

«ECCO UN PROGRAMMA DETOX E DRENANTE PER RIPARTIRE PIÙ SNELLI E VIGOROSI», SPIEGA SORRENTINO. «PER SETTE GIORNI EVITIAMO CARNE E FORMAGGI. SÌ A VERDURA E FRUTTA DI STAGIONE. LA PASTA E IL RISO SONO "CARBURANTI", COSÌ COME I LEGUMI»

PIÙ LEGGERI IN 7 GIORNI

di Sabrina Bonalumi

Alzi la mano chi quest'estate non ha allentato, anche solo di un po', il regime abituale, assecondando peccati di gola e prelibatezze. Concessioni che oggi ci ritroviamo addosso, come souvenir della stagione più calda e libera dell'anno. Qualche chiletto di troppo non è certo un problema, l'importante è non continuare a eccedere, ritrovando le sane abitudini alimentari per recuperare da subito il benessere psico-fisico ottimale. «Terminate le vacanze può capitare che qualcuno venga assalito da spossatezza, senso di malessere e gonfiore che

«LA FRUTTA SECCA COME SPUNTINO AIUTA A PLACARE LA FAME»

spesso trovano compensazione nei cibi golosi ricchi di zuccheri e calorie. Questa si può chiamare "sindrome del rientro", spiega Nicola Sorrentino, medico nutrizionista amato dai vip. «Per chi nota che l'ago della bilancia oscilla in eccesso e si ritrova qualche chiletto in più, ma anche per chi è reduce da una vacanza salutista, è in linea e la vuole mantenere, suggerisco un programma

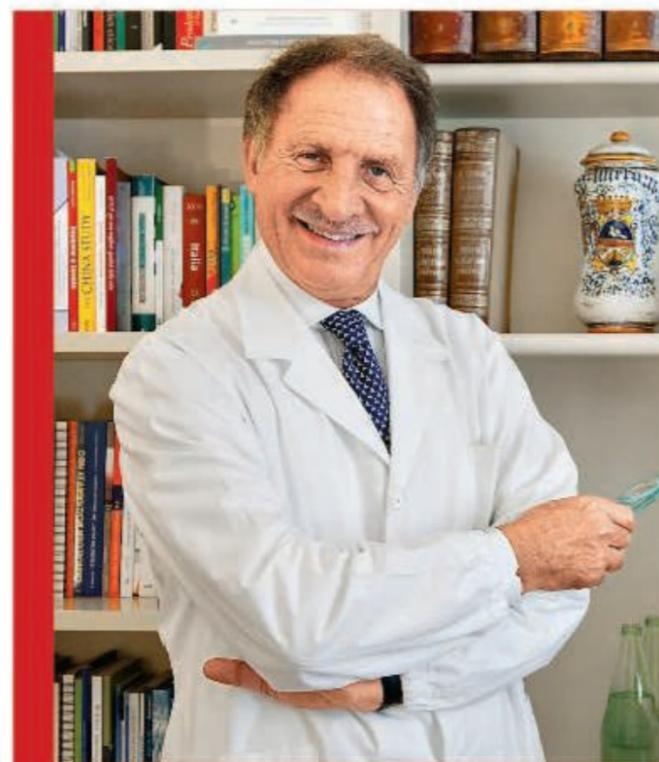
alimentare di sette giorni con effetto disintossicante e drenante. Agevola l'eliminazione delle tossine, rigenera, dà energia per affrontare l'autunno ed è facile da seguire e preparare», spiega. Basta poco per recuperare le buone abitudini a tavola. Regola numero uno: «Per una settimana eliminiamo carne e formaggi. Lasciamo come proteine di origine animale quelle magre di pesce, da unire a quelle dello yogurt e del parmigiano grattugiato su pasta e riso. Per depurare l'organismo e drenare i liquidi accumulati eliminiamo i cibi ricchi di grassi animali, come dolci, burro, panna, strutto, insaccati, evitiamo fritti, alcool, bevande zuccherate e

gasate, salsine e piatti elaborati. «La dieta che vi propongo privilegia la frutta di stagione, ricca di fibre e di acqua, alleati per digestione e funzionamento dell'intestino. E la verdura, soprattutto quella verde, la cui clorofilla è disintossicante: consumatela cruda o bollita». I carboidrati sono importanti. «Riso e pasta sono un buon carburante per l'organismo. Inoltre dico sì ai legumi secchi e freschi, come piselli e fave. Preziosa è la frutta secca a guscio, come spuntino o merenda: noci, nocciole, pistacchi, mandorle ci aiutano ad arrivare al pasto successivo con meno fame e hanno proprietà benefiche, alleate di bellezza e benessere». ●



