

IN FORMA
PRIMA DELLE FESTE

Piatti gustosi e
facili da realiz-
zare, permet-
tono di perdere
una taglia in po-
che settimane,
senza grandi ri-
nunce. È la dieta
del nutrizionista
Nicola Sorrentino

Dimagrire con l'acqua

di Paola Vacchini

Diva in linea]

Disintossicarci e dimagrire prima delle feste senza grandi rinunce. Il segreto è limitare i grassi, gli zuccheri e introdurre liquidi a sufficienza. «Bevendo la giusta quantità e il giusto tipo di acqua possiamo accelerare gli effetti di una dieta ipocalorica, dimagrire in modo più rapido e mitigare il senso di fame», dice il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione. «L'acqua non apporta calorie, è drenante e saziante: berne due bicchieri prima di colazione, pranzo e cena permette di raggiungere il senso di sazietà più in fretta durante il pasto». *Prima di iniziare la dieta consultare sempre il proprio medico.*

Colazione (per tutti i giorni)

Appena svegli bevete: ● 2 bicchieri d'acqua ● Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro ● Cereali integrali 30 gr o 2 fette biscottate.

Spuntino (metà mattina)

● 1 spremuta d'agrumi, o 25 pistacchi, o 15 mandorle.

Spuntino (metà pomeriggio)

● 3 noci, o 1 yogurt magro, o 1 quadretto di cioccolato nero.

Dopocena

● 1 frutto a piacere

Lunedì Pranzo

● 2 bicchieri d'acqua ● 8 pezzi di sushi ● 1 piatto di insalata verde con salsa a piacere

Cena

● 2 bicchieri d'acqua ● 1 panino integrale ● **Ratatouille di verdure**

Ingredienti per 2 persone: ● 2 melanzane, 6 zucchine, 4 carciofi, 2 peperoni, 2 cipolle piccole, 2 patate, 4 pomodori ramati, 4 carote, 200 gr di fagiolini, prezzemolo, basilico, ½ spicchio di aglio, ½ dado, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Esecuzione: pulite e tagliate tutte le verdure. Mettetele in una teglia antiaderente con

90 Kcal

Ratatouille di verdure

½ dado, lo spicchio d'aglio e due dita d'acqua. Cuocete a fuoco lento per 30/40 minuti, mescolando ogni tanto. A fine cottura eliminate l'aglio, salate e aggiungete l'olio. *È un piatto delicato, un po' sapido. Si abbina un'acqua oligominerale leggermente effervescente.*

Martedì Pranzo

● 2 bicchieri d'acqua ● 1 piatto di verdure cotte e crude con salsa a piacere ● 1 panino integrale

Cena

● 2 bicchieri d'acqua ● **Calamarata al tonno**

Ingredienti per 2 persone: ● 160 gr di pasta, 200 gr di tonno all'acqua, capperi, 2 acciughe, 1 spicchio d'aglio, 10 olive liguri denocciolate, 250 gr di pomodori ciliegini, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, origano, prezzemolo, sale, pepe.

Esecuzione: preparate un sughetto a crudo mettendo in una terrina i pomodori lavati e tagliati, lo spicchio d'aglio intero schiacciato, una manciata di origano, i capperi, le acciughe a pezzetti, le olive, l'olio e il sale. Spezzettate il tonno e aggiungetelo ai pomodori e mescolate. Scaldate una padella abbastanza larga da contenere la pasta, scolate la calamarata al dente, unitela al sugo di pomodoro e saltate in padella per 2-3 minuti per farla insaporire. Cospargete di ►►

NICOLA SORRENTINO
CON NICOLA SORRENTINO



FRESCA LETTURA Se nella dieta quotidiana beviamo almeno 8 bicchieri di acqua e abbiniamo un'attività fisica costante avremo risultati duraturi nel tempo. Il nutrizionista Nicola Sorrentino, nel suo libro "La dieta dell'acqua" (Salani), suggerisce quali acque ci fanno bene e come abbinarle ai cibi.

◀◀ prezzemolo tritato, spolverate con pepe, servite. Il tonno lo rende un piatto leggermente saporito. Si abbina un'acqua oligominerale a basso residuo fisso, minerale naturale.

Mercoledì Pranzo

● 2 bicchieri d'acqua ● 1 pizza marinara con poco olio (pomodoro, origano e aglio)

Cena

● 2 bicchieri d'acqua, 1 panino integrale, 1 piatto di insalata con salsa a piacere

● **Schiacciatine di spada al limone**

Ingredienti per 2 persone: ● 300 gr di pesce spada pulito, 2 limoni con foglie, 160 gr di insalata valeriana, 2 cetrioli piccoli, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco in grani.

Esecuzione: pulite i cetrioli e riduceteli a tocchetti. Tritate il pesce spada e preparate due polpette piuttosto schiacciate, che racchiuderete fra due foglie di limone. Rosolate a fuoco moderato le schiacciatine in padella antiaderente, con l'olio e il succo di mezzo limone. Insaporite con un pizzico di sale e pepe. Irroratele con il succo dell'altro mezzo limone e spegnete non appena il fondo di cottura si sarà ristretto. Lavate la valeriana e sistematela sul piatto di portata con i cetrioli a tocchetti e un limone pelato. Condite con sale, pepe e il sughetto del pesce spada privato delle foglie di limone e servite. Si abbina un'acqua oligominerale con residuo fisso tra 350 e 500 mg/l, minerale naturale e/o lievemente effervescente, con bolla piccola.

