

# COME ELIMINARE ROTOLINI E CUSCINETTI

Inizia il conto alla rovescia verso un'estate al top. Da questo numero Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, consiglia menu mirati per modellare la linea, punto per punto

MILANO - giugno  
**R**egola numero uno per superare con successo la prova bikini: eliminare tossine e liquidi dai tessuti. «Spesso la linea è appesantita a causa dei gonfiori dovuti a un'alimentazione elaborata, ricca di grassi, insieme all'abuso di alcol, allo stress, al fumo, incluso quello passivo, e allo smog cittadino», dice Nicola Sorrentino, dietologo dei vip che ha messo a punto la dieta di queste pagine. «Per depurare l'organismo e rigenerarsi occorre elimi-  
 (continua a pag. 114)

♥ Ana Laura Ribas. La splendida show girl brasiliana ha un fisico sensuale sottolineato dalla carnagione dorata. Una linea così è il desiderio di molte donne in prossimità dell'estate.

# Dimagrire con LA DIETA MENO 1 TAGLIA AL MESE

di Paola Vacchini







Nicola Sorrentino

(segue da p. 113)

nare i cibi ricchi di grassi animali come insaccati, dolci, panna e burro, le frittate, l'alcol e limitare il

consumo di carne, pesce e formaggi». Questa dieta privilegia frutta e verdura fresca di stagione, ricca di vitamine preziose per la salute, ma anche per la bellezza, e soprattutto ricche di fibre e di acqua, sostanze molto utili per la regolazione della digestione, delle funzioni intestinali e quindi per la disintossicazione dell'organismo. «Per quanto riguarda le verdure, sono consigliate quelle a foglia verde: evitate di scartare le foglie più grandi perché sono le più ricche di clorofilla, sostanza dall'elevato potere disintossicante e di tonificazione generale», suggerisce Sorrentino. Come sempre rispettate le dosi consigliate; soprattutto non eccedete nei condimenti: per insaporire ulteriormente pietanze, sono concesse erbe aromatiche e spezie. Bevetevi molta acqua durante la giornata (serve a eliminare con più facilità le tossine). Prima di iniziare la dieta sentite il parere del medico.

## LUNEDÌ

### Prima colazione

1 caffè d'orzo o un tè con dolcificante

● 1 yogurt magro ● 1 frutto

### Pranzo

Asparagi e patate al vapore

● 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ● 1 panino

### Merenda

1 frutto a piacere o ● 1 spremuta d'agrumi

### Cena

**Zuppa di fave e verdure con pane tostato**

Ingredienti per 2 persone: 600 g di cicoria, 100 g di fave surgelate, 2 cipollotti, 1 dado, 4 fette di pane pugliese, 1/2 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di parmigiano, sale.

**Esecuzione:** pulite bene la cicoria. Ponete i cipollotti affettati e il dado in una pentola riempita a metà di acqua, portate a bollore e aggiungete la verdura. Fate cuocere lentamente a recipiente sco-



perto per circa 20/25 minuti. A parte bollite le fave in acqua calda e sale. Grigliate le fette di pane, strofinatene bene con l'aglio, sistematele nella fondina, versatevi le verdure e aggiungete il parmigiano.

**Prima di coricarvi sorseggiate una tisana depurativa a base di tarassaco, gramigna, cardo e ti-glio (in erboristeria)**

## MARTEDÌ

### Prima colazione

1 caffè d'orzo o un tè con dolcificante ● 1 yogurt magro ● 1 frutto

### Pranzo

Minestrone di verdure con legumi

### Merenda

1 frutto a piacere o ● 1 spremuta d'agrumi

### Cena

**Riso al verde**

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

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

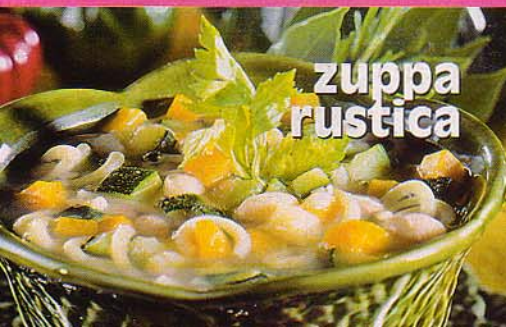
**Esecuzione:** pulite bene le verdure, tagliatele grossolanamente e mettetele in una pentola con l'acqua, il dado, il cipollotto. Unite i piselli, salate e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Scolate il riso al dente e versatelo in una zuppiera con le verdure. Condite con parmigiano e olio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

**Prima di coricarvi sorseggiate una tisana depurativa a base di tarassaco, gramigna, cardo e ti-glio (in erboristeria)**

