

## FORMA & SALUTE

«Una corretta alimentazione deve apportare nelle giuste dosi tutti i nutrienti che necessitano al nostro organismo per mantenersi sano», dice il professor Nicola Sorrentino, direttore IULM Food Academy e autore della dieta dell'estate di queste pagine.



In linea

**Siete pronte per la prova bikini? Per chi non si è ancora impegnata a ritornare nella forma desiderata, ecco il menu messo a punto dal professor Nicola Sorrentino per perdere peso in maniera armoniosa, nel rispetto della salute. Piatti gustosi, facili da reperire anche fuori casa, e ricette facili alla portata di tutte**

**C**hi impara a mangiare bene, facendo scelte giuste in termini di materie prime e di metodi di cottura (scegliere frutta e verdura di stagione, cibi poveri di grassi, evitare fritti, ridurre zuccheri raffinati, dolci, alcol...), difficilmente ha problemi di sovrappeso. Ma se qualche peccato di gola o una vita sedentaria hanno lasciato rotolini e gonfiori antiestetici siete ancora in tempo per rimediare e arrivare all'estate perdendo fino a una taglia. «In forma in una settimana è possibile seguendo una dieta ben calibrata. Un regime alimentare equilibrato, vario, permette, senza grandi rinunce, di rientrare nel peso ideale. In questa dieta vanno limitati i grassi, tenendo sotto controllo gli zuccheri e abbondando invece con verdura e cibi ipocalorici, ma nello stesso tempo stuzzicanti e saziati», dice il professor Nicola Sorrentino, direttore IULM Food Academy. «È un regime alimentare semplice da seguire: il pasto di mezzogiorno ad esempio consiste in preparazioni facili da reperire. Alla fine della settimana scoprirete con soddisfazione di avere perso una taglia».

Milano, giugno

## REGOLE GENERALI

\* Se non godete di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta chiedete consiglio al vostro medico curante.

\* **Cercate di bere durante la giornata** almeno un litro e mezzo di acqua per smaltire scorie e tossine e favorire il funzionamento dell'intestino. Bevete al mattino a digiuno e sorseggiate lentamente acqua durante il giorno anche se non avete sete.

\* **Evitate le frittiture.** Le cotture più indicate sono: bollite, alla griglia, al vapore. Per condire usate una salsa (vedi a pagina 62) da scegliere secondo i vostri gusti.

\* **Usate il sale con moderazione.** Per insaporire i piatti si a erbe aromatiche e spezie che danno gusto senza aggiungere calorie.

\* **Non esagerate con il caffè,** con il tè e con le bevande che contengono caffeina.

\* **Limitate il consumo di zuccheri semplici,** riducete la quantità di zucchero nel caffè e nel tè fino ad arrivare a eliminarlo.

\* Per mantenersi in forma è fondamentale **alimentarsi in modo equilibrato** ma anche abbandonare cattive abitudini come la sedentarietà e il fumo. Se non siete sportivi, basta camminare venti minuti a passo spedito ogni giorno, fare le scale a piedi, andare in ufficio in bicicletta...

**60** \*Per praticità potete invertire il pranzo con la cena e viceversa.

# IL MENU PER 7 GIORNI

## 1° giorno

### Prima colazione

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

### Metà mattina

- 1 porzione di frutta secca a guscio (3 noci o 10 mandorle o 15 pistacchi)

### Pranzo

- Insalata mista a piacere (carote, finocchi e fagiolini) con salsa a piacere
- 1 panino integrale

### Merenda

- 1 yogurt magro o 1 frutto

## Cena

### LINGUINE 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 spezzettati e il pomodoro, cuocete per 15 minuti circa a fuoco basso e salate a piacere. Scolate la pasta al dente, aggiungete l'olio, il peperoncino e mescolatela col ragu di pesce.

## Dopocena

- 1 tisana a piacere

## 2° giorno

### Prima colazione

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



**SANI PRINCIPI**  
Sara Sampaio, 30 anni, in tutta la sua bellezza. Nel passato la top model portoghese, dopo essere stata vittima degli hater della rete per aver preso qualche chiletto, ha dato una lezione di body positivity invitando i follower di Instagram a non giudicare i cambiamenti fisici delle persone.



COME PERDERE FINO A UNA TAGLIA IN 7 GIORNI

# DIETA SMART

a cura di Paola Vacchini





### Metà mattina

- 1 porzione di frutta secca a guscio (3 noci o 10 mandorle o 15 pistacchi)

### Pranzo

- Un piatto di verdure miste alla griglia
- 1 panino integrale

### Merenda

- 1 yogurt magro o 1 frutto

### Gena

- 2 patate lesse

### BATTUTA DI VITELLO POMODORO E ORIGANO

#### Ingredienti per 2 persone:

- 300 g di fettine di vitello • 400 g di pomodori pelati • origano • sale • capperi • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • peperoncino in polvere.

**Esecuzione:** con il batticarne schiacciate le fettine di vitello. In una teglia mettete il pomodoro, 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 peperoncino, coprite e lasciate cuocere per qualche minuto. Aggiungete l'olio a crudo e servite subito per evitare che la carne indurisca.

