

## PIÙ BENESSERE

A destra, il nutrizionista Nicola Sorrentino, che è l'autore della dieta di queste pagine per ritrovare la forma prima dell'estate. Piatti golosi, ricchi di frutta e verdura di stagione, che rendono questo regime alimentare facile e piacevole da seguire.



Se il lockdown, come abbiamo visto nelle pagine precedenti, vi ha lasciato qualche chilo in più, potete depurare l'organismo con questa dieta che il professor Nicola Sorrentino, esperto in Scienza dell'alimentazione, ha messo a punto per le lettrici di "Diva e donna". Il menu con le ricette, ripetibile per due settimane e ricco di alimenti ad alto contenuto di betacarotene, permette di ritrovare il peso forma e facilita l'abbronzatura

**R**itrovare la forma ed esibire un'abbronzatura luminosa e uniforme è un obiettivo raggiungibile con una dieta che disintossica l'organismo e stimola la produzione di melanina. «La remise en forme inizia preparando la pelle dal di fuori - con creme ed oli abbronzanti - e dal di dentro, con alimenti ricchi di betacarotene, clorofilla e vitamine, che favoriscono un colorito dorato e aiutano a perdere peso», dice Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione. Prima di iniziare la dieta sentite il vostro medico.

## GOSA PRIVILEGIARE

Questa dieta privilegia le verdure a foglia verde, ricche di clorofilla, dalle proprietà depurative e disintossicanti. Ma non solo. Le verdure assicurano inoltre un'elevata quantità di fibre, acqua, vitamine e sali minerali: elementi utili per assicurare un effetto saziante con poche calorie e pulire l'intestino. Come proteine preferire quelle dei legumi e del pesce. Non mancano l'olio extravergine d'oliva, il latte vegetale, lo yogurt magro e il parmigiano solo per condire. Come spuntino la frutta secca a guscio. La pasta o il riso non devono mai mancare. Non fanno ingrassare e rappresentano la fonte migliore di energia: tutto sta nel calibrarne bene i condimenti, con semplicità e fantasia. Da evitare rigorosamente i grassi animali sia cotti che crudi (burro, lardo, panna ecc.), per qualche giorno anche la carne e i formaggi.

## IL GIUSTO APPORTO IDRICO

Un corretto apporto idrico è fondamentale per chi segue una dieta disintossicante e abbronzante. L'acqua favorisce l'eliminazione delle tossine e la reintegrazione dei liquidi persi attraverso la sudorazione, ancor più accentuata durante le giornate calde e l'esposizione solare. Bere 6-8 bicchieri d'acqua al giorno gioca un ruolo importante per la salute, ma anche per mantenere l'elasticità e la compattezza della pelle. Una corretta idratazione è paragonabile a un atto cosmetico, come mettersi una crema per prevenire la secchezza cutanea o per ravvivare un colorito spento.

## GLI ALIMENTI CHE CI AIUTANO

Sono quelli ricchi di betacarotene, di riboflavina, di vitamina A, E, C e di acidi grassi insaturi.

### Dove li troviamo:

**Betacarotene:** tutti i vegetali giallo-arancio-rosso, ma anche in quelli verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidico: albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaia, patata, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano, zucca gialla.

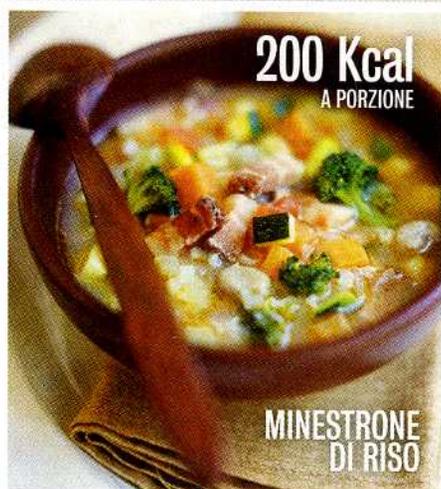
**Riboflavina o vitamina B2:** asparagi, castagne, farine integrali, funghi, latte e derivati, lievito di birra, mandorle, soia, spinaci, stoccafisso, uova ecc.

**Vitamina A:** latte e derivati, calamari, tonno fresco, uova, alimenti con carotenoidi (vedi betacarotene).

**Vitamina E:** banane, basilico, frutta secca, maggiorana, mais, menta, oli vegetali e d'oliva, pomodori, prezzemolo, rosmarino, soia, timo, tuorlo d'uovo ecc.

**Vitamina C:** agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoncino piccante, peperoni, ribes nero, ortaggi a foglia verde ecc.

