

# LA DIETA DELLE INSALATONE



Con la consulenza di Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica.

**Fresche e ipocaloriche: le ricette verdi mettono in forma per l'estate e fanno risparmiare. Con carne, pesce e uova diventano un piatto unico**

**Chiara Canavero**

*Milano, giugno*

**D**opo tanta attesa, l'estate è davvero arrivata. E se la ciccia è ancora lì, ben ancorata su pancia, fianchi e glutei, niente paura. Per dimagrire basta una settimana. «In sette giorni si possono perdere due chili seguendo una dieta a base di insalate», dice il nutrizionista milanese Nicola Sorrentino. Fresche, colorate e facili da preparare, regalano tantissime vitamine. Poi, grazie alle proteine di carne, uova e pesce, rappresentano un pasto completo, saziante e allo stesso tempo ipocalorico.

## **Salmon e zenzero contro il mal di testa**

Le insalate vi faranno tornare in splendida forma e non solo. Ogni verdura, infatti, ha proprietà benefiche

da offrire al vostro organismo. La lattuga, per esempio, svolge un'attività rilassante e combatte l'ansia. Lo zenzero è un anti infiammatorio naturale. I grassi omega 3, contenuti nel salmone, contrastano il mal di testa. Se volete favorire la tintarella, mangiate le uova: ricche di riboflavina, stimolano la produzione di melanina. Per mantenere la pelle elastica ci sono le olive e l'olio extravergine (del quale però non bisogna abusare per salvaguardare la silhouette). Tonno e noci contengono selenio, alleati contro stress e depressione. Con il caldo il peperoncino è un toccasana: dilata i vasi e abbassa la temperatura corporea. Focchetti di latte, emmental e parmigiano apportano calcio e proteine. L'aneto, infine, ha

*continua a pag. 104*



## **POCHE CALORIE E MOVIMENTO**

Per dimagrire è fondamentale mangiare in modo equilibrato, assumendo circa 1.200 calorie al giorno. Ma è altrettanto importante abbandonare cattive abitudini come sedentarietà e fumo. Se non siete sportivi, basta camminare 20 minuti a passo spedito tutti i giorni.

# SCEGLI I PIATTI VERDI, COSÌ PERDI

continua da pag. 103

ottime proprietà digestive.

Per rendere efficace la vostra dieta, dovete prestare molta attenzione ai condimenti. «In alternativa alla classica abbinata olio-aceto-sale, provate salse meno grasse e altrettanto saporite: mescolate un vasetto di yogurt magro, un cucchiaino di senape, un cucchiaino di ricotta, sale e aneto. Otterrete un condimento fresco e leggero», spiega Sorrentino. Sbizzaritevi poi con variazioni sul tema, aggiungendo cetriolo, aglio, menta, a seconda dei vostri gusti.

## Riduci lo zucchero nel caffè

Infine, per un risultato che tuteli linea e salute, seguite alcune regole base. «Non saltate mai la prima colazione, indispensabile per fornire all'organismo l'energia necessaria per affrontare la giornata», prosegue il nutrizionista. Molti studi confermano che le persone in sovrappeso in genere saltano il pasto del mattino per poi mangiare tutto il giorno. «Non esagerate con le bevande che contengono caffeina. Abbondate invece con l'acqua: d'estate ne servono almeno due litri al giorno per mantenere il giusto livello di idratazione. Limitate il consumo di glucidi semplici, riducendo la quantità di zucchero che mettete nel caffè e nel tè, fino a eliminarlo». Fate largo alle carni bianche – come pollo e tacchino – e ai pesci. Sono ricchi di proteine e poveri di grassi saturi che sono invece in insaccati e carne rossa. Per limitare l'assunzione di grassi, sostituite il latte intero con quello parzialmente scremato e lo yogurt intero con quello magro. «Seguite una dieta varia che, oltre a fornire all'organismo il giusto apporto di nutrienti, soddisfi il palato. La monotonia è nemica della salute e anche del buonumore», conclude Sorrentino. ♦

### LUNEDÌ

#### COLAZIONE:

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

#### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro.

#### PRANZO:

##### Insalata di tonno

Ingredienti per 2 persone:

3 uova, 50 g di emmental, 6 noci, 150 g di tonno, 2 carote, insalata riccia e rucola, olio extravergine di oliva, aceto balsamico, sale, senape.



