



«STATE PERÒ ATTENTI ALLE QUANTITÀ E AI CONDIMENTI», AVVERTE IL PROFESSOR NICOLA SORRENTINO. «DOPO SETTE GIORNI, SEGUENDO QUESTO REGIME, POTRESTE PERDERE UNA TAGLIA»

OLTRE LA COLAZIONE FATE GLI SPUNTINI

La prima colazione e gli spuntini spezzafame sono importanti: non vanno saltati perché aiutano ad arrivare più sazi ai pasti. Sono uguali per tutti e sette i giorni del nostro regime alimentare.

PRIMA COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro, 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate.

METÀ MATTINA

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

MERENDA

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

DOPOCENA

1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero.



**LA PASTA? NON CI RINUNCIARE
PIÙ LEGGERI
MA CON GUSTO**



UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA
Nicola Sorrentino, medico chirurgo specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, è l'autore della nostra dieta.

di Sabrina Bonalumi

Abbiamo voglia di sentirci più leggeri, senza però privarci del piacere della buona e sana tavola? Ora si può. L'elemento chiave della dieta più gustosa ed efficace dell'estate è, a sorpresa, la pasta. Perdere peso, diminuire centimetri di girovita e stare bene non significa dimenticare spaghetti, maccheroni e pennette. «A dispetto di quello che spesso si pensa, la pasta non fa ingrassare. È un alimento povero di grassi, ricco di carboidrati ed è una fonte preziosa di energia», spiega il professor Nicola Sorrentino, medico chirurgo specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, molto amato dai vip.

Cosa rende ipercalorico un piatto?

«Intingoli, sughetti elaborati e condimenti aridi. Il segreto per godersi un piatto di pasta senza sensi di colpa e, soprattutto, senza ingrassare, non è mangiarla in bianco, bensì condirla con elementi genuini e semplici come verdure, pesce, erbe aromatiche, spezie e solo un velo di olio extravergine di oliva utilizzato a crudo».

Ci descrivi la dieta che proponi?

