

DI NUOVO IN LINEA

Il nutrizionista Nicola Sorrentino (a destra) in queste pagine propone una dieta detox di fine estate. Il menu, facile da realizzare e gustoso, può essere ripetuto per due settimane e permette di perdere fino a una taglia, ritrovando energia.



Il menu del rientro

Il ritorno a casa, dopo le vacanze, è il momento perfetto per pensare a una remise en forme a tutto benessere. In esclusiva per le lettrici di "Diva e donna", il menu messo a punto dal nutrizionista Nicola Sorrentino aiuta a rimediare ai peccati di gola dell'estate e ci prepara a un autunno in splendida forma

Milano, settembre

A casa dopo le vacanze c'è chi è affetto dalla cosiddetta "sindrome del rientro", ansia, stanchezza, malessere generale. C'è chi ha messo su qualche chilo in più perché si è dato ai bagordi. C'è chi invece ha fatto una vacanza salutista ed è in perfetta forma. Per tutti comunque un programma disintossicante e di tonificazione in generale, ma anche sgonfiante e drenante, può aiutare ad eliminare le tossine, rigenerarsi e prepararsi ad affrontare il periodo autunnale», spiega il professor Nicola Sorrentino. «Per depurarsi, sgonfiarsi e rigenerare l'organismo eliminate i grassi animali (dolci, panna, burro, salumi ecc.), le frittiture, l'alcol, evitate piatti elaborati, bevande gasate, carne e formaggi». Il menu di queste pagine privilegia frutta e verdura, ricche di fibre e di acqua, preziose per la disintossicazione in generale; include pasta, riso e pane, preziosi per l'apporto di carboidrati e le proteine magre del pesce e dello yogurt, ricco di fermenti lattici benefici per l'intestino. «Abbandonate con le verdure verdi: sono ricche di clorofilla, con poteri non solo disintossicanti ma anche di tonificazione in generale. Oltre ai legumi secchi, consumate anche quelli freschi (piselli, fave ecc.), ma soprattutto germogli, una vera rivelazione per disintossicarsi e per caricarsi di energia. Parlando di germogli, si pensa sempre a quelli di soia, tralasciando altri meno conosciuti ma forse più buoni: i germogli di ceci, lenticchie, piselli, crescione, erba medica. Si consumano interamente (piantina, seme generativo, radichetta) e si gustano mescolati con altre verdure», conclude l'esperto.

REGOLE GENERALI

- * Se non godete di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta chiedete consiglio al vostro medico curante.
 - * **Cercate di bere durante la giornata** almeno un litro e mezzo di acqua per smaltire scorie e tossine e favorire il funzionamento dell'intestino. Bevete al mattino a digiuno e sorseggiate lentamente acqua, durante il giorno anche se non avete sete.
 - * **Evitate le frittiture.** Le cotture più indicate sono quelle bollite, alla griglia o al vapore. Per condire usate le salse concesse (vedi tabella) da scegliere secondo i vostri gusti
 - * **Usate il sale con moderazione.** Per insaporire i piatti si a erbe aromatiche e spezie che danno gusto senza aggiungere calorie.
 - * **Non esagerate con il caffè,** con il tè e con le bevande che contengono caffeina.
 - * **Limitate il consumo di zuccheri semplici,** riducete la quantità di zucchero nel caffè e nel tè fino ad arrivare ad eliminarlo.
 - * Per mantenersi in forma è fondamentale **alimentarsi in modo equilibrato** ma anche abbandonare cattive abitudini come la sedentarietà e il fumo. Se non siete sportivi, basta camminare venti minuti a passo spedito ogni giorno, fare le scale a piedi, andare in ufficio in bicicletta...
- 48 * Per praticità potete invertire il pranzo con la cena e viceversa. •

IL MENU PER 7 GIORNI

1° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale o 1 yogurt bianco
- 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 piatto di verdure alla griglia

Merenda

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

Cena

- 2 Patate e verdure al vapore

FILETTI DI BRANZINO AL LIME

Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr di branzino in filetti • 2 spicchi di aglio
- 20 pomodorini • 1 mazzetto di prezzemolo
- 4 cucchiaini di succo di lime • 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • pepe.

