

*Ecco una dieta di tre giorni,
uno dei modelli dimagranti più richiesto,
capace di risolvere situazioni in cui
bisogna essere in forma velocemente.*



Prof. Nicola Sorrentino

LA DIETA LAMPO

In questo regime, piuttosto severo, i grassi sono praticamente assenti e le proteine animali ridotte al minimo. È utile dopo un periodo di stravizi, prima di un'occasione importante o del temuto debutto in riva al mare.

Tre giorni, anche se possono sembrare pochi, sono sufficienti a rimettersi in forma.

Questa dieta svolge un'ottima azione disintossicante e antigonfiore, prepara l'organismo a bruciare i depositi di grasso e consente di perdere uno-due chili in un lampo. Dai menù qui proposti, con duplice alternativa, sono stati esclusi carne, pesce e uova. Per questo motivo, questa dieta non va protratta per oltre tre giorni. Al suo termine, vanno reintegrate le proteine animali.

Alcuni consigli:

- Attenetevi alle indicazioni, senza fare aggiunte né sostituzioni di cibi.
- Come derivati del latte è consentito solo lo yogurt magro.
- Evitate i dolci.

1° GIORNO

PRIMA COLAZIONE: Tè o caffè con dolcificante, 1 yogurt magro o 1 frutto;

PRANZO: Insalata di finocchi e spinaci crudi con 1 cucchiaino di aceto balsamico; 1 patata lessa;

in alternativa: 1 patata lessa; *Finocchi e arance in insalata*

Ingredienti per 2 persone: 1 kg di finocchi, 2 arance, 1 cipolla, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Preparazione: pulisci e affetta la cipolla e i finocchi, sbuccia le arance e tagliale a fette. Metti la frutta e la verdura in una insalatiera, condisci con olio, sale, pepe e la cipolla. Tieni in frigo per circa 30 minuti a insaporire prima di servire;

MERENDA: 1 fetta di ananas o 1 yogurt magro;

CENA: *Rigatoni al ragù vegetariano*

Ingredienti per 2 persone: pasta 160 g di funghi Champignon, 2 zucchine, 2 peperoni, 200 g di pomodori ramati, 1 melanzana, 1 carota, 1 spicchio di aglio, salvia, basilico, porro, 2 cucchiaini di vino bianco, qualche goccia di tabasco, sale e peperoncino. Preparazione: pulisci e trita i funghi. Lava le verdure e tagliale grossolanamente, spella i pomodori e riducili a dadini. Metti tutto in una pentola antiaderente con le erbe aromatiche, l'aglio e il porro affettato sottile. Sfuma con il vino bianco, aggiungi tabasco, sale, peperoncino e lascia cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti. Cuoci i rigatoni al dente e condiscili con il ragù di verdura.

in alternativa: *Penne alla siciliana*

Ingredienti per 2 persone: 160 g di penne, 2 melanzane, 15 pomodorini da sugo, 10 olive nere denocciolate, basilico, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino. Preparazione: lava e taglia a metà i pomodori, riduci in tocchetti le melanzane, metti tutto in una padella antiaderente e fai cuocere per circa 15 minuti. Aggiungi le olive, il basilico, lo spicchio di aglio e termina la cottura. Cuoci la pasta al dente, condiscila con il sugo di melanzane, l'olio, il peperoncino e mescola bene.

2° GIORNO

PRIMA COLAZIONE: Tè o caffè con dolcificante; 1 yogurt magro o 1 frutto;

PRANZO: 1 coppa di macedonia di frutta senza zucchero

in alternativa: 1 patata lessa e *Verdure al forno*

Ingredienti per 2 persone: 300 g di carciofi, 100 g di zucchine, 2 patate grosse, 200 g di fagiolini, 300 g di melanzane, ½ dado, prezzemolo, maggiorana, 1 limone, 1 spicchio di aglio, sale, peperoncino. Preparazione: priva i carciofi delle foglie più dure, lavali con acqua e il succo di ½ limone, asciugali e tagliali a fettine sottili. Pulisci melanzane, zucchine, patate e tagliale a rondelle. Pulisci i fagiolini e trita il prezzemolo, la maggiorana e l'aglio. Scotta le verdure in forno a 180°. Prendi una teglia da forno antiaderente e coprila il fondo con le verdure. Emulsiona il limone con sale, peperoncino, maggiorana, prezzemolo e aglio e versalo sulle verdure. Sciogli il dado in un bicchiere di acqua calda. Versa due cucchiaini del brodo così ottenuto sulle verdure, mescola e aggiungi il rimanente. Copri con carta da forno e inforna per 15 minuti. Tira fuori la teglia, gira le verdure e completa la cottura per altri 15 minuti senza carta da forno.