## MERCOLEDÌ

### Prima colazione

1 caffè d'orzo o un tè con dolcificante ● 1 yogurt magro ● 1 frutto



zuppa rustica



spinaci



zuppa di farro



# TAGLIA AL MESE

## Pranzo

Insalata di carote e pomodorini (a volontà) ● 1 cucchiaino di aceto balsamico ● 1 panino

## Merenda

1 frutto a piacere ● o 1 spremuta d'agrumi

## Cena

### Pasta e broccoli

Ingredienti per 2 persone: 180 g di pasta, 700 g di broccoli, 2 acciughe, peperoncino, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

**Esecuzione:** lavate bene i broccoli e cuoceteli in abbondante acqua salata. Mettete in una zuppiera le acciughe tagliate a pezzettini, il peperoncino, lo spicchio d'aglio. Scolate bene i broccoli e utilizzate l'acqua di cottura per cuocere la pasta. Versate i broccoli nella zuppiera, unite la

pasta cotta al dente. Mescolate bene e aggiungete l'olio d'oliva.

**Prima di coricarvi sorvegliate una tisana depurativa a base di tarassaco, gramigna, cardo e tiglio (in erboristeria)**

## GIOVEDÌ

### Prima colazione

1 caffè d'orzo o un tè verde con dolcificante ● 1 yogurt magro ● 1 frutto

## Pranzo

Insalata mista condita con senape e yogurt magro ● 1 panino

## Merenda

1 frutto o ● 1 spremuta d'agrumi

## Cena

### Passato di verdure con pasta mista

Ingredienti per 2 persone: 100 g di pasta mista, 2 pomodori ramati, 200 g di spinaci, 200

g di fagiolini, 1 manciata di piselli surgelati, 1 patata, 2 carote, 1 porro, 1 zucchina, prezzemolo, basilico, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di parmigiano, 1/2 dado, sale.

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



pasta con broccoli

**Prima di coricarvi sorvegliate una tisana depurativa a base di tarassaco, gramigna, cardo e tiglio (in erboristeria)**

## VENERDÌ

### Prima colazione

1 caffè d'orzo o un tè con dolcificante ● 1 yogurt magro ● 1 frutto

## Pranzo

Insalata di spinaci e finocchi a volontà con aceto bal-



fave crude



insalatona mista



samico

- 1 panino integrale

## Merenda

1 frutto a piacere o

- 1 spremuta d'agrumi

## Cena

### Riso campagnolo

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

**Esecuzione:** lavate tutte le verdure e tagliatele grossolanamente, mettetle in una pentola piena a metà di acqua fredda e portate a bollore. Aggiungete mezzo dado e fate sobbollire ancora per circa una ventina di minuti. Cuocete il riso al dente, quindi scolatelo e versatelo in una zuppiera insieme alle verdure, in-

saporite con l'olio d'oliva crudo e il peperoncino.

**Prima di coricarvi sorseggiate una tisana depurativa a base di tarassaco, gramigna, cardo e tiglio (in erboristeria)**

## SABATO

### Prima colazione

1 caffè d'orzo o un tè con dolcificante ● 1 yogurt magro ● 1 frutto

### Pranzo

Insalata di mais e farro

### Merenda

1 frutto a piacere o ● 1 spremuta d'agrumi

## Cena

1 panino

### Zuppa rustica

Ingredienti per 2 persone: 500 g di cardi, 200 g di fave surgelate, 400 g di asparagi surgelati, 1/2 scalogno, 1/2 dado, una manciata di prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

**Esecuzione:** pulite bene le verdure e tagliatele 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. Regolate di sale, aggiungete l'olio e il peperoncino.

**Prima di coricarvi sorseggiate una tisana depurativa a base di tarassaco, gramigna, cardo e tiglio (in erboristeria)**

## DOMENICA

### Prima colazione

1 caffè d'orzo o un tè con dolcificante ● 1 yogurt magro ● 1 frutto

### Pranzo

Pizza al pesto con pochissimo olio

### Merenda

1 frutto a piacere o ● 1 spremuta d'agrumi

## Cena Pennette con crema d'asparagi

Ingredienti per 2 persone: 180 g di pennette, 450 g di asparagi, 1 spicchio d'aglio, 1/2 dado, prezzemolo, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, sale e pepe.

**Esecuzione:** mettetle 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. Passate il tutto nel frullatore. Scolate al dente la pasta, versatela in una zuppiera insieme alla verdura, aggiustate di sale, mescolate e aggiungetevi i cucchiaini d'olio d'oliva e un cucchiaio di parmigiano grattugiato. Spolverate con pepe e servite.

**Prima di coricarvi sorseggiate una tisana depurativa a base di tarassaco, gramigna, cardo e tiglio (in erboristeria)**

insalata di finocchi

Pennette agli asparagi

Sul prossimo numero  
LA DIETA  
PANCIA  
PIATTA