11 SEMPLICI REGOLE DA SEGUIRE

- Iniziamo dicendo che si può scambiare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena.
- Variate la scelta degli alimenti per garantire il buon funzionamento dell'organismo. In una pasta condita con gli asparagi questi possono essere sostituiti con le cime di rapa, i broccoli, oppure le zucchine.
- Bevete almeno otto bicchieri di acqua al giorno per favorire digestione e funzionamento intestinale.
- Le cotture più indicate sono quelle bollite, al vapore, alla griglia.
- Come condimento scegliete olio extra vergine di oliva nelle quantità indicate. Il sale? Con moderazione.
- Per insaporire le pietanze usate spezie ed erbe aromatiche: garantiscono sapore senza apportare nuove calorie. Si ad aceto di vino, mele o balsamico, limone e lime, senape, tabasco, salse di soia e salse con yogurt.
- Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli già ammessi dalla dieta.
- Scegliete il dolcificante al posto del cucchiaino di zucchero.
- Seguite le dosi prescritte: il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo e al netto degli scarti. Se avete fame, abbondate con la dose di verdure, mai con quella dei condimenti.
- Fare sport e movimento, come trenta minuti di camminata per 3 a 5 volte a settimana, permette di raggiungere un ottimo stato di salute e di bruciare calorie.
- Prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta è bene consultare il medico curante.



IL NUTRIZIONISTA AMATO DAI VIP
Il professor Nicola Sorrentino, 67 anni, medico nutrizionista amato dai vip. Nella sua lunga carriera ha scritto molti libri su diete e consigli alimentari.

1° giorno

PRIMA COLAZIONE Caffè o tè, 1 yogurt bianco magro, 30 g di cereali integrali o 3 biscotti secchi

METÀ MATTINA 1 frutto a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO 1 piatto di minestrone di verdure con legumi freschi

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

CENA pesce (vedi ricetta a lato), 2 patate e verdure al vapore

PESCATRICE ALL'ACQUA PAZZA

Ingredienti per 2 persone:

400 g trancio di pescatrice, 2 spicchi di aglio, 10 pomodorini, capperi, 8 olive nere denocciolate, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Esecuzione: lavate il trancio di pescatrice e mettetelo in una teglia bassa con 2 bicchieri d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine, i capperi 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 e irrorate con l'olio.

DOPOCENA 1 frutto a piacere e 1 tisana: anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla, zenzero



2° giorno

PRIMA COLAZIONE Caffè o tè, 1 yogurt bianco magro, 30 g di cereali integrali o 3 biscotti secchi

METÀ MATTINA 1 frutto a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO 1 piatto verdure miste alla griglia, 1 panino integrale

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

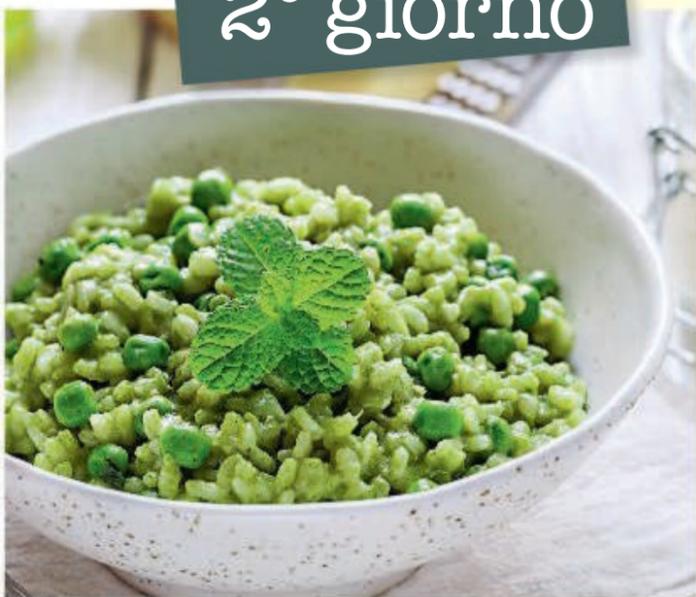
PER CENA: RISO CLOROFILLIANO

Ingredienti per 2 persone: 120 g di riso, 2 zucchine, 100 g di spinaci, 100 g di

erbette, una manciata di piselli surgelati, 1 patata, prezzemolo, basilico, ½ cipollotto, ½ dado, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Esecuzione: pulite e lavate le verdure, tagliatele grossolanamente e mettetele in una pentola con l'acqua, il dado, il cipollotto. Unite i piselli, salate e fate cuocere a fuoco media per circa 20 minuti. Scolate il riso al dente e versatelo in una zuppiera con le verdure. Condite con parmigiano e olio.

DOPOCENA 1 frutto a piacere e 1 tisana: anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla, zenzero



AFFRONTIAMO L'AUTUNNO CON PIATTI GUSTOSI, SALUTARI E FACILI DA PREPARARE

3° giorno

PRIMA COLAZIONE

Caffè o tè, 1 yogurt bianco magro, 30 g di cereali integrali o 3 biscotti secchi

METÀ MATTINA 1 frutto a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO Insalata mista a piacere, 120 g carpaccio di pesce crudo, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, succo di limone o aceto, 1 panino integrale

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

PER CENA: PENNETTE CON PUNTE DI ASPARAGI

Ingredienti per 2 persone:

160 g di pennette, 500 g di asparagi, 1 spicchio d'aglio, ½ dado, prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, sale e pepe.