MERENDA: 1 fetta di ananas o 1 yogurt magro

CENA: *Riso con trevisana*

Ingredienti per 2 persone: 100 g di riso, 1 cespo di trevisana, 1 yogurt magro, capperi, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, erba cipollina, 4 olive verdi denocciolate, basilico, senape, sale, peperoncino.

Preparazione: lava e taglia a strisce la trevisana, scottala in acqua bollente salata. Stempera lo yogurt con la senape, i capperi, l'aglio, le olive, il peperoncino e le erbe aromatiche. Aggiungi la verdura e lascia riposare il composto per dargli il tempo d'insaporire. Nel frattempo, lessa il riso al dente in abbondante acqua salata, mescolalo con la salsa e servi.

in alternativa: *Ratatouille colorata*

Ingredienti per 2 persone: 1 melanzana, 4 zucchine, 3 carciofi, 2 peperoni, 1 cipolla piccola, 4 patate, 2 pomodori ramati, 2 carote, prezzemolo, basilico, ½ spicchio di aglio, ½ dado, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Preparazione: pulisci e taglia tutte le verdure. Mettile in una teglia antiaderente con il ½ dado, lo spicchio di aglio e due dita d'acqua. Cuoci a fuoco lento per 30/40 minuti, mescolando ogni tanto. A fine cottura sala e aggiungi l'olio.

3° GIORNO

PRIMA COLAZIONE: Tè o caffè con dolcificante, 1 yogurt magro o 1 frutto

PRANZO: Insalata di patate e fagiolini condita con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

in alternativa: *Zuppa di verdura*

Ingredienti per 2 persone: 2 carote, 4 zucchine, 1 porro, 2 pomodori, 1 spicchio di aglio, 200 g di erbe, 200 g di fagiolini, 2 patate piccole, 1 peperone giallo, 1 melanzana, ½ cipolla, ½ dado, prezzemolo, basilico, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, peperoncino. Preparazione: lava le verdure e tagliale a pezzetti, trita l'aglio con la cipolla, il prezzemolo e il basilico. Metti tutto in una pentola con abbondante acqua salata e ½ dado, fai cuocere per 1 ora a fuoco basso e recipiente coperto. Versa la zuppa in una zuppiera e condisci con olio e peperoncino.

MERENDA: 1 fetta di ananas o 1 yogurt magro;

CENA: *Farfalle con piselli al curry*

Ingredienti per 2 persone: 140 g di farfalle, 300 g di piselli surgelati, 1 scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 cucchiaino raso di curry, 1 vasetto di yogurt magro, sale e peperoncino. Preparazione: lava il prezzemolo e tritalo sottile con lo scalogno. Metti il trito in una padella antiaderente con ½ bicchiere di acqua, sciogli dentro il dado e lascia appassire a fiamma bassa. Aggiungi i piselli e porta a cottura. Cuoci la pasta, scolala al dente e versala in una terrina dove avrai amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry. Aggiungi i piselli e il prezzemolo tritato, mescola bene e servi.

in alternativa: *Fusilli saporiti*

Ingredienti per 2 persone: 140 g fusilli, 400 g di pomodori freschi, 1 filetto di acciuga, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di pane grattato, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di ricotta grattugiata, un pizzico di origano, sale, pepe. Preparazione: in una padella antiaderente metti il vino con l'acciuga, lo spicchio di aglio, l'origano, il pane grattato e fai rosolare. Aggiungi i pomodori e il sale e cuoci per 10-15 minuti a recipiente scoperto. Cuoci la pasta, scolala al dente, ponila in una ciotola, aggiungi la salsa di pomodoro, la ricotta grattugiata, il peperoncino. Mescola bene e servi.

Prof. Nicola Sorrentino

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica

Docente di Igiene e Nutrizione

www.nicolasorrentino.it