### Dopocena

- 1 tisana a piacere

## 3° giorno

### Prima colazione

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

### Metà mattina

- 1 porzione di frutta secca a guscio (3 noci o 10 mandorle o 15 pistacchi)

### Pranzo

- 80 g di bresaola con limone
- verdure crude a volontà con salsa a piacere

## CONDIMENTI CONCESSI

- \* Aceto balsamico, aceto normale, salsa di soia, succo d'arancia, succo di limone, senape, tabasco.
- \* Si può cucinare con il dado vegetale, con il brodo di dado, vino, pomodoro, origano, capperi, acciuga, basilico, aglio, cipolla, peperoncino ecc.
- \* **Salse di pomodoro:** pomodoro origano e capperi, pomodoro aglio e basilico, pomodoro acciughe tritate e tabasco, pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico.
- \* **Salsa a base di yogurt:** yogurt tabasco ed erba cipollina, yogurt e senape, yogurt e curry, yogurt cetriolini e capperi tritati, yogurt aceto aromatico e basilico, yogurt con mentuccia, yogurt basilico tritato, aglio, pecorino, yogurt e soia.
- \* **Salsa per insalata:** miscelare succo d'arancia, senape, aceto balsamico. •

### PESCE SPADA ALLA MESSINESE



270 Kcal  
A PORZIONE

### Merenda

- 1 yogurt magro o 1 frutto

### Gena

### STELLINE IN BRODO

#### Ingredienti per 2 persone:

- 160 g di stelline • 50 g di spinaci • 1 carota • 1 zucchina • 1 patata • scalogno • prezzemolo • basilico • sale • 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato

**Esecuzione:** nettate 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.

### Dopocena

- 1 tisana a piacere

## 4° giorno

### Prima colazione

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

### Metà mattina

- 1 porzione di frutta secca a guscio (3 noci o 10 mandorle o 15 pistacchi)

### Pranzo

- 1 pizza marinara (pomodoro, origano e olio)

### Merenda

- 1 yogurt magro o 1 frutto

### Gena

- 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 • peperoncino.

**Esecuzione:** lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una padella antiaderente con i capperi, l'acciuga, l'origano, l'aglio, il peperoncino e cuocete per 10 minuti circa. Ponete in infusione nel vino bianco i filetti di pesce spada e lasciateli per qualche minuto. Adagia-



370 Kcal  
A PORZIONE

PASTA E CECI

### Merenda

- 1 yogurt magro o 1 frutto

### Gena

- 2 patate lesse

### FRITTATA CON FUNGHI E VERDURE

#### Ingredienti per 2 persone:

- 4 uova • 2 zucchine • 100 g di spinaci • 200 g di champignon • mezzo scalogno • noce moscata • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva • sale • 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.



321 Kcal  
A PORZIONE

LINGUINE AL SUGO DI PESCE

te le fettine di pesce nella padella, salate e cuocete per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle di sugo.

### Dopocena

- 1 tisana a piacere

## 5° giorno

### Prima colazione

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

### Metà mattina

- 1 porzione di frutta secca a guscio (3 noci o 10 mandorle o 15 pistacchi)

### Pranzo

- 1 panino con 80 g di prosciutto crudo magro e pomodori

### Dopocena

- 1 tisana a piacere

## 6° giorno

### Prima colazione

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

### Metà mattina

- 1 porzione di frutta secca a guscio (3 noci o 10 mandorle o 15 pistacchi)

### Pranzo

- Un piatto di minestrone senza legumi

### Merenda

- 1 yogurt magro o 1 frutto

### Gena

### RISO NERO CON ASPARAGI

#### Ingredienti per 2 persone:

- 120 g di riso nero • 500 g di asparagi surgelati • 1 yogurt magro • 1 spicchio d'aglio • prezzemolo • 1 cucchiaino di vino bianco • mezzo dado • sale • peperoncino in polvere

**Esecuzione:** tagliate gli asparagi a pezzetti e scottateli in abbondante acqua salata, lavate e tritate un mazzetto di prezzemolo con l'aglio. In una padella antiaderente fate dorare gli asparagi con il trito d'aglio e prezzemolo, il dado, il vino bianco e mezzo 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 col sugo di asparagi, mescolate bene e aggiungete il peperoncino in polvere.

### Dopocena

- 1 tisana a piacere

## 7° giorno

### Prima colazione

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

### Metà mattina

- 1 porzione di frutta secca a guscio (3 noci o 10 mandorle o 15 pistacchi)

### Pranzo

- 100 g di fiocchi di latte
- Verdure crude a volontà con salsa a piacere

### Merenda

- 1 yogurt magro o 1 frutto

### Gena

### PASTA E CECI

#### Ingredienti per 2 persone:

- 100 g di pasta • 150 g di ceci in scatola • 4 pomodorini • 1 spicchio d'aglio • 1 foglia d'alloro • 1 carota • mezza cipolla • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino

**Esecuzione:** versate i ceci in una pentola capiente con la carota intera, i pomodorini schiacciati, l'aglio, la cipolla, l'alloro e mezzo bicchiere d'acqua. Lasciate cuocere piano a recipiente coperto per 15 minuti. Salate. Cuocete la pasta al dente e ponetela in una zuppiera con i ceci, da cui avrete tolto la foglia d'alloro, la carota e l'aglio. Aggiungete l'olio e il peperoncino, mescolate bene e servite.

### Dopocena

- 1 tisana a piacere

® RIPRODUZIONE RISERVATA