Preparazione: lavate i filetti di pesce e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine; irrorate il tutto con il succo di lime, salate e pepate. Coprite e lasciate cuocere per 15 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura, cospargete di buccia di lime grattugiata, irrorate con l'olio extravergine d'oliva.

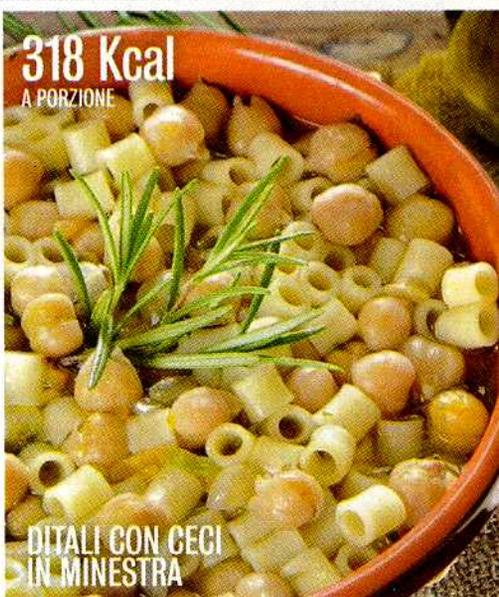
Dopocena

- 1 frutto a piacere

2° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale o 1 yogurt bianco
- Cereali integrali gr 30 o 3 fette biscottate



**ICONA
DI BELLEZZA**

Elisabetta Canalis, 43 anni, è in splendida forma grazie a una attività fisica quotidiana e a un'alimentazione ricca di carboidrati e proteine. Frutta e verdura sono preziosi anche per una pelle radiosa ed elastica.

COME
PERDERE FINO
A UNA TAGLIA
IN 15 GIORNI

LA DIETA DETOX

a cura di Paola Vacchini



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 minestrone di verdure senza legumi

Merenda

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

Cena

- 1 piatto insalata verde con germogli con salsa a piacere

RISO BASMATI CON VERDURE AL CURRY

Ingredienti per 4 persone:

- 280 gr di riso • 200 gr di spinaci • 500 gr di piselli surgelati • 1 scalogno • mezzo dado • prezzemolo • 1 cucchiaino colmo di curry • 2 vasetti di yogurt • sale • peperoncino.

Preparazione: lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il trito in una padella antiaderente con mezzo bicchiere di acqua, scioglietevi il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i piselli, gli spinaci e portate a cottura. Scolate il riso e versatelo in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry. Aggiungetevi i piselli, gli spinaci e il prezzemolo tritato, mescolate bene e servite.

Dopocena

- 1 frutto a piacere

3° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale
- o 1 yogurt bianco
- Cereali integrali gr 30
- o 3 fette biscottate

SALSE CONCESSE

* Aceto balsamico, aceto normale, salsa di soia, succo d'arancia, succo di limone, senape, tabasco.

* Si può cucinare con il dado vegetale, con il brodo di dado, vino, pomodoro, origano, capperi, acciuga, basilico, aglio, cipolla, peperoncino ecc.

* **Salse di pomodoro:** Pomodoro origano e capperi, Pomodoro aglio e basilico, Pomodoro acciughe tritate e tabasco, Pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico.

* **Salse a base di yogurt:** Yogurt tabasco ed erba cipollina, Yogurt e senape, Yogurt e curry, Yogurt cetriolini e capperi tritati, Yogurt aceto aromatico e basilico, Yogurt con mentuccia, Yogurt basilico tritato, aglio, pecorino, Yogurt e soia.

* **Salsa per insalata:** Miscelare Succo arancia, senape, aceto balsamico.

280 Kcal

A PORZIONE

FILETTI DI BRANZINO AL LIME

Metà mattina

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

Pranzo

- 1 Salmone affumicato gr 80 con limone
- 1 piatto insalata con salsa a piacere
- 1 panino integrale

Merenda

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

Cena

- Crostini di pane

VELLUTATA DI ZUCCA CON LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr di zucca • 200 gr di lenticchie in scatola • mezza cipolla • 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 cucchiaino di curcuma • sale • pepe nero.

Preparazione: lessate le lenticchie con la mezza cipolla. Aggiungete la zucca tagliata a tocchetti, il sale e il cucchiaino di curcuma,

portate a cottura. Eliminate la cipolla, scolate i legumi e la zucca e frullate con il mixer. Aggiungete l'olio extravergine d'oliva e spolverate con il pepe nero.

Dopocena

- 1 frutto a piacere

4° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale
- o 1 yogurt bianco
- 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 piatto pinzimonio di verdure con salsa a piacere
- 1 panino integrale

Merenda

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

Cena

- 2 patate lesse con salsa a piacere

STOCCAFISSO POMODORO, ORIGANO E CAPPERI

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di baccalà già bagnato • 30 pomodorini da sugo • origano • 1 spicchio di aglio • capperi • 20 olive nere • 4 cucchiaini di vino bianco • 2 acciughe • 4 cucchiaini olio extravergine d'oliva • peperoncino.

Preparazione: lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una pentola antiaderente con i capperi, le olive, le acciughe, l'origano, lo spicchio di aglio, il peperoncino, l'olio extravergine e cuocete 5 minuti. Mettete il pesce a pezzi in infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiatelo nella padella e cuocete per 20 minuti circa, avendo cura di ricoprirlo con il sugo.

Dopocena

- 1 frutto a piacere

5° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale o 1 yogurt bianco

parmigiano • 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • pepe

Preparazione: mettete i ceci in una casseruola con 2 bicchieri d'acqua fredda e lessateli. In una casseruola, fate imbiondire l'aglio, con 2 cucchiaini d'olio. Aggiungete il prezzemolo tritato, la polpa di pomodoro e i ceci ben scolati. Fate insaporire il tutto a fiamma dolce per circa un quarto d'ora, sgocciolate tre quarti dei ceci, passateli al setaccio e riversate il passato di legumi nella casseruola. Salate, pepate, unite l'acqua di cottura dei ceci e fate prendere l'ebollizione. Cuocete la pasta nella minestra condite con il formaggio e l'olio restante. Servite.

Dopocena

- 1 frutto a piacere

Cena

ZUPPA CONTADINA E CROSTINI DI PANE

Ingredienti per 4 persone:

• 4 patate • 4 carote • 8 zucchine • 8 pomodori • 200 gr di erbette • 500 gr di fagiolini • 4 peperoni rossi e gialli • 2 melanzane • porro • aglio • cipolla • 200 gr di pane integrale raffermo • mezzo dado vegetale • prezzemolo • basilico • 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva • sale • peperoncino in polvere.

Preparazione: lavate le verdure e tagliatele a pezzetti, tritate aglio, cipolla, prezzemolo e basilico e mettete in una pentola con abbondante acqua salata e mezzo dado vegetale, cuocete per 1 ora a fuoco basso e recipiente coperto. Fate dei crostini con il pane, poneteli in una zuppiera, frullate una parte delle verdure, mescolate e versate sul pane. Condate con olio e peperoncino.

Dopocena

- 1 frutto a piacere

7° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale o 1 yogurt bianco
- 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 piatto pinzimonio di verdure
- 1 panino integrale

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 finocchi e spinaci crudi con salsa a piacere

DADOLATA DI TONNO AGLI AGRUMI

Ingredienti per 4 persone:

• 480 gr di tonno a dadini • 1 limone • 1 arancia • 400 gr di soncino • 200 gr di pomodori ciliiegini • 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • 2 cucchiaini aceto balsamico • sale

Preparazione: pulite l'insalata, versatela in una ciotola. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Scaldare una padella inaderente, versatevi il tonno a dadini, cuocete a fiamma vivace e sfumate con succo di limone e arancia. Aggiungete i pomodorini, un pizzico di sale e metà dell'olio. Aggiungete il tonno all'insalata, irrorate con poco olio, aceto, salate e servite.

® RIPRODUZIONE RISERVATA



- 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 piatto di verdure cotte e crude con germogli e salsa a piacere
- 1 panino integrale

Merenda

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

Cena

DITALI CON CECI IN MINESTRA

Ingredienti per 4 persone:

• 280 gr di ditali piccoli • 300 gr di polpa di pomodoro • 400 gr di ceci in scatola • 1 spicchio d'aglio • prezzemolo • 4 cucchiaini di

6° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale o 1 yogurt bianco
- 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

- Carpaccio di pesce gr 150
- 1 piatto insalata verde con salsa a piacere

Merenda

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