

A full-page photograph of Bar Refaeli, a blonde woman with long, wavy hair, wearing a light purple lace bra and matching bottoms. She is holding a fluffy, light-colored cat with blue eyes. The background is a solid blue color. In the top right corner, there is a white graphic element consisting of three overlapping shapes.

Limitare i grassi, controllare gli zuccheri, preferire frutta e verdura, sì alla pasta. Con la dieta del professor Nicola Sorrentino linea e salute sono sotto controllo

EFFETTO  
DETOX  
E UNA TAGLIA  
IN MENO CON

# la dieta del rientro

di Paola Vacchini

**BAR REFAELI** La splendida modella, 29 anni, ex fidanzata di Leonardo DiCaprio, testimonial dell'intimo Passionata, mostra un fisico impeccabile.

## Diva in linea]

**A** fine estate capita di ritrovarsi con qualche chiletto di troppo. **Nella dieta del professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione, «prevale il consumo di frutta e verdura, pasta, pane, legumi e passa attraverso la disintossicazione, che prevede pochi alimenti di origine animale», spiega. «Fra le proteine di origine animale, sono presenti solo quelle dello yogurt e del parmigiano, ma si ammette il pesce e, qualche volta, le uova. L'anima della dieta è la pasta, che non fa ingrassare». Prima di iniziare la dieta sentite il parere del medico.** ●

### Lunedì Colazione

● Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

### Spuntino

● 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

### Pranzo

● Un piatto di verdure miste alla griglia

### Spuntino

● 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla

### Cena

● **Pasta e fagioli**

**Ingredienti per 2 persone:** ● 120 g di pasta mista ● 100 g di fagioli in scatola ● 2 pomodori ● carota ● cipolla ● 1 spicchio di aglio ● brodo di verdura ● 2 cucchiaini di olio extrav. di oliva (evo) ● sale ● rosmarino ● pepe.

**Esecuzione:** lavate i pomodori e tagliateli a dadini, tritate cipolla e carota. Rosolate in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con poco brodo e il rosmarino. Quando bolle aggiungete i fagioli e l'aglio. Salate e lasciate cuocere dieci minuti a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungetela ai fagioli e conditela con olio e pepe.

### Dopocena

● 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero



### Martedì Colazione

● Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

### Spuntino

● 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

### Pranzo

● Insalata mista ● 1 piatto di sashimi

### Spuntino

● 2 noci o 1 yogurt magro o latte di mandorla

### Cena

● 1 panino integrale

● **Dadolata di tofu alla pizzaiola**

**Ingredienti per 2 persone:** ● 250 g tofu a dadi ● 1 spicchio d'aglio ● 250 g pomodori pelati ● origano ● 4 cucchiaini vino rosso ● 2 cucchiaini d'olio ● sale ● peperoncino in polvere.

**Esecuzione:** in una padella antiaderente ponete olio, spicchio d'aglio, pomodori schiacciati con una forchetta, il vino, l'origano e un pizzico di sale. Quando la salsa è cotta unite il tofu e fate cuocere per 5-6 minuti circa. Aggiungete il peperoncino e servite caldo.

### Dopocena

● 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero. ➤➤



**LETTURA CHE FA BENE** Un regime quasi vegetariano, ma che non segue nessuna moda. Ecco cosa racchiude il libro "Cambio dieta" del professor Nicola Sorrentino (sopra, la copertina, Mondadori, € 14,90). Un libro chiaro con ricette facili e gustose per chi vuole dimagrire e stare bene. Come spuntino o per merenda, si alla frutta secca (nelle giuste porzioni) perché permette di arrivare ai pasti con meno fame: il basso indice glicemico aumenta il senso di sazietà.

## Mercoledì Colazione

- Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30

## Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

## Pranzo

- Insalata di spinaci crudi e finocchi con salsa a piacere ● 1 panino integrale

## Spuntino

- 2 noci o 1 yogurt magro o latte di mandorla

## Cena

- Spaghetti ai frutti di mare

**Ingredienti per 2 persone:** ● 160 g di pasta ● 600 g frutti di mare ● 1 spicchio di aglio ● 2 cucchiaini di vino bianco ● 2 cucchiaini di olio evo ● peperoncino ● prezzemolo tritato ● sale.

**Esecuzione:** mettete i frutti di mare in padella con aglio, prezzemolo, vino, peperoncino a fuoco vivace finché si aprono, sguosciateli e copriteli con il sugo di cottura filtrato. Lessate la pasta, condite con prezzemolo e olio.

## Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

## Giovedì Colazione

- Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

## Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

## Pranzo

- 1 piatto zuppa di farro o orzo

## Spuntino

- 2 noci o 1 yogurt magro o latte di mandorla

## Salse concesse

### SALSE DI POMODORO

- Pomodoro, origano e capperi
- Pomodoro, aglio e basilico
- Pomodoro, acciughe e tabasco
- Pomodoro, aglio, cipolla, peperoncino e basilico

### ALTRE SALSE

- Succo d'arancia/limone
- Aceto

- Aceto balsamico

- Senape
- Tabasco

### MISCELARE:

- Succo arancia, senape, aceto.

### SALSE A BASE DI YOGURT

- Yogurt tabasco ed erba cipollina
- Yogurt e senape/curry

- Yogurt, cetriolini, olive e capperi tritati

- Yogurt aceto aromatico e basilico

- Yogurt con mentuccia

- Yogurt e soia

- Yogurt e rabarbaro

- Yogurt e cynar

90 Kcal



Filetto di spigola all'origano

## Cena

- Carote e finocchi con salsa ● 1 panino integrale ● Omelette di spinaci e funghi champignon

**Ingredienti per 2 persone:** ● 4 uova ● 200 g di erbette ● 200 g di champignon ● ½ scalogno ● 2 cucchiaini di olio evo ● sale ● pepe.

**Esecuzione:** lavate le verdure, tagliatele e mettetele in una pentola antiaderente con lo scalogno tritato, sale e 4 cucchiaini di acqua e cuocete per 10 minuti. Battete le uova con il sale. Scaldate una padella antiaderente leggermente unta, versate le uova e lasciatele rapprendere. Unite la verdura, spolverizzate con poco pepe e chiudete a omelette.

## Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

## Venerdì Colazione

- Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integr. gr 30 o 2 fette biscottate

## Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle



## Pranzo

- 1 panino con bresaola gr 50 o 1 piatto di lattuga e pomodori con salsa a piacere
- 1 panino integrale

## Spuntino

- 2 noci o 1 yogurt o latte di mandorla

## Cena

- **Trofie al pesto light**

**Ingredienti per 2 persone:** ● 200 g trofie ● 2 mazzetti di basilico ● pochi capperi ● 2 cucchiaini di parmigiano ● 2 acciughe ● erba cipollina ● 1 spicchio d'aglio ● 1 vasetto yogurt magro ● pepe e sale.

**Esecuzione:** frullate nel mixer il basilico, l'acciuga, i capperi, l'aglio, il parmigiano, l'erba cipollina, lo yogurt e una presa di sale. Condite con questa salsa le trofie cotte al dente. Spolverate con il pepe.

## Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

## Sabato Colazione

- Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

## Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

## Pranzo

- 1 piatto di verdure cotte con salsa ● 2 patate lesse

## Spuntino

- 2 noci o 1 yogurt magro o latte di mandorla

## Cena

- 1 panino integrale ● 1 piatto di insalata con salsa

- **Filetti di spigola all'origano**

**Ingredienti per 2 persone:** ● 400 g di spigola ● 300 g pomodori pelati ● origano ● 1 spicchio di aglio ● capperi ● 2 cucchiaini di vino bianco ● 2 acciughe ● sale ● peperoncino.

**Esecuzione:** mettete in una pentola i pelati con i capperi, l'acciuga, l'origano, l'aglio, il peperoncino e cuocete 10 minuti. Lasciate i filetti in infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiategli in padella, cuocete per qualche minuto e ricoprite con il sugo.

## Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

## Domenica Colazione

- Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

## Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

## Pranzo

- 1 piatto minestra di verdure con crostini di pane

## Spuntino

- 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla

## Cena

- **Pipe rigate e ceci**

**Ingredienti per 2 persone:** ● 140 g di pipe ● 100 g di ceci in scatola ● 6 pomodorini a dadini ● 2 foglie di alloro ● 1 spicchio d'aglio ● prezzemolo ● 2 cucchiaini di olio evo ● sale ● pepe.

**Esecuzione:** scolate i ceci metteteli in una padella antiaderente con l'aglio, i pomodorini e l'alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti. Cuocete la pasta al dente, conditela con i legumi, l'olio, pepe, aggiungete il sale e il prezzemolo tritato.

## Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero ●

## Dieci regole d'oro

- 1 Bere almeno un litro al giorno di acqua elimina le tossine e favorisce il funzionamento intestinale.
- 2 Le salse possono essere scelte secondo i vostri gusti.
- 3 Usate il sale con moderazione. Abbondate con erbe aromatiche e spezie che non aggiungono calorie.
- 4 Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta.
- 5 Usate sempre il dolcificante al posto dello zucchero.
- 6 Siate precisi con le dosi prescritte; il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo, al netto degli scarti.
- 7 Avete fame? Aumentate le verdure, non i condimenti.
- 8 È possibile spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena o viceversa.
- 9 Pasta, pane e riso presenti nella dieta non fanno ingrassare, ma devono essere presenti per coprire le necessità di zuccheri complessi.
- 10 Un'adeguata attività sportiva permette di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso. ●