

Diva in linea]

Una dieta facile e gustosa, con molte ricette che fanno dimagrire, regolano il colesterolo e depurano il fegato. È l'idea del nutrizionista Nicola Sorrentino. «È un regime alimentare che non crea troppe complicazioni; il pasto di mezzogiorno, ad esempio, consiste in preparazioni che possono servirvi sia al bar che al ristorante», spiega l'esperto. «Prevale il consumo di verdura, pasta, pane e legumi. Ma non manca la pizza e non si eliminano le proteine: scegliamo uno yogurt buono e non rinunciamo al Parmigiano. Puntiamo sul pesce, una volta alla settimana; sì alle uova ed è ammessa anche un po' di carne». Prima di iniziare la dieta sentite il medico. •

Colazione (per tutti i giorni)

• 1 caffè o un tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte magro o di soia • o 1 yogurt magro • cereali integrali 30 g • o 2 fette biscottate

Spuntino (metà mattina)

• 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

Spuntino (metà pomeriggio)

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

Dopocena

• 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

Lunedì Pranzo

• 1 panino con prosciutto cotto (70 g) e pomodori

Cena

• **Spaghetti zucchine e pomodorini**
Ingredienti per 2 persone: • 160 g di spaghetti integrali • 200 g di pomodori ciliegini • 200 g di zucchine • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • 1 scalogno • 2 cucchiaini di pecorino grattugiato • sale • pepe e prezzemolo tritato.

Spaghetti zucchine e pomodorini

420 Kcal

Esecuzione: lavate le zucchine e riducetele a rondelle, pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, ponete il tutto in una terrina, ad insaporire con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella antiaderente con l'olio e due dita d'acqua e fatelo appassire, aggiungetevi le verdure e finite la cottura a fiamma vivace. Cuocete la pasta, mescolate con il pomodoro e le zucchine, condite con prezzemolo tritato, sale e pepe, il pecorino e servite.

Martedì Pranzo

• 1 piatto di salmone affumicato (70 g) • 1 piatto di insalata • 1 cucchiaino di salsa a piacere • 1 panino integrale

Cena

• Crostini di pane g 60
• **Zuppa di ceci**

Ingredienti per 2 persone: • 1 scatola di ceci • 1 cipolla piccola • 1 carota piccola • 1 costa di sedano • 2 foglie di alloro • 6 pomodorini • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale e peperoncino.

Esecuzione: tritate cipolla, carota, sedano, alloro e peperoncino, poneteli con i pomodorini in un tegame antiaderente e cuocete a fuoco moderato. Aggiungete i ceci con il loro liquido e portate a ebollizione. Mescolate e fate cuocere per 30 minuti. Prendete metà dei ceci e passateli al setaccio, aggiungete la crema ottenuta nei restanti legu- ►►



RICETTE SALVALINEA La dieta di queste pagine è tratta dal nuovo libro del professor Nicola Sorrentino "Grassi dentro - Perdi la pancia, allunga la vita" (qui sopra, Mondadori, euro 16,90), che propone una dieta facile, attenta al gusto e alla salute, con ricette "depurative". A sinistra, la supermodella Irina Shayk, 29 anni, ex fiamma di Cristiano Ronaldo, testimonial del marchio La Clover.

◀ mi e mescolate. Versate la zuppa nelle fondine, irrorate con l'olio extravergine e servite.

Mercoledì Pranzo

● 1 coppetta di macedonia di frutta con yogurt magro

Cena

● 1 panino integrale ● 1 piatto insalata ● 1 cucchiaio salsa a piacere

● **Involtini di sogliola con zucchine**

Ingredienti per 2 persone: ● 400 g di filetti di sogliola ● 150 g di zucchine col fiore ● capperi ● 6 pomodori ciliegini ● aglio, prezzemolo ● 2 cucchiaini di pane grattugiato ● 1 cucchiaino di pecorino ● mezzo dado ● sale ● pepe ● 2 peperoncini freschi.

Esecuzione: lavate i pomodorini, le zucchine e i fiori e riduceteli a dadini. Lavate il prezzemolo e tritatelo con mezzo spicchio d'aglio. Scaldate una padella antiaderente, versatevi 3 cucchiaini d'acqua, il trito d'aglio e prezzemolo, il dado e i peperoncini freschi, privati dei semi e tagliati a tocchetti. Aggiungetevi le zucchine, fate cuocere a fiamma viva fino a quando il liquido di cottura sarà completamente ristretto. Una volta tiepide, mettetele nel mixer con i capperi, il pane grattugiato e il pecorino. Ponete i filetti di sogliola su un tagliere e appiattiteli senza romperli. Ponete al centro di ciascuno la farcitura, tenendone da parte 1 cucchiaino abbondante, arrotolateli delicatamente e chiudeteli con uno stuzzicadenti. Allineateli in una piccola teglia, copriteli con i pomodorini mescolati con la farcia, 1 cucchiaino d'acqua, sale e pepe. Coprite e portate il pesce a cottura. Servite caldo.

