

LINEA

Una taglia in meno in sette giorni, una silhouette più definita e meno tossine con il programma breve "plant based" del professor Nicola Sorrentino

LA DIETA vegan detox

Una dieta "plant based" per dimagrire subito, in pochi giorni (basta una settimana!) e nello stesso tempo disintossicarsi. È la dieta **vegan detox** ideata da un famoso dietologo il professor **Nicola Sorrentino**, specialista in Scienza dell'Alimentazione e dietetica a Milano e direttore scientifico di IULM Food Academy. **Una taglia in meno in sette giorni** e una linea più definita **con menù gustosi e facili**, in cui è protagonista, insieme con frutta e legumi, l'amatissima pasta.

disintossicarsi & dimagrire

Vegana, ma senza eccessi, e breve: così è la dieta vegan detox. Una scelta equilibrata, perfetta in primavera, al cambio di stagione, quando si vuole rimediare efficacemente agli eccessi dell'inverno. «Quando ci si vuole depurare ma anche dimagrire bisogna eliminare per prima cosa i cibi molto ricchi di grassi animali (burro, lardo, panna, salumi), frittate ed alcolici» spiega il professor Nicola Sorrentino. «Questa dieta vegana di impostazione mediterranea, che si può seguire senza problemi per una settimana è un programma che salvaguarda la nostra salute, favorendo i processi di disintossicazione».



la scelta “meat free” amica di linea e natura

La dieta è “meat free” quindi senza carne, ma non prevede neanche uova, pesce e formaggi. «Nessun alimento di origine animale è nel programma. Anche il formaggio e il dado per condire e cucinare sono vegani. La scelta vegana “a tempo”,

solo per alcuni giorni, è anche un modo per compensare gli eccessi di proteine animali che si fanno abitualmente, spesso per comodità e per evitare di cucinare. Quante volte, sbagliando, una cena “veloce” diventa l'occasione per

consumare formaggi, affettati, salumi o al massimo della carne? La dieta vegana breve consente di accostarsi a un modo di mangiare con più vegetali che salvaguarda anche l'ambiente e la natura» dice lo specialista.

LA PASTA? TUTTI I GIORNI

La vera protagonista della dieta, però, è la pasta. «Sono previsti, tutti i giorni, ottimi piatti di lasagnette, spaghetti, fusilli: la pasta è la vera anima della dieta. Insomma menù tutt'altro che punitivi» dice il professor Sorrentino. «Quando si vuole perdere peso la pasta è spesso il primo cibo che si elimina. È un errore. La pasta non fa ingrassare, sazia e gratifica ed è fondamentale per coprire il bisogno di carboidrati complessi dell'organismo. L'importante è non esagerare con le quantità (70 grammi sono l'ideale, a dieta) e soprattutto non abbondare in condimenti grassi: sono questi che fanno alzare il valore calorico del piatto. Nella dieta i sughi sono sempre a base di verdure, leggere ed appetitose, con il tocco in più delle erbe, degli aromi e delle spezie piccanti come il peperoncino che danno sapore, senza aggiungere calorie in più».

FACILE, GUSTOSA E MEDITERRANEA

Altri punti di forza della dieta? È facile, con ricette nient'affatto complicate da realizzare e “disintossica” dai metodi di cottura troppo elaborati. «Le preparazioni sono molto semplici: bandite le frittate, le impanature ecc.» spiega il professor Sorrentino. «Si usa sempre il condimento principe della dieta mediterranea, l'olio extravergine di oliva. Per chi lo desidera c'è anche un bicchiere di vino rosso al giorno, da consumare a pasto. È un programma pensato anche per chi ha poco tempo: le insalate e i piatti a base di verdura del pranzo si possono trovare anche fuori casa e pranzo e cena si possono invertire».

PROTEINE “VERDI”

Il contenuto di proteine del programma è assicurato da legumi e frutta secca. «Ceci, fagioli, piselli, lenticchie e fave sono ricchi di proteine e possono in generale sostituire carne e pesce» dice lo specialista. «I legumi contengono anche carboidrati complessi e hanno un basso tenore lipidico: non contengono colesterolo e tra i pochi lipidi prevalgono quelli insaturi. Apportano poi fibra. Come spuntino o per merenda c'è la frutta secca a guscio (noci, mandorle, pistacchi) ricca di proteine (circa il 18-20% del peso) di buon valore biologico, molto utili per completare il profilo qualitativo e quantitativo delle altre proteine vegetali».

sazie più a lungo

Nella dieta vegan detox non si soffre la fame.

«Proprio la presenza di alimenti proteici e a basso indice glicemico per gli spuntini, come la frutta secca e lo yogurt vegetale, consente di rimanere sazie fino a pranzo» dice lo specialista.

«Le verdure che fanno da contorno e a volte da piatto unico contengono a loro volta fibra e acqua non devono essere pesate e riempiono senza troppe calorie».

