

Belen Rodriguez per Jaleca.

MISURE PERFETTE

Belen Rodriguez, 33 anni, ha il girovita sottile. Per ottenerlo l'esperto Nicola Sorrentino suggerisce esercizi aerobici (corsa o camminata veloce) alternati a sessioni di pesi per il mantenimento del tono muscolare.



Centimetro alla mano, controllate il vostro girovita. Se supera gli 80 centimetri (94 per gli uomini) è il momento di iniziare a tavola uno stile mirato come quello suggerito dal dietologo Nicola Sorrentino nel suo ultimo libro "Siamo gonfi non siamo grassi". Ricco di alimenti che non causano gonfiore, ai pasti sono previsti frutta e verdura di stagione, primi di riso o pasta, carne, pesce e una tisana speciale dopocena

ECCO IL MENU DI 7 GIORNI CON TUTTE LE RICETTE
LA DIETA PANCIA PIATTA
di Paola Vacchini



Addome pronunciato: perché? «In molti casi è un insieme di motivi: mangiare troppo e male, assumere grassi "sbagliati", esagerare con alcol e dolci», spiega Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione che ha messo a punto la dieta di queste pagine per ridimensionare un girovita abbondante. **Prima di iniziare la dieta sentite il medico.** Ogni sera, è prevista una tisana pancia piatta: anice, finocchio, menta, taglio, camomilla, zenzero.



1° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

- 70 g di prosciutto crudo e pomodorini
- 1 panino integrale

Merenda

- 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena DITALONI E ZUCCHINE

Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di zucchini • 1 spicchio d'aglio • 1 mazzetto di basilico • 180 g di ditaloni • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 2 cucchiaini di pecorino grattugiato • 4 foglie di menta.

Preparazione: Lavate le zucchini e tritatele grossolanamente. Ponetele in una padella antiaderente con l'aglio intero, il basilico e pochissima acqua. Coprite e lasciate cuocere per 5 minuti circa. Salate e trasferite la verdura in una terrina. Cuocete la pasta. Nel frattempo condite le zucchini con l'olio, il pecorino e la menta. Scolate la pasta, mettetela nella terrina, mescolate bene e servite.

Dopocena

- 1 tisana "Pancia piatta"

2° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

- 80 g di riso bollito • 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda

- 1 yogurt magro oppure 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

- 1 panino integrale

UOVA STRAPAZZATE CON FAGIOLINI

Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di fagiolini • 1 spicchio d'aglio • prezzemolo • erba cipollina • scalogno • 4 uova • olio extravergine d'oliva • sale • pepe.

Preparazione: Cuocete i fagiolini in abbondante acqua salata e tagliateli a pezzetti. Metteteli in una padella antiaderente, unta con un po' d'olio. Unite l'aglio intero, le erbe e lo scalogno tritati e fate cuocere per cinque minuti circa. Eliminate lo spicchio d'aglio. A parte battete le uova con sale e pepe. Trasferitele nella padella e fatele cuocere finché non si rapprendono.

Dopocena

- 1 tisana "Pancia piatta"

45 Kcal



3° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

- 1 piatto di minestrone di verdure senza legumi

Merenda

- 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

- 1 piatto d'insalata di carote crude • aceto balsamico • 1 panino integrale

PICCATINE DI VITELLO, POMODORO E ORIGANO

Ingredienti per 2 persone:

- 20 pomodorini da sugo • capperi • 1 spicchio d'aglio • origano • 400 g di fettine di vitello • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino in polvere.

Preparazione: Pulite i pomodorini, tagliateli a metà e uniteli, in una padella antiaderente, a una manciata di capperi, allo spicchio d'aglio e a un po' di origano. Regolate di sale. Fate cuocere per circa 15 minuti, aggiungetevi le fettine di carne e, quando sono cotte, condite con l'olio e un pizzico di peperoncino.

Dopocena

- 1 tisana "Pancia piatta"

della settimana



SILHOUETTE
Belen sexy con il suo fisico scolpito. Uno dei segreti del suo lato B perfetto è proprio l'allenamento costante in palestra.



NICOLA SORRENTINO



L'ESPERTO
Più a sin., Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e, a sin., la cover del suo libro "Siamo gonfi non siamo grassi" (Mondadori, € 16,90) da cui è tratta la dieta qui descritta.

4° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

- 80 g di riso bollito • 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda

- 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

- 1 piatto di finocchi e zucchine a vapore • salsa di soia • 1 panino integrale

ORATA ALL'ACQUA PAZZA

Ingredienti per 2 persone:

- 500 g di filetti di orata • 10 pomodorini
- 1 ciuffo di prezzemolo • 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di vino bianco • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale • pepe.