280 Kcal

Pasta mista
del contadino

Giovedì Pranzo

● 1 panino con tacchino a fette (70 g) e verdure

Cena

● **Pasta mista del contadino**

Ingredienti per 2 persone: ● 100 g di pasta mista ● 100 g di funghi ● 50 g di fave surgelate ● 50 g di borlotti in scatola ● mezzo cavolo verza ● 1 scalogno ● 1 carota ● 1 zucchina ● 2 pomodori ramati ● prezzemolo ● basilico ● 1 spicchio di aglio ● mezzo dado ● 2 cucchiaini d'olio evo ● sale ● pepe.

Esecuzione: mondate e tagliate a pezzi irregolari le verdure, mettetele in una padella antiaderente con mezzo dado e fate appassire per pochi minuti, versatevi un bicchiere d'acqua. Aggiungete le fave, l'aglio intero e il sale. Coprite e fate cuocere a fiamma bassissima per un quarto d'ora, poi eliminate lo spicchio d'aglio. Aggiungete i fagioli e continuate la cottura per altri 15 minuti. Cuocete la pasta al dente, scolatela e mettetela in una zuppiera. Aggiungetevi il minestrone di cui avrete frullato una parte e mescolate bene. Insaporite con olio e pepe.

250 Kcal

Involtini di sogliola
con zucchine

Venerdì Pranzo

● 1 pizza marinara con poco olio

Cena

● 1 patata bollita

● **Chioggiotta in frittata**

Ingredienti per 2 persone: ● 4 uova ● 2 cespi di insalata di Chioggia ● mezza cipolla ● 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● sale e pepe.

Esecuzione: mondate e lavate la Chioggia e tagliatela a striscioline. Tritate la cipolla, battete le uova con il sale e il peperoncino. Scaldate una padella

Dodici consigli preziosi

- 1 Variate il più possibile gli alimenti, in una ricetta che prevede pasta con i broccoli la verdura può essere sostituita con cime di rape, cavolo, spinaci, ecc.
- 2 L'acqua aiuta a dimagrire; un litro al giorno o più elimina le tossine e favorisce il funzionamento intestinale.
- 3 Le cotture più indicate sono quelle bollite, alla griglia o al vapore. Per condire usate olio extravergine di oliva nelle quantità indicate o salse di yogurt, soia, senape...
- 4 Usate il sale con moderazione. Sì a erbe aromatiche e spezie che danno gusto ma non aggiungono calorie.
- 5 Sì a 2 caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta.
- 6 Evitate lo zucchero e usate il dolcificante.
- 7 Seguite le dosi prescritte; il peso dei cibi si riferisce

agli alimenti a crudo, al netto degli scarti.

- 8 Se avete molta fame, potete aumentare la dose delle verdure ma non quella dei condimenti.
- 9 È possibile spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena o viceversa.
- 10 Pasta, pane e riso presenti nella dieta non fanno ingrassare, essi devono essere presenti per coprire le necessità di zuccheri complessi.
- 11 È concesso giornalmente, a un pasto, un bicchiere di vino o birra per le persone abituate a bere.
- 12 Un'adeguata attività sportiva permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e di bruciare in modo salubre le calorie in eccesso. ●

antiaderente unta di olio, ponetevi le striscioline d'insalata con la cipolla e fate rosolare per un paio di minuti. Sbattete le uova con sale e pepe, fino a farle schiumare. Unitele all'insalata e lasciate cuocere finché la frittata risulti soffice e dorata.

Sabato Pranzo

- 1 paillard ai ferri ● 1 piatto di pomodori ● 1 cucchiaio di salsa a piacere

Cena

- Farfalle alla crema di zucca

Ingredienti per 2 persone: ● 160 g di farfalle ● 450 g di zucca già pulita ● 12 olive nere denocciolate ● 1 vasetto di yogurt magro ● 1 spicchio d'aglio ● peperoncino ● prezzemolo ● sale.

Esecuzione: mettete in un tegame la zucca tagliata a dadini, un ciuffo di prezzemolo tritato, lo spicchio d'aglio intero e cuocete a fiamma bassa per circa 30 minuti, rifondendo all'occorrenza con acqua bollente. Aggiungete il peperoncino e il sale e continuate la cottura per altri 10 minuti. La zucca dovrà ridursi in una crema soda. Eliminate lo spicchio di aglio e mettetela nel frullatore con lo yogurt magro. Scolate la pasta al dente e mescolatela con la crema di zucca, aggiungetevi le olive, e servite calda.

Domenica Pranzo

- 1 piatto di sashimi ● 1 piatto di insalata verde ● 1 cucchiaio salsa a piacere



Cena

- Lumachine con fave e cardi

Ingredienti per 2 persone: ● 140 g di lumachine ● 200 g di cardi ● 200 g di fave surgelate ● mezzo scalogno ● mezzo dado ● prezzemolo ● 2 cucchiai d'olio evo ● sale e peperoncino.

Esecuzione: pulite e lavate accuratamente le verdure. Preparate il brodo con il dado. Prendete una pentola antiaderente e versate il brodo e lo scalogno tritato sottile, aggiungetevi le verdure, il trito di prezzemolo. Poi coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa. A fine cottura controllate il sale (regolate a piacere), aggiungete l'olio e il peperoncino. Scolate la pasta abbastanza al dente, mescolate e servite. ●

