

DIVA e DONNA FORMA

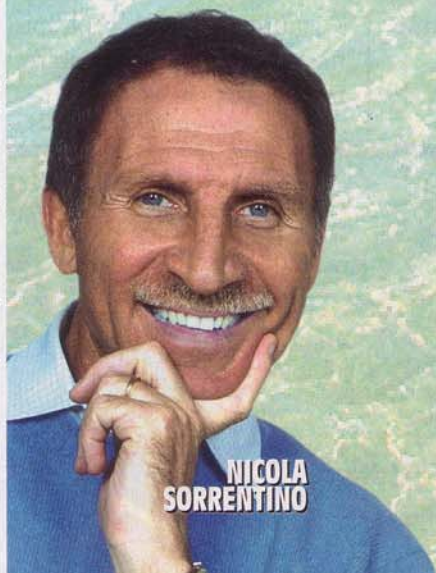
Una pelle di seta, dorata e luminosa e una silhouette invidiabile sono irrinunciabili must di stagione. Per le lettrici di "Diva e Donna" il dietologo dei vip, Nicola Sorrentino, suggerisce un menù speciale che aiuta a ritrovare il peso forma e favorisce l'abbronzatura

MILANO - luglio

Eliminare quei due o tre chili di troppo che appesantiscono la linea e garantirsi un'abbronzatura "sana", proteggendo la pelle dalla disidratazione e dall'invecchiamento precoce. Sono questi gli obiettivi della dieta estiva messa a punto dal professor Nicola Sorrentino. Ricco di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi insaturi, questo regime alimentare favorisce la diuresi e l'eliminazione delle tossine. Ricordatevi di bere ogni giorno almeno un litro d'acqua. Prima di iniziare una dieta sentire il parere del medico.

PIU' SNELLE CON LA DIETA DEL SOLE

di Paola Vacchini



NICOLA
SORRENTINO

LUNEDÌ

Prima colazione

• Caffè o tè con dolcificante
• 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o • 1 yogurt magro alla frutta • 1 frutto a piacere

Pranzo

• Insalata verde mista con tonno, uova, acciughe, olive, mais • 1 panino

Merenda

• 1 spremuta d'agrumi o
• 1 frutto a piacere

Cena

• **Ditalini con vellutata di verdure**

Ingredienti per 2 persone:

160 g di ditalini, 2 pomodori ramati, 200 g di spinaci, 200 g di fagiolini, 200 g di zucca, 1 patata grande, 2 carote, 1 porro, 1 zucchina, prezzemolo, basilico, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiai di parmigiano, ½ dado, sale.

Esecuzione: pulite le verdure e ponetele con il dado in una pentola piena a metà d'acqua. Portate a cottura, aggiungetevi l'olio, il parmigiano, il sale e il pepe e mettete tutto nel frullatore. Cuocete la pasta e versatela in una zuppiera con il passato di verdura. Regolate di sale e servite tiepido.

MARTEDÌ

Prima colazione

• Caffè o tè con dolcificante

• 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o • 1 yogurt magro alla frutta • 1 frutto a piacere

Pranzo

• Insalata di carote e pomodori • 1 panino

Merenda

• 1 spremuta d'agrumi o
• 1 frutto a piacere

Cena

• **Salmone all'acqua pazza**

Ingredienti per 2 persone:

400 g di filetti di salmone, 2 spicchi d'aglio, 10 pomodorini, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Esecuzione: lavate i filetti di pesce e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi

sopra i pomodori puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine; irrorate con il vino, salate e pepate. Coprite e lasciate cuocere per 15-20 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrorate con l'olio.

MERCOLEDÌ

Prima colazione

• Caffè o tè con dolcificante
• 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o • 1 yogurt

magro alla frutta

• 1 frutto a piacere

Pranzo

• Macedonia di frutta fresca

Merenda

• 1 spremuta d'agrumi o
• 1 frutto a piacere

Cena

• **Zuppa di legumi freschi con verdure**

Ingredienti per 2 persone:

200 g di piselli surgelati, 200 g di fave surgelate, 400 g di cardi, 400 g di asparagi surgelati, 4 carote, 200 g di zucca, ½ scalogno, ½ dado, prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

Esecuzione: pulite bene le verdure e tagliatele grossolanamente. In una pentola antiaderente versate il

brodo di dado e lo scalogno tritato fine, aggiungete le verdure e il prezzemolo; lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti. A fine cottura regolate di sale, aggiungete il parmigiano, l'olio e il peperoncino.

GIOVEDÌ

Prima colazione

• Caffè o tè con dolcificante
• 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o



Salmone all'acqua pazza

• 1 yogurt magro alla frutta
• 1 frutto a piacere

Pranzo

• Insalata di carote e pomodori • 1 panino

Merenda

• 1 spremuta d'agrumi o
• 1 frutto a piacere

Cena

• **Riso al curry e verdure**

Ingredienti per 2 persone:

140 g di riso, 300 g di piselli surgelati, 100 g di spinaci, 1 scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 cucchiaino raso di curry, 1 vasetto di yogurt magro, sale e peperoncino.