Giovedì Pranzo

● 2 bicchieri d'acqua ● 1 piatto di verdure grigliate ● 1 patata lessa

Salse concesse

SALSE DI POMODORO

- Pomodoro, origano e capperi
- Pomodoro, aglio e basilico
- Pomodoro, acciughe e tabasco
- Pomodoro, aglio, cipolla, peperoncino e basilico

ALTRE SALSE

- Succo d'arancia
- Succo di limone

● Aceto

● Aceto balsamico

● Senape

● Tabasco

● Succo d'arancia, senape, aceto balsamico.

SALSE A BASE DI YOGURT

- Yogurt, tabasco ed erba cipollina

● Yogurt e senape/curry

● Yogurt, cetriolini, olive e capperi tritati

● Yogurt, aceto aromatico e basilico

● Yogurt e mentuccia

● Yogurt e sola

● Yogurt e rabarbaro

● Yogurt e cynar

220 Kcal



Schiacciatine di spada al limone

Cena

● 2 bicchieri d'acqua

● **Pasta mista del contadino**

Ingredienti per 2 persone: ● 80 gr di pasta mista, 100 gr di funghi, 100 gr di fave surgelate, 60 gr di borlotti in scatola, 1 cavolo verza, 1 scalogno, 2 carote, 2 zucchine, 2 pomodori ramati, prezzemolo, basilico, aglio, ½ dado, 2 cucchiaini d'olio, sale, pepe.

Esecuzione: mondate e tagliate a pezzi irregolari le verdure, mettetele in una padella 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 circa un quarto d'ora. Aggiungetevi i fagioli e continuate la cottura per altri 10 minuti. Cuocete la pasta al dente, scolatela e mettetela in una zuppiera. Aggiungetevi il minestrone di cui avrete frullato una parte e mescolate bene. Insaporite con l'olio e spolverate di pepe.

Si abbina un'acqua oligominerale con residuo fisso alto.

Venerdì Pranzo

● 2 bicchieri d'acqua ● tonno naturale 50 gr ● 1 uovo sodo ● 1 piatto di insalata mista con salsa a piacere ● 1 panino integrale



«Cena

● 2 bicchieri d'acqua, una patata lessa

● **Zuppa di verza in agrodolce**

Ingredienti per 2 persone: ● 800 gr di cavolo verza, 20 gr di uva passa, 10 olive taggiasche denocciolate in salamoia, ½ dado, 10 pomodori ciliegini, 1 cucchiaino scarso di dolcificante, 2 cucchiaini di aceto balsamico, sale, pepe nero in grani.

Esecuzione: lavate la verza, affettatela sottile. In una teglia ponete 2 cucchiaini d'acqua, dado, pomodorini tagliati, una presa di sale, uva passa, olive a fettine e pepe. Coprite e cuocete a fiamma bassa per 15 minuti. Aggiungete l'aceto e il dolcificante, alzate la fiamma e continuate la cottura per 5 minuti. Se necessario rifondete con poca acqua. Alla fine la verza dovrà essere morbida, quasi asciutta.

È un piatto succulento, cremoso e acidulo. Si abbina un'acqua oligominerale con residuo fisso medio-alto, leggermente effervescente.

Sabato Pranzo

● 2 bicchieri d'acqua ● 1 hamburger alla griglia ● 1 piatto di insalata con salsa a piacere ● 1 panino integrale

Cena

● 2 bicchieri d'acqua

● **Reginette alla taggiasca**

Ingredienti per 2 persone: ● 160 gr di reginette, 400 gr di pomodorini, 1 spicchio di aglio, capperi, 10 olive taggiasche, basilico, peperoncino, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di pinoli, sale.

Esecuzione: tritate capperi, basilico e olive. Tagliate i pomodori a pezzetti, schiacciateli per privarli dell'acqua, metteteli in una ciotola con l'aglio schiacciato, il trito di capperi e olive, olio, sale, peperoncino e pinoli. Lessate al dente le reginette e unitele al sugo.

Si abbina un'acqua oligominerale, minerale naturale o leggermente effervescente.

Domenica Pranzo

● 2 bicchieri d'acqua ● 1 piatto di carciofi e asparagi al vapore ● Con salsa a piacere ● 1 panino integrale

Cena

● 2 bicchieri d'acqua

420 Kcal

Cous cous di pesce con verdure

● **Cous cous di pesce con verdure**

Ingredienti per 2 persone: ● 140 gr di cous cous, 100 gr di gamberetti, 100 gr di moscardini, 200 gr di punte di asparagi, 60 gr di piselli, 2 carote, 2 zucchine, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di salsa di soia, limone, sale, peperoncino e prezzemolo.

Esecuzione: lavate, tagliate le verdure e lessatele, scottate i gamberetti e i moscardini. Condite questi ultimi con limone e salsa di soia. Cuocete il cous cous, passatelo sotto l'acqua fredda. Mescolate con il pesce, i piselli, le punte di asparagi tagliati a pezzetti e condite con l'olio, il prezzemolo tritato, sale e peperoncino.

Si abbina un'acqua oligominerale a basso residuo fisso, minerale naturale o leggermente effervescente. ●

Dieci regole d'oro

1 Bere almeno un litro al giorno di acqua elimina le tossine e favorisce il funzionamento intestinale. Bevendo attiviamo una serie di meccanismi metabolici (la termogenesi) che ci aiuta a perdere peso.

2 Scegliete le salse secondo i vostri gusti.

3 Limitate il sale. Si a erbe e spezie.

4 Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta.

5 Usate sempre il dolcificante al posto dello zucchero.

6 Siate precisi con le dosi prescritte; il peso

dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo, al netto degli scarti.

7 Avete fame? Aumentate le verdure, non i condimenti.

8 È possibile spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena o viceversa.

9 Pasta, pane e riso presenti nella dieta non fanno ingrassare, ma devono essere presenti per coprire le necessità di zuccheri complessi.

10 Un'adeguata attività sportiva permette di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso. ●