Preparazione: Lavate i filetti di pesce, poneteli in una teglia bassa e copriteli a filo con acqua. Unite i pomodorini, puliti e tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine. Versate il vino e regolate di sale e pepe. Coprite e fate cuocere per 15-20 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura, irrorandolo con l'olio.

Dopocena

- 1 tisana "Pancia piatta"



Menu della settimana

320 Kcal



5° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

- 150 g di roast beef • verdure cotte e crude • 1 cucchiaino di aceto balsamico • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda

- 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

MEZZI ZITI AL RAGÙ VEGETARIANO

Ingredienti per 2 persone:

- 20 pomodorini da sugo • 2 melanzane piccole • 2 zucchine • scalogno • 1 spicchio d'aglio • 2 cucchiaini di vino bianco • 6 olive nere • 6 olive verdi • basilico • 160 mezzi ziti • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino.

Preparazione: Lavate, tagliate a metà i pomodorini e privateli della loro acqua. Pulite e tagliate a tocchetti le melanzane e le zucchine. Tritate lo scalogno e l'aglio intero e metteteli ad appassire in una padella antiaderente con il vino, cuocendo a fiamma bassa. Unite le verdure, le olive denocciate, il peperoncino e qualche foglia di basilico. Salate e proseguite la cottura per 15 minuti. Lessate la pasta al dente, conditela con il sugo di verdure e l'olio, mescolando bene. Lasciate intiepidire prima di servire.

Dopocena

- 1 tisana "Pancia piatta"

6° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

- 80 g di riso bollito • 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda

- 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

FRICASSEA DI VERDURE CON QUINOA

Ingredienti per 2 persone:

- 1/2 cipolla • 1 dado • 1 peperone rosso • 1 peperone giallo • 1 melanzana • 4 zucchine • 6 pomodori ciliegini • 2 carote • 1 mazzetto di coste • basilico • 120 g di quinoa • zenzero fresco • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale.

Preparazione: Affettate la cipolla, mettetela in una padella antiaderente con 2 cucchiaini d'acqua e il dado, fate appassire a fiamma bassa. Togliete la cipolla. Tagliate le verdure e ponetele nella padella. Aggiungete olio e sale. Coprite e lasciate sobbollire fino a cottura. Se necessario, aggiungete 2 cucchiaini d'acqua. Cuocete la quinoa in acqua salata e scolate. Trasferitela in una terrina con le verdure, mescolate e grattugiate un po' di zenzero.

Dopocena

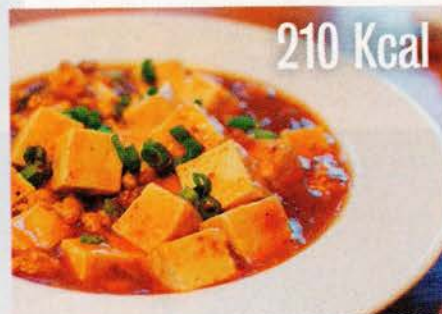
- 1 tisana "Pancia piatta"



390 Kcal

REGOLE PRIMA DELLA DIETA

Prima di affrontare la dieta "Pancia piatta" è necessario fare delle prove per stabilire quali sono i cibi che possono procurarvi meteorismo. Non tutti reagiscono allo stesso modo, alcuni alimenti tendono ad accentuare la tensione addominale, altri no. Per esempio, controllate se dopo aver bevuto del latte vi sentite gonfi, oppure se questo accade dopo un certo tipo di verdure o un alimento particolare. Questo vi aiuterà nel vostro stile di vita quotidiano. Ma per seguire una dieta vera e propria, rivolgersi sempre a uno specialista.



210 Kcal

7° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

- 70 g di bresaola • lattuga • pomodorini • 1 panino integrale

Merenda

- 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

- 2 patate piccole bollite

DADOLATA DI TOFU ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti per 2 persone:

- 1 spicchio d'aglio • 250 g di pomodori pelati • 4 cucchiaini di vino rosso • 1 manciata di origano • 300 g di tofu a dadini • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino in polvere.

Preparazione Versate l'olio in una padella antiaderente, quindi aggiungete l'aglio, i pelati schiacciati con una forchetta, il vino, l'origano e un pizzico di sale. Cuocete a fiamma vivace e, quando la salsa è cotta, unite il tofu e proseguite la cottura per 5-6 minuti circa. Aggiungete un pizzico di peperoncino e servite ben caldo.

Dopocena

- 1 tisana "Pancia piatta"