«È un regime che consiglio di seguire almeno per una settimana, che pre- ▶



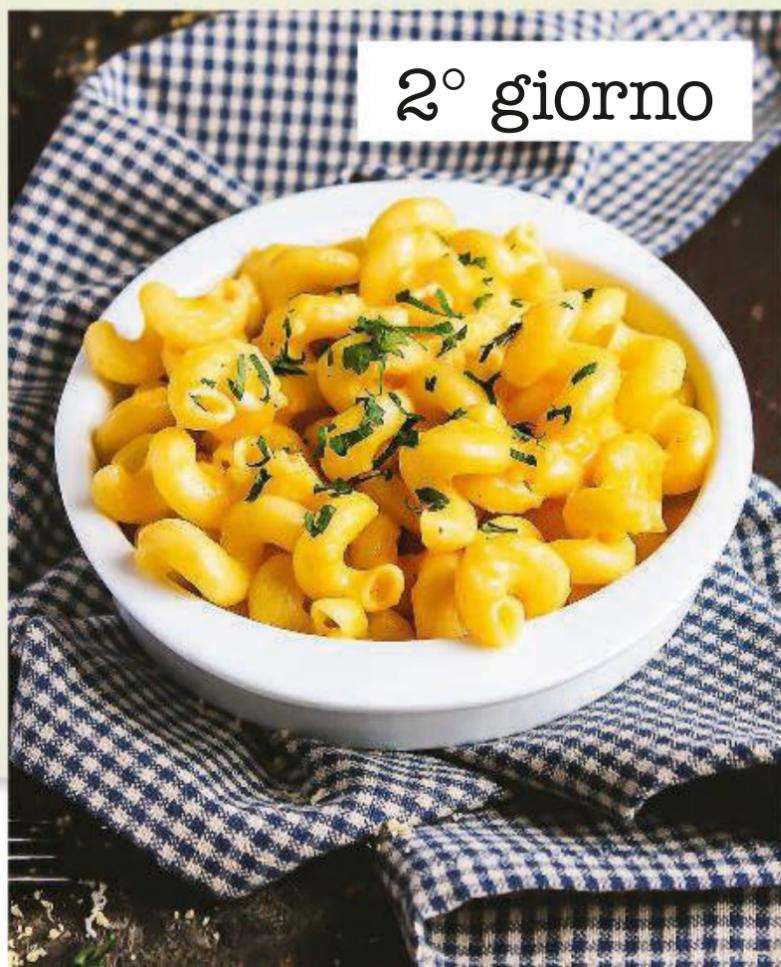
1° giorno

PRANZO 1 piatto di verdure miste alla griglia.

CENA DITALI E CECI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 120 g di ditali, 100 g di ceci in scatola, 2 pomodori, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, brodo di verdura, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, rosmarino, pepe.

ESECUZIONE: lavate i pomodori e tagliateli a dadini, tritate la cipolla e la carota. Fate rosolare in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con qualche cucchiaino di brodo e il rosmarino. Quando bolle aggiungete i ceci e lo spicchio di aglio. Salate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungetela ai ceci e conditela con olio, pepe e prezzemolo tritato.



2° giorno

PRANZO 1 piatto di sashimi, insalata verde con salsa a piacere.

CENA PASTA CON LA ZUCCA

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 160 g di pasta, 500 g di zucca già pulita, 12 olive nere, 1 vasetto di yogurt magro, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, prezzemolo, sale.

ESECUZIONE: frullate la zucca con due bicchieri d'acqua e un ciuffo di prezzemolo. In una teglia versate la zucca, lo spicchio d'aglio intero e fate cuocere a fiamma bassa per 30 minuti circa, rifondendo con acqua bollente in caso di bisogno. A cottura ultimata, salate la zucca, togliete l'aglio, unite il peperoncino, le olive tritate e mescolate il tutto con lo yogurt. Lessate al dente la pasta e conditela con il purè di zucca.

L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA VA CONSUMATO CON MODERAZIONE E A CRUDO



3° giorno

PRANZO 1 panino integrale, insalata di spinaci crudi e finocchi con salsa a piacere.

CENA LINGUINE AI FRUTTI DI MARE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 140 g di linguine, 600 g di frutti di mare, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, peperoncino, prezzemolo, sale.

ESECUZIONE: lavate e scolate i frutti di mare. Metteteli in una padella antiaderente con l'aglio, il prezzemolo tritato, il vino e il peperoncino. Fateli andare a fuoco vivace e con il recipiente coperto finché si aprono, sgusciateli e copriteli con il sugo di cottura filtrato. Lessate la pasta al dente, conditela con il sugo dei frutti di mare, altro prezzemolo tritato e l'olio.

PRANZO 1 panino con 60 g di bresaola, insalata di lattuga e pomodori con salsa a piacere.

CENA CONCHIGLIE POMODORO E FAGIOLINI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 140 g di conchiglie, 400 g di fagiolini, 300 g di pelati, 1 filetto di acciuga, 1 spicchio d'aglio, basilico, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

ESECUZIONE: lessate i fagiolini e tagliateli a pezzetti. Mettete i pelati in una padella antiaderente con il filetto di acciuga, lo spicchio d'aglio intero, abbondante basilico e sale. Cuocete a fiamma bassa finché il pomodoro sarà cotto; unite i fagiolini e lasciate insaporire per circa 10 minuti. Scolate al dente le conchiglie e conditele con i fagiolini al pomodoro, aggiungendo l'olio crudo e il pepe.



4° giorno



5° giorno

PRANZO 1 piatto di zuppa di farro o orzo.

CENA TAGLIATELLE AL RAGÙ DI PESCE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 160 g di tagliatelle, 200 g di filetti di merluzzo (sogliola) surgelato, 400 g di pomodori pelati, 1 spicchio di aglio, 1 cipolla, prezzemolo, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiai di vino bianco, sale, peperoncino.

