

Nutrizione

di Nicola Sorrentino

Prepariamoci al NATALE



Natale si avvicina e si prospetta un periodo di eccessi alimentari. Per non doverne soffrire troppo dopo, sarà bene prepararsi per tempo, optando per un'alimentazione più sana ed equilibrata.

Pranzi e cene con amici e familiari sono i momenti *clou* del periodo natalizio, l'occasione per passare del tempo insieme e rinsaldare i rapporti.

Stare a tavola è convivialità ed è facile cadere nella tentazione di aperitivi, champagne, panettoni, frutta secca e dolci vari. E, senza rendercene conto, oltre ad appesantire la digestione, aumentiamo a dismisura le calorie.

Il trucco per non dover rinunciare alle gioie del Natale è semplice: "tutto, ma solo un po' di tutto".

Usate il buon senso e non dovrete rinunciare alla buona tavola e alla possibilità di condividere i giorni di festa con i vostri cari.

Quello che propongo è un regime alimentare che non crea troppe complicazioni: il pasto di mezzogiorno ad esempio consiste spesso in preparazioni semplici da reperire sia al bar sia al ristorante.

Una dieta dove prevale il consumo di frutta e verdura, pasta, pane, legumi. Un regime alimentare che passa attraverso la disintossicazione, che prevede pochi alimenti di origine animale.

Una dieta quasi vegetariana che non si iscrive in una moda precisa e che presta molta attenzione ai prodotti vegetali, acquistandoli e consumandoli a tutela della nostra salute e dell'ambiente.

Come proteine di origine animale solo lo yogurt e il parmigiano sulla pasta.

Ammesso il pesce. Una sola volta ammesse le uova.

Raramente ammesso un panino con prosciutto o un panino con bresaola.

Se siamo di corsa, al bar la cosa migliore è proprio chiedere un panino con prosciutto o bresaola.

Come spuntino e merenda, la frutta secca (nelle porzioni indicate nelle pagine seguenti) perché ci permette di arrivare ai pasti principali con meno fame.

Il segreto per mangiare la pasta e non ingrassare è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughi leggeri a base di verdure o legumi, insaporiti con erbe aromatiche e spezie con olio extra vergine d'oliva, salse allo yogurt o 1 cucchiaino di parmigiano.

Attenetevi alle ricette e preferite i cibi integrali.

Con la raffinazione della farina vengono eliminati molti nutrienti importanti per il nostro organismo.

Assumere regolarmente i cereali integrali significa mantenere un buono stato di salute.

Regole Generali

Se non godete di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta dimagrante chiedete consiglio al vostro medico curante.

Variate sempre il più possibile gli alimenti. Ad esempio: in una ricetta che prevede pasta e una verdura, potete variare i vegetali passando dai cavolfiori alle cime di rape, ai broccoli, agli spinaci ecc.

Evitate le frittiture. Meglio bollire, grigliare o cuocere al vapore. In ogni caso per condire usate sempre olio extra vergine di oliva nelle quantità indicate o le salse concesse (vedi accanto).

Le salse possono essere sostituite l'una con l'altra, a seconda dei vostri gusti.

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

Usate sempre il dolcificante al posto dello zucchero. Imparate a evitarlo.

Seguite con precisione le dosi prescritte: il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo e al netto degli scarti.

Se avete molta fame potete aumentare la dose delle verdure, ma non quella dei condimenti.

L'acqua non fa ingrassare, anzi può aiutare a dimagrire. Consumatene almeno un litro al giorno per eliminare le tossine e favorire il buon funzionamento intestinale.

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

È concesso giornalmente a un pasto un bicchiere di vino o birra nelle persone abituate a bere.

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

Salse di pomodoro

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

Altre salse

- Succo d'arancia, succo di limone
- Aceto, aceto balsamico, senape
- Tabasco
- Miscelare succo arancia, senape, aceto balsamico

Salse a base di yogurt

- Yogurt, tabasco ed erba cipollina
- Yogurt e senape
- Yogurt e curry
- Yogurt, cetriolini e capperi tritati
- Yogurt, aceto aromatico e basilico
- Yogurt con mentuccia
- Yogurt e soia



Dieta dei sette giorni con ricette

1° GIORNO

Colazione: Caffè o tè con dolcificante / 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro / Cereali gr 30

Metà mattina: 1 spremuta di agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Pranzo: Un piatto di verdure miste alla griglia

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

Cena: Farfalle piselli e curry

Ingredienti per 2 persone: 140 g di farfalle, 300 gr di piselli surgelati, 1 scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 cucchiaino raso di curry, 1 vasetto di yogurt magro, sale e peperoncino.