**Acidi grassi Omega 3:** pesce azzurro, salmone e nei prodotti del mare.



## IL MENU PER 7 GIORNI 1° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte vegetale o 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 3 fette biscottate

### Metà mattina

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

### Pranzo

- 1 piatto di salmone affumicato g 70
- 1 piatto di insalata mista
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 panino integrale

### Merenda

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

### Cena

#### DITALONI RUCOLA E POMODORINI

##### Ingredienti per 2 persone:

- 160 g di ditaloni integrali • 200 g di pomodori ciliegini • 100 g di rucola • 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • 1 scalogno • 2 cucchiaini di parmigiano, sale, pepe e prezzemolo tritato.

**Preparazione:** lavate la rucola, pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, ponete il tutto in una terrina, a 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 la rucola, condite con prezzemolo tritato, sale e pepe, il parmigiano e servite.

### Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

**MICHELLE  
LEWIN**

La famosa  
fitness model  
venezuelana,  
35 anni, piace  
per il suo fisico  
muscoloso,  
ma molto  
femminile

Forma  
ritrovata

# LA DIETA PRIMA DELLE VACANZE

COME  
PERDERE  
FINO  
A UNA  
TAGLIA  
IN 14  
GIORNI

a cura di Paola Vacchini

## 2° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte vegetale o 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 3 fette biscottate

### Metà mattina

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

### Pranzo

- 1 panino integrale
- 1 piatto di verdure miste alla griglia

### Merenda

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

### Cena BORLOTTI IN ZUPPA CON CROSTINI DI PANE

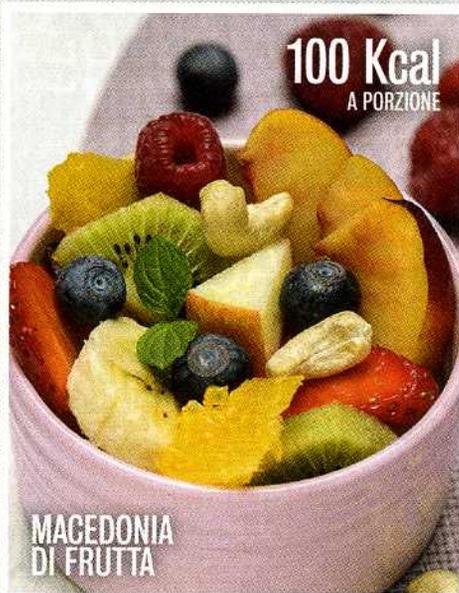
#### Ingredienti per 2 persone:

- 2 scatole di borlotti • 1 cipolla piccola • 2 carote • 1 costa di sedano • 2 foglie di alloro • 10 pomodorini • 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

**Preparazione:** tritate cipolla, carota, sedano, alloro e peperoncino e cuoceteli con i pomodorini in un tegame antiaderente. Aggiungete i fagioli con il loro liquido e portate a ebollizione. Mescolate e fate cuocere per 30 minuti. Prendete metà dei fagioli e passateli al setaccio, aggiungete la crema ottenuta nei restanti legumi e mescolate. Versate la zuppa nelle fondine con i crostini di pane. Irrorate con l'olio e servite.

### Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero



MACEDONIA  
DI FRUTTA

## 3° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte vegetale o 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 3 fette biscottate

### Metà mattina

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

### Pranzo

- 1 centrifuga (1/2 papaia, 1 arancia, 2 carote, 1 cetriolo, 1 manciata di spinaci, 2 foglie di verza, 1/2 peperone, 1 gambo di sedano, 1 pomodoro, 1 cucchiaino di miele di erba medica)

### Merenda

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

### Cena

- 1 panino integrale
- 1 piatto di verdure cotte e crude a piacere
- Aceto balsamico

### INVOLTINI DI SALMONE CON ZUCCHINE

#### Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di filetti di salmone • 200 g di zucchine con il fiore • capperi • 6 pomodori ciliegini • aglio • prezzemolo • 2 cucchiaini di pane grattugiato • 2 cucchiaini di parmigiano, 1/2 dado, sale, pepe, 2 peperoncini freschi, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

**Preparazione:** lavate i pomodorini, le zucchine e i fiori e riduceteli a dadini. Lavate il prezzemolo e tritatelo con mezzo spicchio d'aglio. Scaldare 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 e i fiori, 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 grattato e il pecorino. Ponete i filetti di salmone su un tagliere e appiattiteli senza romperli. Mettete al centro di ognuno la farcitura, tenendone da parte 1 cucchiaino abbondante, arrotolateli e chiudete con uno stuzzicadenti. Allineateli in una piccola teglia, copriteli con i pomodorini mescolati con la farcia, 1 cucchiaino d'acqua, l'olio, sale e pepe. Coprite e portate il pesce a cottura. Servite caldo.

### Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero



PIZZA  
VEGETARIANA

## 4° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte vegetale o 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 3 fette biscottate

### Metà mattina

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

### Pranzo

- 1 hamburger di soia
- 1 piatto di insalata finocchi e spinaci crudi
- Aceto balsamico

### Merenda

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

### MINISTRONE CON RISO

#### Ingredienti per 2 persone:

- 140 g di riso • 100 g di funghi • 50 g di piselli surgelati • 50 g di fagioli in scatola • 1/2 cavolo verza • 1 scalogno • 1 carota • 1 zuccina • 2 pomodori ramati, prezzemolo, basilico, aglio • 1/2 dado, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

**Preparazione:** mondare e tagliare a pezzi irregolari tutte le verdure, mettetele in una padella antiaderente con 1/2 dado e fate appassire per pochi minuti, versatevi un bicchiere d'acqua. Aggiungetevi i piselli, lo

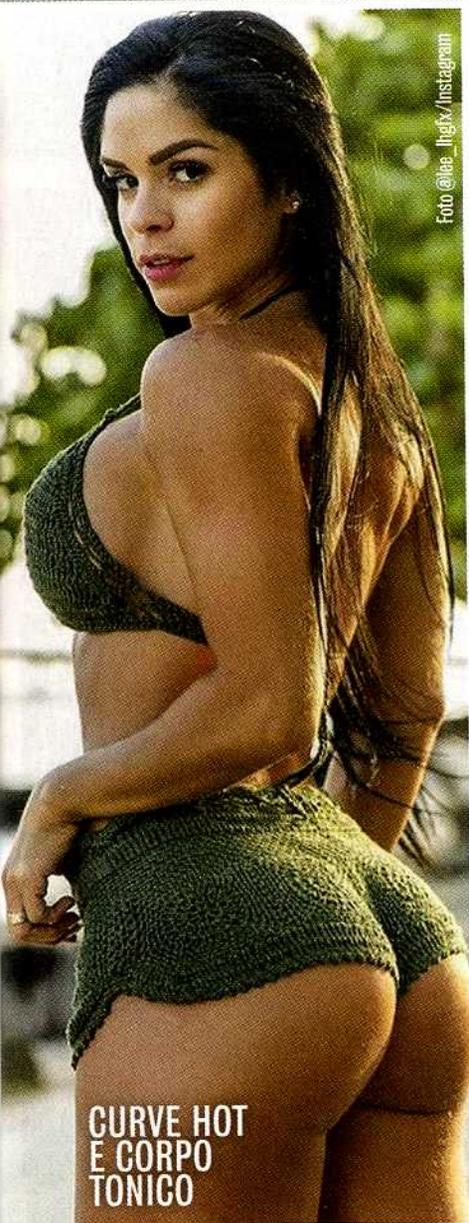


Foto @loe\_1heky/Instagram

**CURVE HOT  
E CORPO  
TONICO**

### Metà mattina

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

### Pranzo

- 1 pizza integrale con verdure

### Merenda

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

### Cena

- 2 patate

## SPIGOLA ALL'ACQUA PAZZA

### Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di filetti spigola • 2 spicchi di aglio • 4 pomodorini • 8 olive nere denocciolate, zenzero, rosmarino, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

**Preparazione:** lavate il pesce e ponetelo in una padella antiaderente con 2 bicchieri d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo e il rosmarino tritati e l'aglio a fettine, e le olive; bagnate 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, irrorate con l'olio e servite.

### Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

## 6° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte vegetale o 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 3 fette biscottate

### Metà mattina

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

### Pranzo

- 1 coppa di macedonia di frutta con yogurt

### Merenda

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

## Cena FUSILLI CON CREMA DI ZUCCA

### Ingredienti per 2 persone:

- 180 g di fusilli • 500 g di zucca già pulita • 20 olive nere denocciolate • 1 vasetto di

yogurt • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 spicchio d'aglio, peperoncino, prezzemolo, sale.

**Preparazione:** 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 l'aglio e mettetela nel frullatore con lo yogurt. Scolate la pasta al dente e mescolatela con la crema di zucca, aggiungetevi le olive, l'olio e servite calda.

### Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

## 7° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte vegetale o 1 yogurt magro
- Cereali integrali gr 30 o 3 fette biscottate

### Metà mattina

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

### Pranzo

- 1 centrifuga (1/2 mango, 2 mandarini, 1 pomodoro, 2 carote, 1 cetriolo, 1 manciata di lattuga, 2 foglie di verza, 1 peperone giallo, 1 gambo di sedano, foglie di menta a piacere, zenzero fresco, 1 cucchiaino miele)

### Merenda

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

## Cena LUMACHINE CON PISELLI E CARDI

### Ingredienti per 2 persone:

- 160 g di lumachine • 200 g di cardi • 200 g di piselli surgelati • 1/2 scalogno, 1/2 dado, prezzemolo, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

**Preparazione:** pulite le verdure. Preparate il brodo con il dado. In una pentola antiaderente versate il brodo e lo scalogno tritato sottile, aggiungetevi le verdure, il trito di prezzemolo, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa. A fine cottura controllate di sale, aggiungete olio e peperoncino, scolate la pasta al dente, mescolate e servite.

### Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero •

### Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

## 5° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte vegetale o 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 3 fette biscottate