Esecuzione: mettete in una teglia antiaderente gli

asparagi tagliati a pezzi, lo spicchio d'aglio e il dado. Aggiungete mezzo bicchiere di acqua, coprite e lasciate stufare a fiamma bassa per circa 15 minuti. Scolate al dente la pasta, versatela in una zuppiera con la verdura, aggiustate di sale, mescolate e aggiungetevi l'olio e il parmigiano grattugiato. Spolverate con pepe.

DOPOCENA 1 frutto e 1 tisana: anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla, zenzero



4° giorno

PRIMA COLAZIONE Caffè o tè, 1 yogurt bianco magro, 30 g di cereali integrali o 3 biscotti secchi

METÀ MATTINA 1 frutto a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO Verdure cotte e crude a volontà, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, succo di limone o aceto balsamico, 1 panino integrale

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

CENA Insalata verde a piacere 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, succo di limone o aceto, 1 patata al vapore

FILETTI DI TRIGLIA ALL'ORIGANO

Ingredienti per 2 persone: 400 g di triglia, 300 g pomodori pelati, origano, 1 spicchio di aglio, capperi, 2 cucchiai di vino bianco, 2 acciughe, sale, peperoncino.

Esecuzione: Mettete in una pentola antiaderente i pelati con i capperi, l'acciuga, l'origano, lo spicchio di aglio, il peperoncino e cuocete per circa 10 minuti. Lasciate i filetti in

infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiateli nella padella e cuocete per qualche minuto, avendo cura di ricoprirli con il sugo.

DOPOCENA 1 frutto e 1 tisana: anice, menta, finocchio, tiglio, camomilla, zenzero



5° giorno

PRIMA COLAZIONE Caffè o tè, 1 yogurt bianco magro, 30 g di cereali integrali o 3 biscotti secchi

METÀ MATTINA 1 frutto a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO Pinzimonio di verdure a piacere, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, succo di limone o aceto, 1 panino integrale

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



PER CENA: PIPE RIGATE E CECI

Ingredienti per 2 persone: 120 g di pipe, 120 g di ceci 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 i ceci metteteli 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.

DOPOCENA 1 frutto a piacere e 1 tisana: anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla, zenzero

6° giorno

PRIMA COLAZIONE Caffè o tè, 1 yogurt bianco magro, 30 g di cereali integrali o 3 biscotti secchi

METÀ MATTINA 1 frutto a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO 1 piatto insalata verde con aceto balsamico, 80 g di salmone affumicato con limone, 1 panino integrale

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

PER CENA: RISO RUSTICO

Ingredienti per 2

persone: 100 g di riso, 2 patate piccole, 4 zucchine, 2 carote, 150 g di erbe, 150 di fagiolini, 150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi, 1 porro, 1/2 scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, 1/2 dado, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

Esecuzione: lavate le verdure e tagliatele, mettele in una pentola piena a metà di acqua e portate a bollore. Aggiungete il dado e fate sobbollire per circa 20 minuti. Cuocete il riso al dente, scolatelo e mettetelo in una zuppiera con le verdure, con l'olio crudo e il peperoncino.

DOPOCENA 1 frutto a piacere e 1 tisana: anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla, zenzero



«BEVETE ALMENO OTTO BICCHIERI DI ACQUA AL GIORNO E CERCATE DI FARE CAMMINATE DI 30 MINUTI, DA 3 A 5 VOLTE A SETTIMANA»

7° giorno

PRIMA COLAZIONE Caffè o tè, 1 yogurt bianco magro, 30 g di cereali integrali o 3 biscotti secchi

METÀ MATTINA 1 frutto a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO 7 pezzi di sushi a piacere verdure crude miste, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, succo di limone o aceto

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

PER CENA: PANCOTTO E CIME DI RAPA

Ingredienti per 2 persone: 1 kg di cime di rapa, 1 porro, 1 spicchio d'aglio, 200 g di pane pugliese, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, pepe nero.

Esecuzione: pulite bene le cime di rapa, scartando le foglie più coriacee. Portate a



bollore una pentola piena a metà d'acqua, aggiungetevi le verdure, il sale e lo spicchio d'aglio, coprite e lasciate stufare a fiamma bassa. Una volta cotte le verdure eliminate l'aglio, aggiungete il pane spezzettato e continuate la cottura per altri 5 minuti per fare ammorbidire il pane. Affettate sottilmente il porro e ponetelo sul fondo di una terrina. Scolate le verdure e il pane e versatele nella terrina, condite con i due cucchiaini d'olio aggiustate di sale e spolverate con poco pepe nero.

DOPOCENA 1 frutto a piacere e 1 tisana: anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla, zenzero