IL CIOCCOLATO, COMFORT FOOD

Alla sera quando c'è più desiderio di concedersi un cibo goloso c'è anche un piccolo comfort food: «Un quadretto di cioccolato fondente» dice il professor Sorrentino. «Toglie la tentazione di altri dopocena e contiene antiossidanti».

le salse per dare sapore

Un modo per dare sapore alle verdure senza eccedere in olio? Usare le salse. Ce ne sono di gustosissime e rigorosamente vegane. Per esempio la salsa "mix" con succo di arancia, aceto balsamico,

senape dolce. Oppure quella con pomodoro, aglio, peperoncino cipolla e basilico o pomodoro, origano e capperi. Deliziosa anche le salse a base di yogurt vegetale di soia: yogurt, tabasco ed erba cipollina;

yogurt e curry; yogurt cetriolini e capperi tritati; yogurt, aceto aromatico e basilico. Ne basta un cucchiaino per condire e trasformare insalate e verdure al vapore. Senza contare le erbe aromatiche, dal timo allo zenzero.



il programma

Il programma vegan detox ideato dal professor Nicola Sorrentino consente di perdere una taglia in una settimana disintossicandosi e depurandosi.

TUTTI I GIORNI

Colazione: caffè o tè senza zucchero; una tazza di bevanda vegetale (soia, avena, mandorle) o uno yogurt vegetale con 30 g di cereali integrali o 3 fette biscottate integrali

Spuntino: una spremuta d'agrumi o 15 pistacchi

Merenda: 3 noci o uno yogurt di soia o un bicchiere di latte di mandorla

1° GIORNO

Pranzo: un piatto di minestrone di verdure miste con legumi

Cena: verdure cotte e crude con

BEVANDE E CONDIMENTI

Per condire e cucinare si possono usare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno. Bere almeno 8 bicchieri di acqua nella giornata. Si possono consumare tisane (figlio, menta, anice) non zuccherate agli spuntini e alla sera, concesso anche un secondo caffè. Pranzo e cena si possono invertire.



salsa a piacere; fusilli con vellutata di melanzane preparati con 80 g di fusilli conditi con melanzane a tocchetti, pomodorini e olive denocciolate cotti in padella antiaderente, peperoncino, basilico e olio

Dopocena: una mela o un quadretto di cioccolato nero

2° GIORNO

Pranzo: un piatto di verdure miste alla griglia

Cena: insalata con salsa a piacere, pipe rigate condite con fave (anche surgelate) cotte in padella antiaderente con brodo preparato con dado vegano, scalogno, prezzemolo, olio e peperoncino

Dopocena: una pera o un quadretto di cioccolato nero

3° GIORNO

Pranzo: un piatto di finocchi e spinacini crudi con salsa a piacere; un hamburger vegetale

Cena: verdure in pinzimonio con salsa a piacere; lasagnette con gli asparagi preparate con 70 g di sfoglia di lasagne bollita, riempita con strati di crema di asparagi e patate bollite e frullate con un pizzico di rafano e quindi cotta in forno per 10 minuti

Dopocena: una coppa di ribes o un quadretto di cioccolato nero

4° GIORNO

Pranzo: una pizza marinara senza mozzarella con poco olio

Cena: verdure cotte e crude con salsa a piacere; ditaloni

allo zafferano preparati con 80 g di ditaloni conditi con una salsina preparata con yogurt di soia e zafferano

Dopocena: una pera o un quadretto di cioccolato nero

5° GIORNO

Pranzo: 2 patate piccole e piselli (anche congelati) al vapore conditi con una salsa a piacere

Cena: un piatto di carote al vapore condite con salsa a piacere; linguine con zucchine e pomodorini preparate con zucchine tagliate a rondelle e pomodorini a pezzetti cotti in padella con olio e scalogno, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato vegano, sale, pepe e prezzemolo

Dopocena: frutti di bosco o un quadretto di cioccolato nero

6° GIORNO

Pranzo: minestra di verdure miste con crostini di pane

Cena: insalata con salsa a piacere; pasta e fagioli preparata con 70 g di pasta mista condita

con 150 g di fagioli in scatola, fatti insaporire in padella antiaderente con pomodorini, alloro, rosmarino, spicchio d'aglio, olio, sale e pepe.

Dopocena: una mela o un quadretto di cioccolato nero

7° GIORNO

Pranzo: zuppa ai tre cereali preparata con un mix di riso integrale, farro e orzo (60 g in tutto) bolliti e brodo vegetale (preparato con dado vegano) condita con un cucchiaino di formaggio vegano grattugiato

Cena: verdure crude (finocchi, carote, sedano) in pinzimonio condite con salsa a piacere; spaghetti indiovolati al ragù vegano preparati con 80 g di spaghetti conditi con zucchine, peperoni, pomodori, melanzane, carota, tagliati a pezzetti e cotti in padella antiaderente con aglio, olio, vino bianco, un cucchiaino di formaggio vegano grattugiato e peperoncino

Dopocena: una pera o un quadretto di cioccolato nero



Le strategie più efficaci per perdere peso con la dieta ma anche con il giusto stile di vita e molte ricette light nel nuovo

libro del professor Nicola Sorrentino *Il metodo Sorrentino* edizioni **Sperling & Kupfer**.

MANTENIMENTO

Dopo la dieta vegan detox si può proseguire con un programma di mantenimento di un mese che preveda anche un secondo a base di carne (150 g), pesce (200 g) o 2 uova a pranzo e aggiungere un cucchiaino di olio extravergine di oliva in più nella giornata per condire

e cucinare. Continuare sempre a mangiare molta verdura e a fare spuntini a basso indice glicemico. In questo modo si potranno stabilizzare i risultati e si perderà ancora peso, se è necessario.

Lucia Fino