

ARRIVA L'ESTATE E C'È SEMPRE QUALCHE ROTOLINO DI TROPPO... COSA POTETE FARE IN UNA SETTIMANA? DEPURARVI, SGONFIARVI E GUADAGNARE UNA TAGLIA IN MENO CON QUESTO REGIME ALIMENTARE STUDIATO DA UN NUTRIZIONISTA



Del Dottor Nicola Sorrentino, tratta dal mio libro **Ecco Come Faccio!**  
Ed. Mondadori

# La dieta Last Minute per la **PROVA COSTUME**



# GIORNO 1

**IMPORTANTE!**

*Le diete lampo NON vanno fatte troppo a lungo. Questo regime alimentare consente anche di perdere una taglia in sette giorni, ma non va protratto oltre.*

### PRIMA COLAZIONE

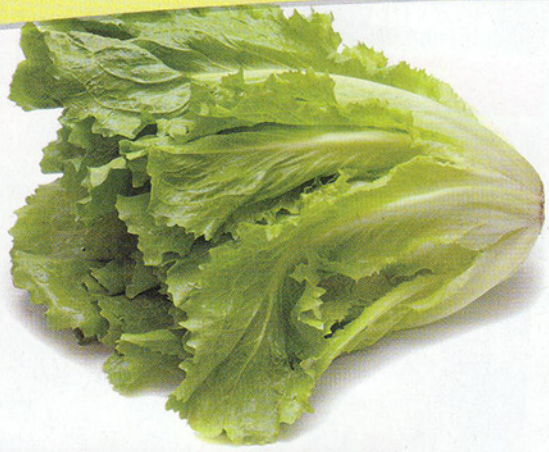
- 1 caffè d'orzo o un tè
- 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

### PRANZO

- 1 piatto di patate e fagiolini a vapore
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 panino integrale

### MERENDA

- 1 frutto a piacere



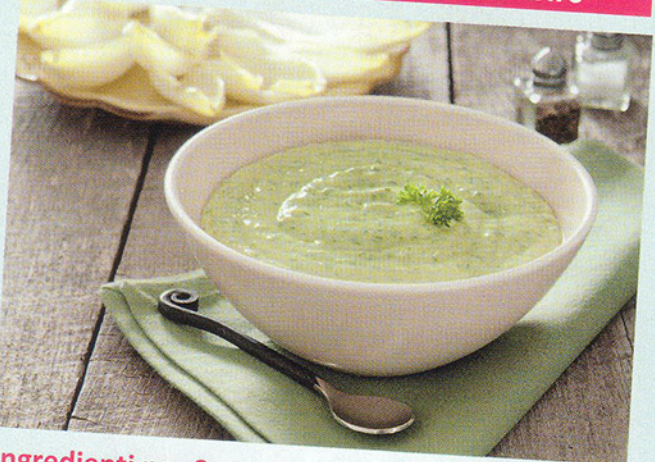
## UN VERO TOCCASANA

*Come noterete, tutte le sere, dopo cena, è prevista una tisana a base di tarassaco (depurativo), gramigna (diuretica), cardo (antiossidante) e tiglio (sedativo). Non trascuratela! È essenziale per depurare l'organismo e rendere più efficace la dieta. In più, aiuta a riposare meglio.*



### CENA

## ZUPPA DI SCAROLA CON PANE TOSTATO



**Ingredienti per 2 persone:** 1 kg di scarola • 2 cipollotti • 1 dado • 4 fette di pane pugliese • ½ spicchio di aglio • 1 cucchiaio di parmigiano • pepe.

**Esecuzione:** Pulite bene le verdure. Ponete i cipollotti affettati e il dado in una pentola riempita a metà di acqua, portate a bollore e aggiungetevi la scarola. Fate cuocere lentamente a recipiente scoperto per circa 20-25 minuti. Grigliate le fette di pane e strofinatele con lo spicchio d'aglio, sistematele nelle fondine e versatevi sopra le verdure. Aggiungete un po' di pepe e parmigiano.

### DOPOCENA

- Tisana depurativa (tarassaco, gramigna, cardo e tiglio).





**GIORNO 4**

**PRIMA COLAZIONE**

- 1 caffè d'orzo o un tè
- 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

**PRANZO**

- Insalata verde mista condita con senape e yogurt magro
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 panino integrale

**MERENDA**

- 1 frutto a piacere

**CENA**

**PASTINA CON VELLUTATA DI VERDURE**



**Ingredienti per 2 persone:** 140 g di pastina • 2 pomodori ramati • 200 g di spinaci • 200 g di fagiolini • 1 patata grande • 2 carote • 1 porro • 1 zucchina • prezzemolo • basilico • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 cucchiaio di parmigiano • ½ dado • sale • pepe.

**Esecuzione:** pulite le verdure e ponetele con il dado in una pentola piena a metà d'acqua. Portate a cottura, aggiungetevi l'olio, il parmigiano, il pepe e mettete tutto nel frullatore. Cuocete la pasta e versatela in una zuppiera con il passato di verdura. Regolate di sale e servite tiepido.

**DOPOCENA**

- Tisana depurativa (tarassaco, gramigna, cardo e tiglio).



- Incrementate l'apporto idrico: bevete almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno.
- Sì allo yogurt, dal quale trarre la dose giornaliera di calcio e i benefici fermenti lattici.
- L'acqua di cottura delle verdure lesate può fungere da consommé o da base per la preparazione di minestre, arricchite in questo modo da preziosi sali minerali.
- Sì alle verdure a foglia verde, ricche di clorofilla. Ottime lattuga, erbe, cicoria, songino, rucola e scarola.
- Limitate al minimo indispensabile il consumo di carne e formaggi.
- Non eccedete con il sale: oltre ad avere un'influenza negativa sulla pressione, trattiene acqua nei tessuti. Salate meno i cibi e sarete subito più sgonfie!

