

continua da pag. 102

nane, kiwi e anche frullati di tutti i tipi».

Tu sei una che soffre di ansia da prestazione?

«La verità è che prima ne soffrivo tanto, ma da qualche anno a questa parte sto facendo molto training autogeno. Sto insistendo sulla meditazione che, devo dire, mi sta giovando. E non poco».

Lo stress favorisce la cellulite

Quindi ora come stai? Sei pronta per il tuo nuovo tour RossoNoemi?

«Quando esce un nuovo album inizia un periodo molto frenetico per un artista: conferenze stampa, registrazione di videoclip, interviste. E poi c'è la promozione del disco. Partiremo con due tappe in anteprima: a Roma il 25 marzo e il 5 aprile a Milano».

Ma la famosa cellulite di cui cantavi nella canzone Vuoto a perdere, scritta per te da Vasco, se n'è andata con la dieta?

«La tengo sotto controllo. Anche se so che lo stress la favorisce. Per ora però è ancora nella fase di ritenzione di liquidi, quindi niente di irreversibile».

Insomma, in fondo il segreto è imparare a piacersi con pregi e difetti...

«L'ho capito dopo anni di senso di inadeguatezza. Ora, a piccoli passi, mi guardo allo specchio e mi voglio bene. Così come sono». ♦



SI PUÒ PERDERE UNA TAGLIA IN

Il segreto? Tenere sotto controllo gli zuccheri

LUNEDÌ

COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte parzialmente scremato
2 fette biscottate

METÀ MATTINA:

1 yogurt magro

PRANZO:

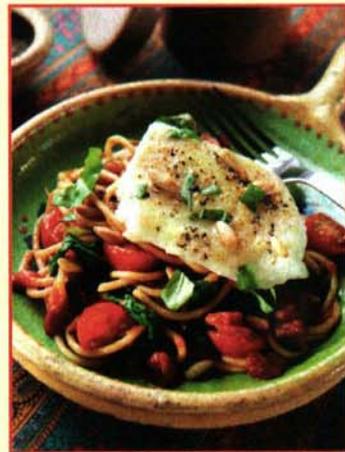
Insalata mista a piacere (carote, finocchi e fagiolini)
1 cucchiaino d'aceto balsamico
1 panino

MERENDA:

1 yogurt magro

CENA:

Spaghetti al sugo di pesce
Ingredienti per 2 persone: 140 g di pasta, 300 g di filetti di merluzzo, 400 g di pomodori pelati, 1 spicchio di aglio, cipolla, prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di vino bianco, sale, peperoncino.



Esecuzione: in una padella antiaderente rosolate il vino bianco con l'aglio, la cipolla e il prezzemolo. Aggiungete i filetti di pesce e il pomodoro, cuocete per 15 minuti circa a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungete l'olio, il peperoncino e mescolatela con il ragù.

LA TISANA: diuretica

MARTEDÌ

COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte parzialmente scremato
2 fette biscottate

METÀ MATTINA:

1 yogurt magro



PRANZO:

Un piatto di verdure miste alla griglia
1 panino

MERENDA:

1 yogurt magro

CENA:

2 patate lesse
Fettine di manzo profumate
Ingredienti per 2 persone: 300 g di fettine di manzo, 400 g di pomodorini rossi, origano, sale, pepe, capperi, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

Esecuzione: passate il batticarne sulle fettine di manzo, lavate e tagliate a metà i pomodorini, schiacciateli e lasciate colare l'acqua di vegetazione. In una teglia mettete a crudo i pomodorini, un'abbondante presa d'origano, il sale, i capperi e lasciate cuocere a fiamma bassa. Quando la salsa sarà pronta, mettetevi le bistecche a fiamma viva e il pepe, coprite e lasciate cuocere per qualche minuto. Aggiungete l'olio a crudo e servite subito per evitare che la carne indurisca.

LA TISANA: disintossicante

MERCOLEDÌ

COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte parzialmente scremato
2 fette biscottate

METÀ MATTINA:

1 yogurt magro

PRANZO:

80 g di bresaola con limone
verdure crude a volontà
1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva

MERENDA:

1 yogurt magro

CENA:

Stelline in brodo
Ingredienti per 2 persone: 180 g di pastina, 50 g di spinaci, 1 carota, 1 zuccina, 1 patata, ½ scalogno, prezzemolo, basilico, sale, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato



Esecuzione:

pulite tutte le verdure e versatele in una pentola con acqua bollente salata, dopo circa 20 minuti, passate le verdure e tenetele da parte. Nel brodo di verdura fate cuocere le stelline. Scolatele e versatele in una zuppiera, unitevi il passato di verdure, il parmigiano, mescolate bene e servite.