Esecuzione: lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Metteteli in una padella antiaderente con ½ bicchiere di acqua e il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i piselli e gli spinaci e portate a cottura. Scolate il riso al dente, versatelo in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry. Aggiungetevi i piselli, gli spinaci e il prezzemolo tritato, mescolate bene e servite.

(continua a pag. 104)



Spremuta di agrumi



Frittata con fagiolini



Riso al curry e verdure

(segue da pag. 102)

VENERDÌ

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o
- 1 yogurt magro alla frutta
- 1 frutto a piacere

Pranzo

- Insalata di verdure cotte e crude
- 1 panino

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi o
- 1 frutto a piacere

Cena

- 2 patate lesse
- Frittata con fagiolini

Ingredienti per 2 persone:

400 g di fagiolini, 1 spicchio di aglio, ½ scalogno, 4 uova, erba cipollina, sale, pepe, noce moscata.

Esecuzione: scottate i fagiolini in abbondante acqua bollente salata, tagliateli grossolanamente e poneteli in una padella con 2 cucchiai d'acqua. Unite lo spicchio di aglio intero, le erbe tritate con lo scalogno e fate cuocere per circa 10 minuti; eliminate lo spicchio di aglio. Battete le uova con il sale, il pepe e po-

chissima noce moscata. Versate nella padella e cuocete finché si sono rapprese.

SABATO

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o
- 1 yogurt magro alla frutta
- 1 frutto a piacere

Pranzo

- 1 piatto di prosciutto e melone

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi o
- 1 frutto a piacere

Cena

• Maltagliati vegetariani

Ingredienti per 2 persone:

180 g di maltagliati, ½ scalogno, 2 zucchine, 1 melanzana grande, 20 pomodorini da sugo, 10 olive nere denocciolate, 10 olive verdi denocciolate, 1 spicchio di aglio, basilico, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

Esecuzione: lavate bene le verdure, tagliate a metà i pomodorini e privateli dell'ac-



Zuppa di legumi

qua di vegetazione, tagliate a tocchetti piccoli la melanzana e le zucchine. Tritate lo scalogno e con lo spicchio di aglio intero fateli appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. Unite le verdure, le olive, il peperoncino e il basilico. Salate e cuocete a fiamma bassa per un quarto d'ora. Lessate i maltagliati al dente; conditeli con il sugo di verdure e l'olio. Mescolate e lasciate intiepidire prima di servire.

DOMENICA

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o
- 1 yogurt magro alla frutta
- 1 frutto a piacere

Pranzo

- 1 pizza con verdure

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi o
- 1 frutto a piacere

Cena

- 1 panino
- Baccalà pomodoro e olive

Ingredienti per 2 persone:

600 g di baccalà già bagnato, 30 pomodorini da sugo, origano, 1 spicchio d'aglio, capperi, 20 olive nere, 2 cucchiai di vino bianco, 1 acciuga, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, peperoncino.

Esecuzione: lavate e taglia-

te a dadini i pomodorini. Metteteli in una pentola antiaderente con i capperi, le olive, l'acciuga, l'origano, l'aglio, il peperoncino, l'olio e cuocete per 5 minuti. Mettete il pesce a pezzi in infusione per qualche minuto nel vino. Cuocete per 20 minuti circa, avendo cura di ricoprirlo con il sugo.



Il primo gesto per una pelle dorata e luminosa inizia a tavola. Assumendo frutta e verdura che stimolano la produzione di melanina

ABBRONZARSI A TAVOLA



Betacarotene

È presente in quantità nei vegetali giallo-arancio-rosso e in quelli verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidico: anguria, albicocche, asparagi, rucola, mais, papaia, basilico, broccoli, carote, cicoria, zucca gialla, pomodori, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mango, melone, peperoni, prezzemolo, patata, scarola, sedano. Accelera l'abbronzatura.

Riboflavina o vitamina B2

Stimola la melanina e ossigena i tessuti. Si trova in asparagi, castagne, spinaci, funghi, latte e derivati, lievito di birra, mandorle, soia, stoccafisso, uova e nelle farine integrali.

Vitamina A

Calamari, tonno fresco, uova e gli alimenti con carotenoidi (vedi betacarotene) ne sono ricchi. Ma, soprattutto, si trova nel latte e nei suoi derivati.

Vitamina E

Per farne il pieno includete

nella dieta banane, basilico, menta, rosmarino, prezzemolo, timo, frutta secca, maggiorana, mais, oli vegetali e d'oliva, pomodori, soia, tuorlo d'uovo.

Vitamina C

Ne sono ricchi tutti gli agrumi, gli ortaggi a foglia verde, fragole, kiwi, peperoni, pomodori, peperoncino piccante, ribes nero.

Acidi grassi insaturi

Si trovano nell'olio di germe di grano, olio di semi e olio extravergine d'oliva, nel pesce azzurro e nel salmone.