

COME ELIMINARE I CHILI DI TROPPO

DIVA
e DONNA
FORMA

MILANO - giugno
Ciascuno di noi ha il suo punto debole per quanto riguarda la linea. Avete gambe e braccia sottili, ma pancia e girovita appesantiscono visibilmente la figura? È il momento di adottare un menu mirato, come quello messo a punto da Nicola Sorrentino, dietologo dei vip. «La pancia gonfia è dovuta spesso a una scelta poco attenta di alimenti che, una volta giunti nell'intestino, fermentano e producono gas creando tensioni e la classica fastidiosa "pancetta"», spiega Sorrentino. «I principali imputati sono i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli), alcune verdure come broccoli, cavoli, cavolfiore, (continua a pag. 124)

Il girovita e i rotolini sui fianchi sono il vostro punto debole? Provate la dieta del dottor Nicola Sorrentino, ricca di pasta, riso, frutta e verdura fresca, che riduce gonfiori addominali

Dimagrire con LA DIETA PANCIA PIATTA

♥ PAMELA CAMASSA, 24 anni: il bikini tricot ne mette in risalto il fisico sensuale; l'abbiamo vista a fianco di Carlo Conti nel varietà "I migliori anni".

di Paola Vacchini





(segue da p. 123)

crauti, cetrioli, ravanelli, il latte e suoi derivati, a eccezione dello yogurt che,

ricco di fermenti lattici, è invece benefico per l'intestino. Da limitare anche frittiture, piatti elaborati, dolci pasticciati, bevande

gasate, troppi caffè e dolcificanti (anche quelli di caramelle e chewing gum)».

Questa dieta, che prevede circa 1200 calorie al giorno, privilegia pasta, riso, frutta, verdura e carne. Bevete almeno 1,5 litro di acqua nelle 24 ore; è concesso 1 bicchiere di vino rosso. A sera, una tisana con semi di finocchio, menta, anice, tiglio e camomilla. Prima di iniziare la dieta sentite il vostro medico.



LUNEDÌ

Prima colazione

Caffè o tè

- 1 yogurt magro alla frutta
- 2 fette biscottate

Pranzo

1 piatto di riso bollito

- 1 cucchiaino di parmigiano o 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda

1 frutto o 1 yogurt magro

Cena

Orata allo zenzero

Ingredienti per 2 persone: 400 g di filetti di orata fresca, aglio, 10 pomodorini, prezzemolo, radice di zenzero, 2 cucchiari di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Esecuzione: lavate i filetti di orata 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 con il vi-

no, salate, grattugiate lo zenzero 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.

- Fagiolini bolliti con aceto balsamico
- 1 panino integrale

Dopocena

- 1 tisana antigonfiore

MARTEDÌ

Prima colazione

Caffè o tè

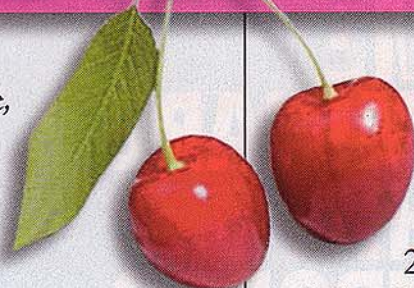
- 1 yogurt magro alla frutta
- 2 fette biscottate

Pranzo

1 piatto di verdure alla griglia

Merenda

- 1 frutto o
- 1 yogurt magro



Cena Tacchino profumato

Ingredienti per 2 persone: 350

g di fesa di tacchino a fette, 100 g di pomodorini, mezza carota, cipolla, aglio, capperi, senape, origano, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Esecuzione: lavate le verdure. Tagliate i pomodorini e tritate la carota, la cipolla, l'aglio e i capperi. Mettete la fesa di tacchino in una padella antiaderente con l'olio. Unite il trito di verdure, la senape, l'origano, sale e pepe e fate cuocere a recipiente coperto, aggiungendo se occorre qualche cucchiaino d'acqua calda.

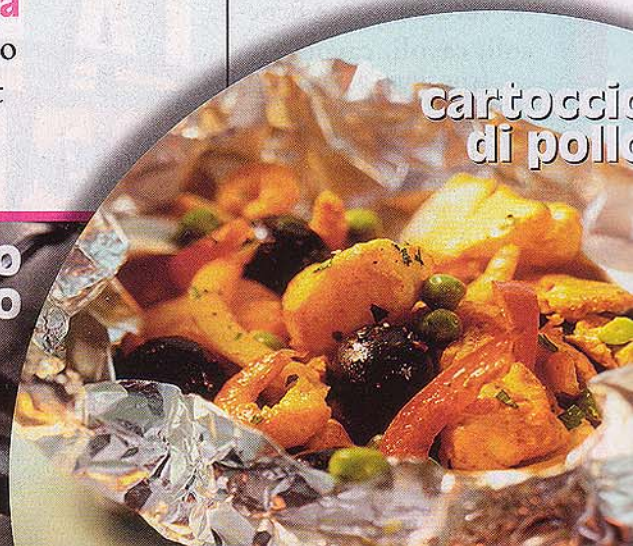
- Verdure cotte e crude con aceto balsamico e senape
- 1 panino integrale

Dopocena

- 1 tisana antigonfiore



Tacchino profumato



Cartoccio di pollo

CIA PIATTA

MERCOLEDÌ

Prima colazione

Caffè o tè

- 1 yogurt magro alla frutta
- 2 fette biscottate

Pranzo

1 panino prosciutto crudo e pomodori

Merenda

1 frutto o

1 yogurt magro

Cena

Conchiglioni con verdure

Ingredienti per 2 persone: 180 g conchiglioni, 200 g erbe, 2 zucchine, foglie di menta, aglio, 1 yogurt magro, basilico, 2 cucchiai di pecorino.

Esecuzione: lavate le erbe e le zucchine, tritatele grossolanamente. Ponetele in una padella antiaderente con lo spicchio di aglio intero, il basilico e pochissima acqua. Coprite e lasciate cuocere per circa 5 mi-

nuti. Salate e scolate la verdura. Cuocete la pasta e in una ciotola ponete le zucchine con lo yogurt, il pecorino e le foglie di menta. Versatevi la pasta, mescolate bene e servite.



Dopocena

- 1 tisana antigonfiore

GIOVEDÌ

Prima colazione

Caffè o tè

- 1 yogurt magro alla frutta
- 2 fette biscottate

Pranzo

● 1 panino bresaola e rucola

Merenda

1 frutto o
1 yogurt magro

Cena

Fusilli vegetariani

Ingredienti per 2 persone: 180 g fusilli, 1/2 scalogno, 2 zucchine, 1 melanzana grande, 20 pomodorini da sugo, 4 olive nere denocciolate, 6 olive verdi denocciolate, aglio, basilico, 2 cucchiai di vino bianco, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

Esecuzione: lavate e tagliate a metà i pomodorini, privateli dell'acqua di vegetazione. Pulite e tagliate a tocchetti la melanzana e la zuccina. Tritate lo scalogno e con lo spicchio di aglio intero mettetelo ad appassire in una padella antiaderente



Conchiglione con verdure

con il vino bianco.

Unite le verdure, le olive, il peperoncino e il basilico.

Salate e cuocete a fiamma bassa per un quarto d'ora. Lessate i fusilli, conditeli con il sugo di verdure e l'olio.

Mescolate, lasciate intiepidire e servite.

- Verdure a piacere senza olio

Dopocena

- 1 tisana antigonfiore



Asparagi



Frittata con spinaci