LA TISANA: depurativa



non crea troppe complicazioni, con piatti facili da reperire a pranzo al bar e al ristorante

UNA SETTIMANA... ANCHE MANGIANDO LA PIZZA!

imitare i grassi e abbondare con vegetali e cibi ipocalorici ma sfiziosi

GIOVEDÌ

COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte
parzialmente scremato
2 fette biscottate

METÀ MATTINA:

1 yogurt magro



PRANZO:

1 pizza marinara (pomodoro
e origano)

MERENDA:

1 yogurt magro

CENA:

1 patata lessa
Pesce spada alla messinese
Ingredienti per 2 persone: 400
g di filetto di pesce spada, 20
pomodorini da sugo, origano,
1 spicchio d'aglio, capperi,
2 cucchiaini di vino bianco,
1 acciuga, sale e peperoncino.

Esecuzione:

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

LA TISANA: diuretica



VENERDÌ

COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte
parzialmente scremato
2 fette biscottate

METÀ MATTINA:

1 yogurt magro



PRANZO:

1 panino con 80 g di prosciutto
crudo magro

MERENDA:

1 yogurt magro

CENA:

2 patate lesse



Frittata con verdure

Ingredienti per 2 persone:
4 uova, 2 zucchine, 100 g di
spinaci, 200 g di champignon,
½ scalogno, noce moscata, 2
cucchiaini di olio extravergine
di oliva, sale e pepe.

Esecuzione:

lavate le verdure, tagliatele
e mettetele in una pentola
antiaderente con lo scalogno
tritato, sale e 4 cucchiaini
di acqua. Fate cuocere per
una decina di minuti.
Battete le uova con la noce
moscata e il sale. Scaldate
una padella antiaderente,
versatevi le uova e lasciatele
rapprendere. Unite la verdura,
spolverizzate con poco pepe
e chiudete a omelette.

LA TISANA: disintossicante

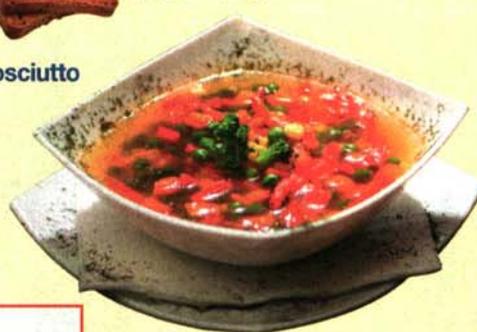
SABATO

COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte
parzialmente scremato
2 fette biscottate

METÀ MATTINA:

1 yogurt magro



PRANZO:

Un piatto di minestrone senza
legumi

MERENDA:

1 yogurt magro

CENA:

Riso con asparagi

Ingredienti per 2 persone: 120
g di riso, 500 g di asparagi
surgelati, 1 yogurt magro,
1 spicchio d'aglio, prezzemolo,
1 cucchiaio
di vino bianco, ½ dado, sale,
peperoncino in polvere

Esecuzione:

tagliate gli asparagi a pezzetti,
lavate e tritate un mazzetto
di prezzemolo con l'aglio. In
una teglia antiaderente fate
dorare gli asparagi con il trito
d'aglio e prezzemolo, ½ dado,
il vino bianco e ½ bicchiere
d'acqua, coprite il recipiente
e lasciate cuocere a fiamma
bassa per 10 minuti. Versatevi
lo yogurt e fate mantecare
per qualche minuto. A parte
lessate il riso al dente e
versatelo in una zuppiera
con il sugo di asparagi,
mescolate bene e aggiungete
il peperoncino in polvere.

LA TISANA: depurativa

DOMENICA

COLAZIONE:

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte
parzialmente scremato
2 fette biscottate

METÀ MATTINA:

1 yogurt magro

PRANZO:

100 g di fiocchi di latte
Verdure crude a volontà con
aceto balsamico

MERENDA:

1 yogurt magro

CENA:

Ditali con lenticchie

Ingredienti per 2 persone: 100
g di ditali, 150 g di lenticchie
in scatola, 4 pomodorini,
1 spicchio d'aglio, 1 foglia
d'alloro, 1 carota, ½ cipolla, 2
cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva, sale e peperoncino.



Esecuzione:

versate le lenticchie in una
pentola capiente con la
carota intera, i pomodorini
schiacciati, l'aglio, la cipolla,
l'alloro e ½ bicchiere d'acqua.
Lasciate cuocere piano
a recipiente coperto per 10
minuti. Salate. Cuocete
la pasta al dente e versatela
in una zuppiera con
le lenticchie, da cui avrete
tolto la foglia d'alloro,
la carota e l'aglio. Aggiungete
l'olio e il peperoncino,
mescolate bene e servite.

LA TISANA: diuretica