

continua da pag. 102

nane, kiwi e anche frullati di tutti i tipi».

**Tu sei una che soffre di ansia da prestazione?**

«La verità è che prima ne soffrivo tanto, ma da qualche anno a questa parte sto facendo molto training autogeno. Sto insistendo sulla meditazione che, devo dire, mi sta giovando. E non poco».

## Lo stress favorisce la cellulite

**Quindi ora come stai? Sei pronta per il tuo nuovo tour RossoNoemi?**

«Quando esce un nuovo album inizia un periodo molto frenetico per un artista: conferenze stampa, registrazione di videoclip, interviste. E poi c'è la promozione del disco. Partiremo con due tappe in anteprima: a Roma il 25 marzo e il 5 aprile a Milano».

**Ma la famosa cellulite di cui cantavi nella canzone Vuoto a perdere, scritta per te da Vasco, se n'è andata con la dieta?**

«La tengo sotto controllo. Anche se so che lo stress la favorisce. Per ora però è ancora nella fase di ritenzione di liquidi, quindi niente di irreversibile».

**Insomma, in fondo il segreto è imparare a piacersi con pregi e difetti...**

«L'ho capito dopo anni di senso di inadeguatezza. Ora, a piccoli passi, mi guardo allo specchio e mi voglio bene. Così come sono».



# SI PUÒ PERDERE UNA TAGLIA IN

## Il segreto? Tenere sotto controllo gli zuccheri

### LUNEDÌ

#### COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte parzialmente scremato  
2 fette biscottate

#### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro

#### PRANZO:

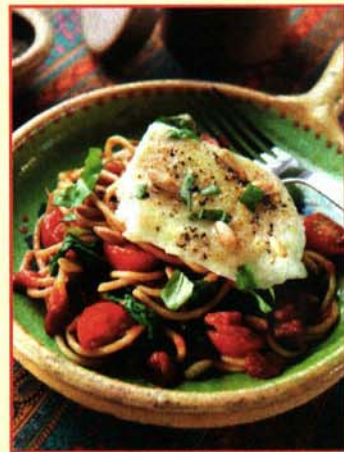
Insalata mista a piacere (carote, finocchi e fagiolini)  
1 cucchiaino d'aceto balsamico  
1 panino

#### MERENDA:

1 yogurt magro

#### CENA:

**Spaghetti al sugo di pesce**  
Ingredienti per 2 persone:  
140 g di pasta, 300 g di filetti di merluzzo, 400 g di pomodori pelati, 1 spicchio di aglio, cipolla, prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di vino bianco, sale, peperoncino.



**Esecuzione:** in una padella antiaderente rosolate il vino bianco con l'aglio, la cipolla e il prezzemolo. Aggiungete i filetti di pesce e il pomodoro, cuocete per 15 minuti circa a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungete l'olio, il peperoncino e mescolatela con il ragù.

**LA TISANA:** diuretica

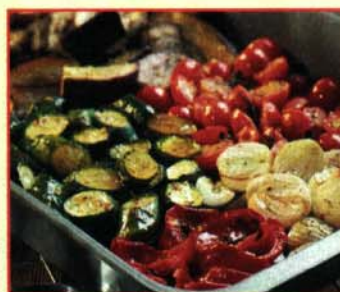
### MARTEDÌ

#### COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte parzialmente scremato  
2 fette biscottate

#### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro



#### PRANZO:

Un piatto di verdure miste alla griglia  
1 panino

#### MERENDA:

1 yogurt magro

#### CENA:

**Fettine di manzo profumate**  
Ingredienti per 2 persone: 300 g di fettine di manzo, 400 g di pomodorini rossi, origano, sale, pepe, capperi, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

**Esecuzione:** passate il batticarne sulle fettine di manzo, lavate e tagliate a metà i pomodorini, schiacciateli e lasciate colare l'acqua di vegetazione. In una teglia mettete a crudo i pomodorini, un'abbondante presa d'origano, il sale, i capperi e lasciate cuocere a fiamma bassa. Quando la salsa sarà pronta, mettetevi le bistecche a fiamma viva e il pepe, coprite e lasciate cuocere per qualche minuto. Aggiungete l'olio a crudo e servite subito per evitare che la carne indurisca.

**LA TISANA:** disintossicante

### MERCOLEDÌ

#### COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte parzialmente scremato  
2 fette biscottate

#### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro

#### PRANZO:

80 g di bresaola con limone  
verdure crude a volontà  
1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva

#### MERENDA:

1 yogurt magro

#### CENA:

**Stelline in brodo**  
Ingredienti per 2 persone: 180 g di pastina, 50 g di spinaci, 1 carota, 1 zucchina, 1 patata, ½ scalogno, prezzemolo, basilico, sale, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato



#### Esecuzione:

pulite tutte le verdure e versatele in una pentola con acqua bollente salata, dopo circa 20 minuti, passate le verdure e tenetele da parte. Nel brodo di verdura fate cuocere le stelline. Scolatele e versatele in una zuppiera, unitevi il passato di verdure, il parmigiano, mescolate bene e servite.