**USATE I GERMOGLI!**



Mescolate all'insalata germogli di soia (ma anche di ceci, lenticchie, piselli, crescione, erba medica): aiutano la disintossicazione e forniscono energia. Li trovate al supermercato o nei negozi specializzati in cibi biologici.



### GIORNO 2

#### PRIMA COLAZIONE

- 1 caffè d'orzo o un tè
- 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

#### PRANZO

- 1 piatto di rucola e pomodorini con aceto balsamico
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 panino integrale

#### MERENDA

- 1 frutto a piacere

#### CENA

### RISO CLOROFILLIANO



**Ingredienti per 2 persone:** 140 g di riso • 2 zucchine • 100 g di spinaci • 100 g di erbe • 2 manciate di piselli surgelati • 1 patata • prezzemolo • basilico, ½ cipollotto • ½ dado • 2 cucchiari di parmigiano • 2 cucchiari 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 medio per circa 20 minuti. Scolate il riso al dente e versatelo in una zuppiera con le verdure. Condite con il parmigiano e l'olio.

#### DOPOCENA

- Tisana depurativa (tarassaco, gramigna, cardo e tiglio).

### GIORNO 3

#### PRIMA COLAZIONE

- 1 caffè d'orzo o un tè
- 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

#### PRANZO

- Insalata di spinaci crudi e finocchi (a volontà)
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 panino integrale

#### MERENDA

- 1 frutto a piacere

#### CENA

### ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA



**Ingredienti per 2 persone:** 200 g di orecchiette • 700 g di cime di rapa pulite • 2 filetti di acciughe dissalate • capperi • 1 vasetto di yogurt magro • 1 spicchio di aglio • sale.

**Esecuzione:** lavate le cime di rapa e cuocetele, a recipiente scoperto, in abbondante acqua salata. Mescolate con cura in una ciotola lo yogurt, i capperi, l'aglio, le acciughe a pezzetti. Scolate la verdura e aggiungetela al composto di yogurt. Nell'acqua di cottura lessate le orecchiette al dente e versatele nella ciotola da cui avrete prima tolto lo spicchio d'aglio. Amalgamate e servite.

#### DOPOCENA

- Tisana depurativa (tarassaco, gramigna, cardo e tiglio).





## GIORNO 7

### PRIMA COLAZIONE

- 1 caffè d'orzo o un tè
- 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

### PRANZO

- Pizza al pesto con pochissimo olio

### MERENDA

- 1 frutto a piacere

## GIORNO 6

### PRIMA COLAZIONE

- 1 caffè d'orzo o un tè
- 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

### PRANZO

- 1 piatto di verdure cotte e crude con salsa di soia
- 1 cucchiaino olio
- 1 panino integrale

### MERENDA

- 1 frutto a piacere

### CENA

## ZUPPA RUSTICA



**Ingredienti per 2 persone:** 500 g di cardi • 200 g di fave surgelate • 400 g di asparagi surgelati • ½ scalogno, ½ dado • prezzemolo • 2 cucchiaini di parmigiano • 8 crostini di pane integrale • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale e peperoncino.

**Esecuzione:** pulite bene i cardi e tagliateli grossolanamente. In una pentola antiaderente versate il brodo di dado e lo scalogno tritato finemente, aggiungetevi le verdure e il trito di prezzemolo e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti. A fine cottura regolate di sale, unite il parmigiano, l'olio, il peperoncino e i crostini di pane.

### DOPOCENA

- Tisana depurativa (tarassaco, gramigna, cardo e tioglio).

### CENA

## SEDANI CON PUNTE DI ASPARAGI



**Ingredienti per 2 persone:** 160 g di sedani o penne • 450 g di asparagi • un pugno di piselli • 1 spicchio di aglio • ½ dado • prezzemolo • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato • sale e peperoncino in polvere.

**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 peperoncino.

### DOPOCENA

- Tisana depurativa (tarassaco, gramigna, cardo e tioglio).



### TRUCCHI PER INSAPORIRE

Non serve abbondare con l'olio! Salsa di pomodoro e salsine allo yogurt sono perfette per condire pasta, insalata e verdure al vapore o grigliate. Altro trucco per rendere gustosi i vostri piatti light è quello di sfruttare tutte le profumatissime erbe aromatiche che offre la cucina mediterranea.

### LA FRUTTA DI STAGIONE

Oltre ad essere salutare, la frutta appaga la necessità di dolce e aiuta ad evitare tentazioni ipercaloriche. La quantità giusta è una porzione al giorno: ad esempio 1 pesca, 3 albicocche, 10 ciliegie...

Preferite sempre quella di stagione, perché è più fresca e mantiene integri i principi nutritivi. In estate, puntate su albicocche, ciliegie, fragole, pesche, prugne, meloni e angurie.



## GIORNO 5

### PRIMA COLAZIONE

- 1 caffè d'orzo o un tè
- 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

### PRANZO

- 1 piatto di minestrone con legumi

### MERENDA

- 1 frutto a piacere

### CENA

### LINGUINE AL PESTO LIGHT



**Ingredienti per 2 persone:** 180 g di linguine • 2 mazzetti di basilico • pochi capperi • 2 cucchiaini di pecorino • 1 mazzetto di erba cipollina • ½ spicchio di aglio • 1 yogurt magro • sale.

**Esecuzione:** Frullate nel mixer, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, il basilico, i capperi, l'aglio, il pecorino, l'erba cipollina, lo yogurt e una presa di sale.

**Condite** con questa salsa le linguine cotte al dente.

### DOPOCENA

- Tisana depurativa (tarassaco, gramigna, cardo e tiglio).

