

♥ MARTINA PINTO
La giovane attrice, 19 anni, a novembre al cinema nella commedia «La fidanzata di papà» con Massimo Boldi, ha una silhouette tonica e asciutta.

COME RIMEDIARE AI PECCATI DI GOLA ESTIVI

Predilige yogurt, frutta e verdura fresche e non rinuncia a un piatto di pasta, ma solo con condimenti light. È il menu per ritornare in forma dopo l'estate preparato dal dietologo Nicola Sorrentino

MILANO - settembre
Perdere i chili in più, eredità di vacanze in tutta libertà in fatto di alimentazione, ed eliminare pesantezza e gonfiore è un impegno da non trascurare al rientro in città. «La dieta ideale sceglie cibi leggeri, con poche calorie, ma con grande potere disintossicante, tipo lo yogurt, che grazie al suo contenuto di fermenti lattici vivi contribuisce a mantenere il livello della flora batterica intestinale aiutando a sgonfiare l'addome», spiega il professor Nicola Sorrentino, dietologo dei vip. «Diminuite l'apporto di sale, sia quello da cucina, sia quello già presente negli alimenti (salumi, scatolame, formaggi ecc.). Il suo consumo ec-
(continua a pag. 106)

Dimagrire con LA DIETA DEL RIENTRO

di Paola Vacchini





(segue da p. 105)

cessivo può provocare ritenzione di liquidi e quindi l'antiestetico e fastidioso gonfiore alle gambe. Preferite invece ali-

menti ricchi di potassio che stimolano la diuresi (patate, spinaci, piselli ecc.), ma soprattutto frutta e tanta verdura a foglia verde perché ricca di sali, oligoelementi, vitamine, fibre e clorofilla. La pasta non deve mancare, per il giusto apporto di carboidrati: non fa ingrassare, sono i condimenti che la rendono calorica. Sì, quindi, a sughi leggeri di verdure. Bevete almeno un litro d'acqua al giorno e moderate caffè, tè e bevande alcoliche. È concesso, alle persone abituate a bere, un bicchiere di vino al pasto. L'attività sportiva svolta con regolarità è ideale per raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso. Per chi non gode di buona salute è consigliabile, prima di iniziare la dieta, consultare il medico».

LUNEDÌ

Prima colazione

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

Metà mattina

- 1 frutto a piacere

Pranzo

- 1 piatto di verdure alla griglia
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda

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

Cena

● Riso e broccoli

Ingredienti (per 2 persone): ● g 160 riso ● g 600 broccoli ● 2 acciughe sotto sale ● capperi ● peperoncino ● 1 vasetto di yogurt magro

Esecuzione: cuocete la verdura in abbondan-

te acqua salata. Lasciatela scolare bene, tenendo da parte l'acqua per cuocere il riso. Quindi mettetelo in una terrina con le acciughe sminuzzate, i capperi, il peperoncino e lo yogurt. Amalgamate e condite.

Dopocena

- 1 tisana depurativa

MARTEDÌ

Prima colazione

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

Metà mattina

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

Pranzo

- Insalata verde mista a volontà con aceto balsamico ● 1 panino

Merenda

- 1 yogurt magro alla frutta o
- 1 frutto a piacere

Cena

● Fettine di tacchino agli aromi

Ingredienti (per 2 persone): ● g 300 carne di tacchino ● g 400 pomodorini rossi ● origano ● sale ● capperi ● 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Esecuzione: con il batticarne schiacciate le fettine, lavate e tagliate a metà i pomodorini, schiacciate e lasciate colare l'acqua di vegetazione. In una casseruola mettete a crudo i pomodorini, un'abbondante presa d'origano, il sale e i capperi e lasciate cuocere. Quando la salsa sarà pronta, mettetevi le fettine a fiamma viva, coprite e lasciate cuocere per pochi minuti. Aggiungete l'olio a



Zucchine e melanzane



Fettine di tacchino agli aromi

RIENTRO

crudo e servite subito per evitare che il tacchino indurisca.

- Insalata di crauti crudi con aceto balsamico

Dopocena

- 1 tisana depurativa

MERCOLEDÌ

Prima colazione

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

Metà mattino

- 1 frutto a piacere

Pranzo

- Carciofi e patate bollite con senape e salsa di soia

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi
- 1 frutto a piacere

Cena

- Tortiglioni con la zucca, pomodorini e olive
- Ingredienti (per 2 persone): ● g 160 di tortiglioni ● g 450 di zucca già pulita ● 10 olive nere denocciolate ● 1 vasetto di yogurt

- magro ● 1 spicchio d'aglio ● peperoncino ● prezzemolo ● sale

Esecuzione: frullate la zucca con 1 bicchiere d'acqua e un ciuffo di prezzemolo. Versate il composto in una teglia assieme allo spicchio d'aglio intero, le olive e cuocete a fiamma bassa per circa 30 minuti, rifondendo all'occorrenza con acqua bollente. Amalgamate lo yogurt con la crema di zucca e mescolatela con i pomodorini tagliati a cubetti. Scolate la pasta e condite. Aggiungete il peperoncino.

Dopocena

- 1 tisana depurativa

GIOVEDÌ

Prima colazione

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

Metà mattino

- 1 frutto a piacere

Pranzo

- Insalata di carote e finocchi con aceto balsamico

- 1 panino integrale

Merenda

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

Cena

● Omelette con fagiolini e spinaci

Ingredienti (per 2 persone): ● 4 uova ● 2 ciuffi di spinaci ● g 400 fagiolini ● cipolla ● capperi ● peperoncino ● 2 cucchiaini d'olio extrav. d'oliva ● sale.

Esecuzione: mondate e lavate fagiolini e spinaci, tagliate i fagiolini a pezzetti. Tritate la cipolla, battete le uova con il sale e il peperoncino. Scaldate la padella antiaderente unta d'olio, versate la

verdura, fate rosolare per un paio di minuti, unite le uova e lasciate cuocere finché l'omelette risulti soffice e dorata. ● 2 patate bollite

re con i capperi. Fate rosolare per un paio di minuti, unite le uova e lasciate cuocere finché l'omelette risulti soffice e dorata. ● 2 patate bollite

Dopocena

- 1 tisana depurativa

VENERDÌ

Prima colazione

- Caffè d'orzo o tè con dolcificante ● 1 bicchiere

Insalata fresca



Carciofi in insalata



Fagiolini lessati