**LA TISANA:** depurativa



non crea troppe complicazioni, con piatti facili da reperire a pranzo al bar e al ristorante

# UNA SETTIMANA... ANCHE MANGIANDO LA PIZZA!

imitare i grassi e abbondare con vegetali e cibi ipocalorici ma sfiziosi

## GIOVEDÌ

### COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte  
parzialmente scremato  
2 fette biscottate

### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro



### PRANZO:

1 pizza marinara (pomodoro  
e origano)

### MERENDA:

1 yogurt magro

### CENA:

1 patata lessa  
**Pesce spada alla messinese**  
Ingredienti per 2 persone: 400  
g di filetto di pesce spada, 20  
pomodorini da sugo, origano,  
1 spicchio d'aglio, capperi,  
2 cucchiaini di vino bianco,  
1 acciuga, sale e peperoncino.

### Esecuzione:

lavate e tagliate a dadini  
i pomodorini. Metteteli in  
una padella antiaderente  
con i capperi, l'acciuga,  
l'origano, lo spicchio d'aglio,  
il peperoncino e cuocete  
per 10 minuti circa. Ponete  
a infusione nel vino bianco  
i filetti di pesce spada e  
lasciateli per qualche minuto.  
Adagiate le fettine di pesce  
nella padella e cuocete per  
qualche minuto, da entrambe  
le parti, avendo cura di  
ricoprirle di sugo.

### LA TISANA: diuretica



## VENERDÌ

### COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte  
parzialmente scremato  
2 fette biscottate

### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro



### PRANZO:

1 panino con 80 g di prosciutto  
crudo magro

### MERENDA:

1 yogurt magro

### CENA:

2 patate lesse



### Frittata con verdure

Ingredienti per 2 persone:  
4 uova, 2 zucchine, 100 g di  
spinaci, 200 g di champignon,  
½ scalogno, noce moscata, 2  
cucchiaini di olio extravergine  
di oliva, sale e pepe.

### Esecuzione:

lavate le verdure, tagliatele  
e mettetele in una pentola  
antiaderente con lo scalogno  
tritato, sale e 4 cucchiaini  
di acqua. Fate cuocere per  
una decina di minuti.  
Battete le uova con la noce  
moscata e il sale. Scaldate  
una padella antiaderente,  
versatevi le uova e lasciatele  
rapprendere. Unite la verdura,  
spolverizzate con poco pepe  
e chiudete a omelette.

### LA TISANA: disintossicante

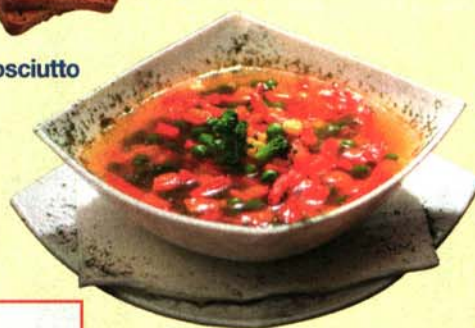
## SABATO

### COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte  
parzialmente scremato  
2 fette biscottate

### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro



### PRANZO:

Un piatto di minestrone senza  
legumi

### MERENDA:

1 yogurt magro

### CENA:

#### Riso con asparagi

Ingredienti per 2 persone: 120  
g di riso, 500 g di asparagi  
surgelati, 1 yogurt magro,  
1 spicchio d'aglio, prezzemolo,  
1 cucchiaino  
di vino bianco, ½ dado, sale,  
peperoncino in polvere

### Esecuzione:

tagliate gli asparagi a pezzetti,  
lavate e tritate un mazzetto  
di prezzemolo con l'aglio. In  
una teglia antiaderente fate  
dorare gli asparagi con il trito  
d'aglio e prezzemolo, ½ dado,  
il vino bianco e ½ bicchiere  
d'acqua, coprite il recipiente  
e lasciate cuocere a fiamma  
bassa per 10 minuti. Versatevi  
lo yogurt e fate mantecare  
per qualche minuto. A parte  
lessate il riso al dente e  
versatelo in una zuppiera  
con il sugo di asparagi,  
mescolate bene e aggiungete  
il peperoncino in polvere.

### LA TISANA: depurativa

## DOMENICA

### COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte  
parzialmente scremato  
2 fette biscottate

### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro

### PRANZO:

100 g di fiocchi di latte  
Verdure crude a volontà con  
aceto balsamico

### MERENDA:

1 yogurt magro

### CENA:

#### Ditali con lenticchie

Ingredienti per 2 persone: 100  
g di ditali, 150 g di lenticchie  
in scatola, 4 pomodorini,  
1 spicchio d'aglio, 1 foglia  
d'alloro, 1 carota, ½ cipolla, 2  
cucchiaini d'olio extravergine  
d'oliva, sale e peperoncino.



### Esecuzione:

versate le lenticchie in una  
pentola capiente con la  
carota intera, i pomodorini  
schiacciati, l'aglio, la cipolla,  
l'alloro e ½ bicchiere d'acqua.  
Lasciate cuocere piano  
a recipiente coperto per 10  
minuti. Salate. Cuocete  
la pasta al dente e versatela  
in una zuppiera con  
le lenticchie, da cui avrete  
tolto la foglia d'alloro,  
la carota e l'aglio. Aggiungete  
l'olio e il peperoncino,  
mescolate bene e servite.

### LA TISANA: diuretica