ESECUZIONE: in una padella antiaderente rosolate il vino bianco con l'aglio, la cipolla e il prezzemolo. Aggiungete i filetti di pesce e rompeteli con una forchetta. Mettete il pomodoro. Cuocete a fuoco basso per circa 15-20 minuti. Scolate la pasta al dente, aggiungete l'olio, il peperoncino e mescolate con il ragù di pesce.



6° giorno

PRANZO 1 piatto di verdure cotte o crude.

CENA MINISTRONE RUSTICO CON PASTA

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 100 g di pasta corta, 100 g di funghi, 100 g di fave surgelate, 50 g di borlotti in scatola, ½ cavolo verza, 1 scalogno, 2 carote, 2 zucchine, 2 pomodori ramati, prezzemolo, basilico, aglio, ½ dado, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

ESECUZIONE: mondate e tagliate a pezzi irregolari tutte le verdure, mettetele in una teglia antiaderente con ½ dado e un bicchiere d'acqua. Aggiungetevi le fave, lo spicchio d'aglio intero e il sale. Coprite e fate cuocere a fiamma bassissima per un quarto d'ora. Aggiungete i fagioli e continuate la cottura per altri 10 minuti. Scolate la pasta al dente e mettetela in una zuppiera, aggiungete il minestrone di cui avrete frullato una parte e mescolate bene. Insaporite con l'olio, spolverate di pepe e servite.

vede ogni giorno un piatto a base di pasta, accompagnato da verdure o legumi o pesce. Ciò consente di coprire il fabbisogno giornaliero di proteine, carboidrati e grassi».

Quanto si può perdere in sette giorni?

«Fino a una taglia. La sensazione di leggerezza e la perdita di gonfiore sono via via molto incentivanti».

La pasta integrale è da preferire?

«Normalmente sì, perché contiene più fibre e apporta un maggior senso di sazietà, mentre quella bianca è più raffinata, ossia vengono eliminati molti nutrienti importanti per l'organismo. La pasta integrale abbinata a uno stile di vita corretto può ridurre il rischio di malattie cardiache, di diabete e tiene il peso controllato. Bene anche la pasta di grano saraceno, di kamut, di legumi».

Restano gli spuntini spezzafame?

«Certo! E sono preziosi per garantire senso di sazietà durante la giornata, senza però aumentare troppo l'apporto calorico. Consi-

«CONSIGLIO LA PASTA INTEGRALE MA ANCHE DI KAMUT E DI LEGUMI»

7° giorno

PRANZO 1 piatto di sashimi, insalata verde con salsa a piacere.

CENA PENNE E LENTICCHIE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 140 g di penne, 100 g di lenticchie in scatola, 6 pomodorini, 2 foglie di alloro, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

ESECUZIONE: scolate le lenticchie e mettetele in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio, i pomodori tagliati a dadini e l'alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. Cuocete la pasta al dente, conditela con i legumi, l'olio una spolverata di pepe, aggiungete il sale e il prezzemolo tritato.



glio sempre frutta secca a guscio da tenere a portata di mano e mangiare come spuntino o merenda».

Quale ci consiglia?

«Noci, pistacchi e mandorle: hanno un buon contenuto di grassi e un basso indice glicemico, che favorisce quel senso di sazietà che ci permette di rispettare il regime senza sgarrare».

Ma c'è anche il cioccolato! Non saranno troppe le concessioni?

«Fidatevi, è tutto ben calibrato. Dopo cena un quadretto di cioccolato nero è

ciò che ci vuole. Un consumo moderato di fondente ha un effetto preventivo di tipo cardiovascolare. E inoltre fa bene all'umore: è un valido antistress».

A chi consigli questa dieta?

«A chiunque voglia darsi regole alimentari in questa stagione così calda. È un regime che si può seguire ovunque ci si trovi. A mezzogiorno, infatti, il pasto previsto è di semplice realizzazione, quindi si può far preparare anche al bar o al ristorante».

Sabrina Bonalumi