Esecuzione: lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il trito in una padella antiaderente con ½ bicchiere di acqua, scioglietevi il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i piselli e portate a cottura. Scolate la pasta al dente e versatela in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry. Aggiungetevi i piselli, il prezzemolo tritato e il peperoncino, mescolate bene e servite.

Dopocena: 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

2° GIORNO

Colazione: Caffè o tè con dolcificante / 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro / Cereali gr 30

Metà mattina: 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Pranzo: Salmone affumicato gr 70 / 1 piatto insalata con salsa a piacere / 1 panino integrale

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

Cena: Ditaloni con broccoli

Ingredienti per 2 persone: 160 gr di ditaloni, 600 gr di broccoli, 2 acciughe dissalate, peperoncino, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

Esecuzione: pulite i broccoli e fateli cuocere in abbondante acqua salata. Scolatelo al dente e mettete da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. In una terrina mettete i broccoli leggermente schiacciati con la forchetta, aggiungete le acciughe spezzettate, il pepe-

roncino, lo spicchio d'aglio intero. Lasciate insaporire. Scolate la pasta al dente e mettetela nella terrina con la verdura. Togliete lo spicchio d'aglio, aggiungete l'olio a crudo, mescolate bene e servite caldo.

Dopocena: 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

3° GIORNO

Colazione: Caffè o tè con dolcificante / 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro / Cereali gr 30

Metà mattina: 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Pranzo: Insalata di spinaci crudi e finocchi con salsa a piacere / 1 panino integrale

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

Cena: 1 patata lessa / Pesce spada all'isolana

Ingredienti per 2 persone: 400 gr di pesce spada, 30 pomodorini da sugo, origano, 1 spicchio di aglio, capperi, 2 cucchiaini di vino bianco, 1 acciuga, sale, peperoncino.

Esecuzione: lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una pentola antiaderente con i capperi, l'acciuga, l'origano, lo spicchio di aglio, il peperoncino e cuocete per circa 10 minuti. Mettete il pesce spada in infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiate le fettine di pesce nella padella e cuocete per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle con il sugo.

Dopocena: 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

4° GIORNO

Colazione: Caffè o tè con dolcificante / 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro / Cereali gr 30

Metà mattina: 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Pranzo: 1 panino con prosciutto crudo

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

Cena: Zuppa di fave con verdure

Ingredienti per 2 persone: 500 gr di cardi, 200 gr di

fave surgelate, 400 gr di asparagi surgelati, ½ scalogno, ½ dado, prezzemolo, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

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

Dopocena: 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

5° GIORNO

Colazione: Caffè o tè con dolcificante / 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro / Cereali gr 30

Metà mattina: 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Pranzo: 1 hamburger di soia o bresaola gr 70 con limone / 1 piatto insalata di lattuga e pomodori con salsa a piacere / 1 panino integrale

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

Cena: Riso Basmati al verde

Ingredienti per 2 persone: 140 gr di riso Basmati, 2 zucchine, 100 gr di spinaci, 100 gr di erbe, 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. Conditelo con parmigiano e olio.

Dopocena: 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

6° GIORNO

Colazione: Caffè o tè con dolcificante / 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro / Cereali gr 30

Metà mattina: 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Pranzo: 1 uovo sodo / 1 piatto insalata mista con salsa a piacere / 1 panino integrale

Merenda

- 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio



(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Cena: Cous cous di pesce con verdure

Ingredienti per 2 persone: gr 120 cous cous, gr 100 gamberetti, gr 100 totanetti, gr 200 punte di asparagi, 2 carote, 2 zucchine, 2 cucchiaini di olio extravergine, 2 cucchiaini aceto balsamico, sale, peperoncino e prezzemolo.

Esecuzione: lavate, lessate e tagliate tutte le verdure, scottate i gamberetti e i totanetti. Cuocete il cous cous, passatelo sotto l'acqua fredda. Mescolate con il pesce le verdure tagliate a pezzetti e condite con l'olio, l'aceto, il prezzemolo tritato, sale e peperoncino.

Dopocena: 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

7° GIORNO

Colazione: Caffè o tè con dolcificante / 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro / Cereali gr 30

Metà mattina: 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Pranzo: 1 piatto minestrone senza legumi

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

Cena: Pasta e ceci

Ingredienti per 2 persone: 120 gr di pasta corta, 100 gr di ceci in scatola, 6 pomodorini, 2 foglie di alloro, 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale e pepe. Esecuzione: eliminate parte dell'acqua dei ceci e metteteli in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio, i pomodori tagliati a dadini, il rosmarino e l'alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. Cuocete la pasta al dente, conditela con i legumi privati del rametto di rosmarino e dalle foglie di alloro, aggiungete l'olio, una spolverata di pepe, sale e prezzemolo tritato.

Dopocena: 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero