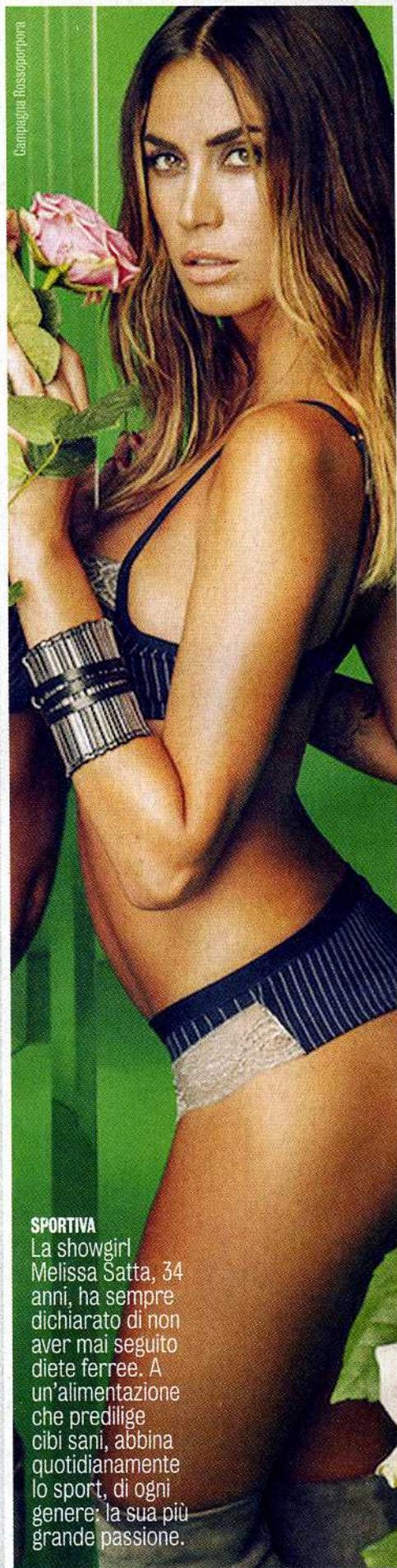


L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

In tutte le librerie è uscita la versione aggiornata del mio libro *La Dieta Sorrentino*, un manuale che aiuta a dimagrire e che insegna come mangiare per poter vivere bene e a lungo. Grazie a un programma alimentare disintossicante, quasi vegetariano – che rifugge però dalle mode –, dove oltre alla frutta e alla verdura trovano spazio la pasta, il pane e i legumi. A sorpresa, in questa nuova edizione ammetto un po' di carne in più, ricordando che, se consumata in piccole quantità, non fa assolutamente male. Se siamo di corsa, infatti, la cosa migliore e più comoda da ordinare al bar è un panino con prosciutto cotto o crudo, o bresaola; se preferite anche con salmone affumicato. Da abbinare sempre a una verdura! Ma l'anima di questa dieta è la pasta: il segreto per mangiarla senza ingrassare è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughi leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe e spezie, salse allo yogurt, poco olio di oliva extravergine o un cucchiaino di parmigiano. Un posto importante, inoltre, viene riservato a molti alimenti che un tempo erano considerati proibiti. Per esempio la frutta secca (facendo attenzione alle porzioni), ideale come spuntino o merenda, perché ci permette di arrivare ai pasti principali con meno fame: noci, pistacchi e mandorle hanno un buon contenuto di grassi ma un basso indice glicemico e per questo aumentano il senso di sazietà. Scopri la dieta con questo estratto.

Campagna Rossopurpura



SPORTIVA

La showgirl Melissa Satta, 34 anni, ha sempre dichiarato di non aver mai seguito diete ferree. A un'alimentazione che predilige cibi sani, abbina quotidianamente lo sport, di ogni genere: la sua più grande passione.

IDEE PER UNA SETTIMANA LUNEDÌ

COLAZIONE

- Caffè o tè • 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro • 30 g di cereali

SPUNTINO

- 1 spremuta di agrumi o 15 pistacchi

PRANZO

- 1 panino con prosciutto crudo (70 g) e rucola

MERENDA

- 3 noci o 1 yogurt magro

CENA

- Zuppa contadina

ZUPPA CONTADINA

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di piselli surgelati • 300 g di fave surgelate • 600 g di cardi • 400 g di asparagi surgelati • 4 carote • 400 g di zucca • mezzo scalogno • mezzo dado vegetale • 4 cucchiaini di parmigiano • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Taglia tutte le verdure a pezzetti. Prepara il brodo mettendo in una casseruola l'acqua e il dado, porta a ebollizione, poi unisci lo scalogno tritato finemente, aggiungi le verdure e il prezzemolo tritato e fai cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti. **2/** A fine cottura, regola di sale, aggiungi il parmigiano, l'olio e il peperoncino e servi. **KCAL 270**

DOPO CENA

- 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente

MARTEDÌ

COLAZIONE

- Caffè o tè • 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro • 30 g di cereali

SPUNTINO

- 1 spremuta di agrumi o 15 pistacchi

PRANZO

- 1 piatto di minestrone senza legumi

MERENDA

- 3 noci o 1 yogurt magro

CENA

- Insalata di pasta

La prova bikini è alle porte e per ritrovare equilibrio e forma, dopo mesi di sedentarietà a causa della quarantena, riparti da frutta e verdura di stagione, pasta e legumi. Perché perdere peso con serenità, senza troppe rinunce, si può. Ecco una settimana tipo tratta dal nuovo libro "La dieta Sorrentino", in libreria dal 3 giugno

Rigatoni
al ragù
di pesce



**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

INSALATA DI PASTA

Ingredienti per 4 persone:

- 240 g di fusilli integrali • 200 g di piselli surgelati • 200 g di fagiolini • 20 pomodorini • 4 carote • 10 zucchine piccole • 1 peperone giallo • 1 peperone rosso • 1 cipollotto • 4 cucchiaini di yogurt magro • 1 mazzetto di rucola • 1 ciuffo di basilico • 1 ciuffo di menta • aceto balsamico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Taglia a metà i pomodorini. Spunta i fagiolini e tagliali a pezzetti. Sbuccia il cipollotto, priva i peperoni di calotta, semi e filamenti, spunta le carote e le zucchine, e taglia tutto a julienne. 2/ Sbollenta i piselli in acqua salata per qualche minuto, scolali, poi lessa i fagiolini nella stessa acqua, per circa 10 minuti, e mettili in una terrina insieme agli ortaggi preparati. Unisci la rucola e parte del basilico e della menta, condisci con l'aceto e l'olio e regola di sale. Frulla in un mixer lo yogurt con il resto della menta e del basilico. 3/ Cuoci la pasta al dente in

acqua salata, scolala e passala sotto l'acqua fredda per fermare la cottura, poi uniscila alle verdure, aggiungi la salsa allo yogurt e lascia insaporire per qualche minuto prima di servire. **KCAL 385**

DOPO CENA

- 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

- Caffè o tè • 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro • 30 g di cereali

SPUNTINO

- 1 spremuta di agrumi o 15 pistacchi

PRANZO

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

MERENDA

- 3 noci o 1 yogurt magro

CENA

- 2 patate lesse • Moscardini affogati

SENZA STRESS

LA DIETA PER L'ESTATE