**Esecuzione:** lessate le uova, tagliatele a metà e disponetele sul bordo del piatto. Al centro mettete la rucola e l'insalata riccia. Aggiungete l'emmental a pezzetti, le noci spezzettate, le carote a julienne e il tonno (perfetto quello in scatola precedentemente scolato; per un tocco in più, compratelo fresco, scottatelo sulla griglia e lasciatelo raffreddare prima di aggiungerlo). A parte emulsionate olio, aceto, sale e senape e versate il composto sull'insalata.

#### MERENDA:

1 frutto.

**CENA:** 80 g di bresaola con rucola e limone, verdure grigliate a volontà, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

### MARTEDÌ

#### COLAZIONE:

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

#### METÀ MATTINA:

1 frutto.

#### PRANZO:

80 g di riso nero (tipo Venere) con gamberetti e zucchine da condire con spezie a piacere, sale e un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Due pesche oppure una fetta di anguria.

#### MERENDA:

1 yogurt magro.

#### CENA:

##### Insalata al radicchio

Ingredienti per 2 persone: una manciata di radicchio, una di lattuga e una di rucola, 2 pomodori, 4 peperoncini freschi rossi, 300 g di fiocchi di latte (tipo jocca), 6 foglie di menta fresca, aceto, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe.



**Esecuzione:** disponete a raggiera i pomodori tagliati a spicchi e i fiocchi di latte. Al centro mettete radicchio, rucola, lattuga, foglie di menta e i peperoncini tagliati a rondelle (mantenete i semi: contengono tutte le proprietà della verdura). Condite con olio, aceto, pepe e sale.

### MERCOLEDÌ

#### COLAZIONE:

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

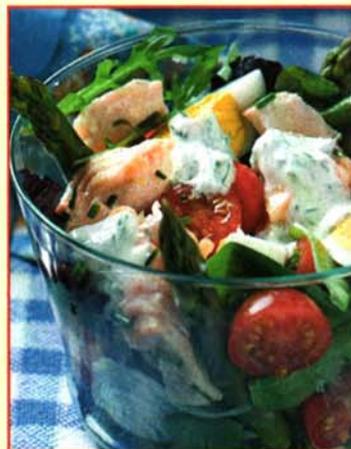
#### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro.

#### PRANZO:

##### Insalata di salmone

Ingredienti per 2 persone: 10 fette di salmone affumicato, zenzero fresco, un rametto di aneto, una manciata di lattuga, 3 pomodori, olio extravergine di oliva, sale.



**Esecuzione:** dentro una ciotola trasparente (oppure un piatto da portata) disponete le foglie di lattuga; sopra mettete le fette di salmone con i rametti di aneto e lo zenzero grattugiato a scaglie con il pelapatate. Aggiungete i pomodori tagliati a spicchi. Per chi vuole un effetto diuretico si possono aggiungere le punte sbollentate di 10 asparagi e 20 g di yogurt magro come condimento.

#### MERENDA:

1 frutto.

**CENA:** 2 fette di frittata fatta con 4 uova, 2 zucchine, 100 g di spinaci, 200 g di funghi champignon freschi, 1 scalogno e noce moscata. Accompagnate il pasto con un centrifugato di carote.

# 2 CHILI IN UNA SETTIMANA E RITROVI L'ENERGIA

## GIOVEDÌ

### COLAZIONE:

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

### METÀ MATTINA:

1 frutto.

### PRANZO:

80 g di insalata di riso con prosciutto cotto a cubetti, wüstel (precedentemente bolliti per eliminare il grasso), olive, carciofi, pomodori, tonno al naturale, piselli bolliti. Succo di arancia senza zucchero. Terminate il pasto con un sorbetto al limone.

### MERENDA:

1 yogurt magro.

### CENA:

#### Insalata di tacchino

Ingredienti per 2 persone: 200 g di fesa di tacchino, 100 g di patate novelle, 20 g di sedano rapa, una manciata di insalata, un rametto di timo fresco, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.

## VENERDÌ

### COLAZIONE:

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

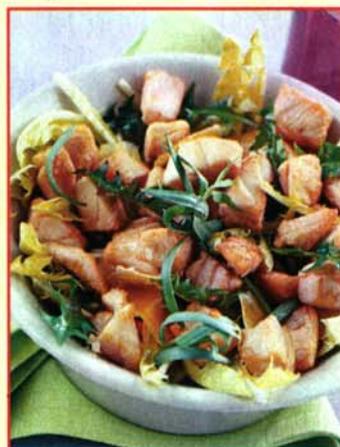
### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro.

### PRANZO:

#### Insalata di sgombro

Ingredienti per 2 persone: 200 g di filetti di sgombro, una manciata di lattuga, un cuore di sedano, mezza cipolla rossa, 2 pomodori, 10 olive, olio, limone e sale.



**Esecuzione:** disponete in un piatto le foglie di lattuga con parte dei pomodori tagliati a spicchi. Al centro disponete il sedano a pezzetti, la cipolla (possibilmente quella dolce di Tropea) tagliata a listarelle (per renderla più digeribile, potete lasciarla sotto l'acqua corrente per mezz'ora), i pomodori e i filetti di sgombro (si trovano già cotti al supermercato). Aggiungete le olive nere e un pomodoro tagliato a dadini per dare colore. Condite con olio e sale e servite.

### MERENDA:

1 frutto.

### CENA:

minestrone di verdure miste di stagione, 80 g di fiocchi di latte. Un frullato di frutta fresca senza zucchero.

## SABATO

### COLAZIONE:

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

### METÀ MATTINA:

1 frutto.

### PRANZO:

80 g di linguine ai frutti di mare (al banco del pesce del supermercato, fatevi preparare 50 g di frutti di mare misti e saltateli in padella con olio e vino bianco per pochi minuti). Accompagnate il pasto con un centrifugato di carote. Un frutto di stagione.

### MERENDA:

1 yogurt magro.

### CENA:

#### Insalata rucola e parmigiano

Ingredienti per 2 persone: 30 g di piselli, 30 g di fave, una manciata di rucola, 10 asparagi, 1 cetriolo, mezzo finocchio, 50 g di parmigiano, 1 pera, olio extravergine di oliva, aceto balsamico, sale.



**Esecuzione:** nel piatto adagiate la rucola, aggiungete i piselli e le fave appena bolliti, il cetriolo tagliato a rondelle (prima pelatelo bene per evitare che renda amara l'insalata) e il finocchio. Terminate con il parmigiano in scaglie e gli asparagi precedentemente sbollentati.

## DOMENICA

### COLAZIONE:

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

### METÀ MATTINA:

1 yogurt magro.

### PRANZO:

#### Insalata di uova e noci

Ingredienti per 2 persone: 2 uova fresche, un cuore grande di insalata, 5 o 6 noci, 1 sedano, 1 manciata di olive nere, capperi, olio extravergine di oliva, sale, pepe.



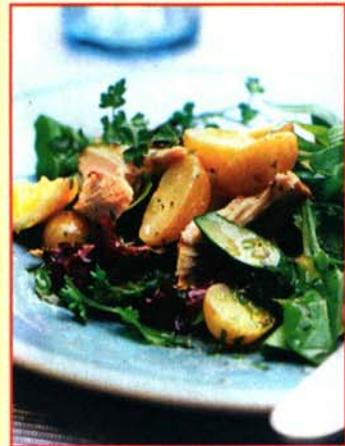
**Esecuzione:** mettete le uova sul fuoco e lasciatele bollire per cinque minuti. Nel frattempo, spezzettate l'insalata a mano e disponetela in una ciotola insieme ai gherigli di noce, alle olive (denocciate e grossolanamente tritate), ai capperi e al sedano sminuzzato. Quando le uova sono pronte sgusciatele, tagliatele a fette, lasciatele raffreddare e unitele all'insalata. Condite con un filo d'olio extravergine di oliva e aggiustate di sale.

### MERENDA:

1 frutto.

### CENA:

couscous alle verdure da preparare con melanzane, pomodori, zucchine, carote, cipolla, aglio, foglie di menta e un cucchiaino di olio. Un sorbetto al limone.



**Esecuzione:** lessate le patate con la buccia per circa 40 minuti; lavate il timo e staccate le foglioline con cura. Grigliate la fesa di tacchino, tagliatela a striscioline e lasciatela raffreddare. In un piatto unite insalata, patate e sedano tagliati, tacchino e timo.