is a consultant. A specialist in Nutritional Science, but also with wide experience in anti-ageing techniques, Professor Sorrentino has created the "Aminta Beauty Palace and Spa" - a wonderful experience for the senses, that finds its perfect synthesis in special innovative treatments and a new range of products specially prepared to stimulate the sensitivity of taste-buds and the olfactory senses. These include "marmalades": gels made with fruits and spices to be applied to the body but which can also be eaten. To make all this all the more inviting, his menus, created with the chef Giuseppe Vigna, consist of dishes which encourage weight-loss but which taste delicious; a perfect synthesis of flavours, aromas and colours. A sample? You can start with crisp fennel in apple vinegar and radish baked in foil, followed by a pumpkin and rosemary risotto cooked with Barolo wine; then enjoy a prawn "tartare" with chives and asparagus, and finish with a Muscat and orange jelly.

### Plan "Getting into shape Spa weekend"

#### Breakfast

Tea or coffee with sweetener.  
1 diet yogurt or 1 piece of fruit.

#### Lunch

Day 1: Fennel and orange salad, with salt, pepper, onion and a teaspoon of olive oil.  
Day 2: A bowl of fruit salad without sugar.  
Day 3: A vegetable casserole: artichokes, 1 potato, green beans, aubergine, parsley, marjoram, garlic, lemon, chilli and salt.

#### Afternoon snack

1 slice of pineapple or a diet yoghurt

#### Dinner

Day 1: 80g Rigatoni pasta with a vegetable sauce of mushrooms, courgettes, peppers, tomatoes and aubergine.  
Day 2: 70g rice "a la trevisana" with one diet yogurt, capers, garlic, parsley, chives, basil, mustard, salt and chilli.  
Day 3: 70g farfalle pasta with peas, diet yogurt, shallots, chilli and curry powder.





**P**arte da Milano e arriva a Stresa, la via tracciata dal famoso nutrizionista Nicola Sorrentino per la remise en forme in vista dell'estate 2008. Noto ai più come il "dietologo dei vip", il professor Sorrentino ha messo a punto dal suo studio milanese di Corso Venezia un intero progetto di benessere e alimentazione per la Spa di Villa Aminta a Stresa, di cui è consulente generale. Specializzato in Scienza dell'alimentazione, ma anche grande esperto di tecniche anti-age, il professor Sorrentino ha ideato Palazzo Aminta Beauty e Spa, una meravigliosa esperienza dei sensi che trova la sua sintesi ideale in trattamenti innovativi e suggestivi e in una linea di prodotti appositamente ideati per stimolare la sensibilità olfattiva e gustativa. Prodotti come le "marmellate", gel alla frutta e alle spezie da applicare sul corpo ma che è anche possibile mangiare.

A rendere il tutto più invitante, i suoi menù, ideati a quattro mani con lo chef Giuseppe Vigna, che ha messo a punto piatti in cui la dieta non toglie nulla al gusto, in una sintesi perfetta di sapori, profumi e colori. Un assaggio? Si può aprire con dei finocchi croccanti all'aceto di mele e del radicchio al cartoccio, a seguire un risotto con zucca, rosmarino e riduzione al Barolo, poi una tartare di scampi con erba cipollina e asparagi, e per finire una gelatina di moscato e arance.

#### **Piano "Remise en forme week end Spa"**

##### **Prima colazione**

Tè o caffè con dolcificante  
1 yogurt magro o 1 frutto

##### **Pranzo**

1° giorno: Insalata di finocchi e arance con sale, pepe, cipolla e 1 cucchiaino d'olio.

2° giorno: Una coppa di macedonia di frutta senza zucchero

3° giorno: Casseruola di verdura: carciofi, 1 patata, fagiolini, melanzane, prezzemolo, maggiorana, aglio, limone, peperoncino e sale.

##### **Merenda**

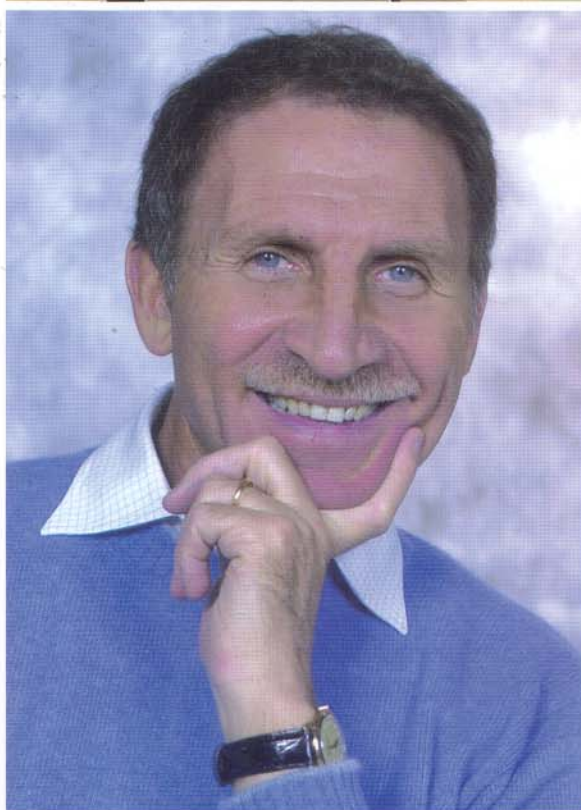
1 fetta di ananas o 1 yogurt magro

##### **Cena**

1° giorno: Rigatoni (80 gr.) al ragù vegetale di funghi, zucchine, peperoni, pomodori, melanzane.

2° giorno: Riso (70 gr.) alla trevisana con yogurt magro, capperi, aglio, prezzemolo, erba cipollina, basilico, senape, sale e peperoncino.

3° giorno: Farfalle (70 gr.) con piselli, yogurt magro, scalogno, peperoncino e curry.



Nicola Sorrentino