

# NUOVO



Anno V - n. 2 - 14 gennaio 2016

CAIRO EDITORE

**ESCLUSIVO!**



**Mentre è su La7 con 1992**

**ACCORSI: SHOPPING AL BACIO CON LA BABY MOGLIETTINA**



**Arriva la risposta GARKO E' GAY?**



**Altro che flirt con Emma... FRANCESCO ARCA E' TUTTO PER LA FAMIGLIA**

**DIETA** Via una taglia in soli sette giorni **E MANGI ANCHE PIZZA E CIOCCOLATO!**



**Simona Ventura e Gero Carraro LUNA DI MIELE A MIAMI**

**Bella e sexy, ma single da un pezzo, la regina di Canale 5 vuole l'uomo giusto nel 2016. Non sarà facile, perché lei cerca un tipo molto speciale...**

**BARBARA D'URSO: «AUGURO TANTA SALUTE A TUTTI MENTRE IO SPERO DI INNAMORARMI, FINALMENTE!»**



Prizzi all'astoria 2.020,00 - AL AF 200,00 - B 2,20 - F 100 2,20 - D 2,20 - G 1,20 - H 1,20 - I 1,20 - L 1,20 - M 1,20 - N 1,20 - O 1,20 - P 1,20 - Q 1,20 - R 1,20 - S 1,20 - T 1,20 - U 1,20 - V 1,20 - W 1,20 - X 1,20 - Y 1,20 - Z 1,20 - AA 1,20 - AB 1,20 - AC 1,20 - AD 1,20 - AE 1,20 - AF 1,20 - AG 1,20 - AH 1,20 - AI 1,20 - AJ 1,20 - AK 1,20 - AL 1,20 - AM 1,20 - AN 1,20 - AO 1,20 - AP 1,20 - AQ 1,20 - AR 1,20 - AS 1,20 - AT 1,20 - AU 1,20 - AV 1,20 - AW 1,20 - AX 1,20 - AY 1,20 - AZ 1,20 - BA 1,20 - BB 1,20 - BC 1,20 - BD 1,20 - BE 1,20 - BF 1,20 - BG 1,20 - BH 1,20 - BI 1,20 - BJ 1,20 - BK 1,20 - BL 1,20 - BM 1,20 - BN 1,20 - BO 1,20 - BP 1,20 - BQ 1,20 - BR 1,20 - BS 1,20 - BT 1,20 - BU 1,20 - BV 1,20 - BW 1,20 - BX 1,20 - BY 1,20 - BZ 1,20 - CA 1,20 - CB 1,20 - CC 1,20 - CD 1,20 - CE 1,20 - CF 1,20 - CG 1,20 - CH 1,20 - CI 1,20 - CJ 1,20 - CK 1,20 - CL 1,20 - CM 1,20 - CN 1,20 - CO 1,20 - CP 1,20 - CQ 1,20 - CR 1,20 - CS 1,20 - CT 1,20 - CU 1,20 - CV 1,20 - CW 1,20 - CX 1,20 - CY 1,20 - CZ 1,20 - DA 1,20 - DB 1,20 - DC 1,20 - DD 1,20 - DE 1,20 - DF 1,20 - DG 1,20 - DH 1,20 - DI 1,20 - DJ 1,20 - DK 1,20 - DL 1,20 - DM 1,20 - DN 1,20 - DO 1,20 - DP 1,20 - DQ 1,20 - DR 1,20 - DS 1,20 - DT 1,20 - DU 1,20 - DV 1,20 - DW 1,20 - DX 1,20 - DY 1,20 - DZ 1,20 - EA 1,20 - EB 1,20 - EC 1,20 - ED 1,20 - EE 1,20 - EF 1,20 - EG 1,20 - EH 1,20 - EI 1,20 - EJ 1,20 - EK 1,20 - EL 1,20 - EM 1,20 - EN 1,20 - EO 1,20 - EP 1,20 - EQ 1,20 - ER 1,20 - ES 1,20 - ET 1,20 - EU 1,20 - EV 1,20 - EW 1,20 - EX 1,20 - EY 1,20 - EZ 1,20 - FA 1,20 - FB 1,20 - FC 1,20 - FD 1,20 - FE 1,20 - FF 1,20 - FG 1,20 - FH 1,20 - FI 1,20 - FJ 1,20 - FK 1,20 - FL 1,20 - FM 1,20 - FN 1,20 - FO 1,20 - FP 1,20 - FQ 1,20 - FR 1,20 - FS 1,20 - FT 1,20 - FU 1,20 - FV 1,20 - FW 1,20 - FX 1,20 - FY 1,20 - FZ 1,20 - GA 1,20 - GB 1,20 - GC 1,20 - GD 1,20 - GE 1,20 - GF 1,20 - GG 1,20 - GH 1,20 - GI 1,20 - GJ 1,20 - GK 1,20 - GL 1,20 - GM 1,20 - GN 1,20 - GO 1,20 - GP 1,20 - GQ 1,20 - GR 1,20 - GS 1,20 - GT 1,20 - GU 1,20 - GV 1,20 - GW 1,20 - GX 1,20 - GY 1,20 - GZ 1,20 - HA 1,20 - HB 1,20 - HC 1,20 - HD 1,20 - HE 1,20 - HF 1,20 - HG 1,20 - HH 1,20 - HI 1,20 - HJ 1,20 - HK 1,20 - HL 1,20 - HM 1,20 - HN 1,20 - HO 1,20 - HP 1,20 - HQ 1,20 - HR 1,20 - HS 1,20 - HT 1,20 - HU 1,20 - HV 1,20 - HW 1,20 - HX 1,20 - HY 1,20 - HZ 1,20 - IA 1,20 - IB 1,20 - IC 1,20 - ID 1,20 - IE 1,20 - IF 1,20 - IG 1,20 - IH 1,20 - II 1,20 - IJ 1,20 - IK 1,20 - IL 1,20 - IM 1,20 - IN 1,20 - IO 1,20 - IP 1,20 - IQ 1,20 - IR 1,20 - IS 1,20 - IT 1,20 - IU 1,20 - IV 1,20 - IW 1,20 - IX 1,20 - IY 1,20 - IZ 1,20 - JA 1,20 - JB 1,20 - JC 1,20 - JD 1,20 - JE 1,20 - JF 1,20 - JG 1,20 - JH 1,20 - JI 1,20 - JJ 1,20 - JK 1,20 - JL 1,20 - JM 1,20 - JN 1,20 - JO 1,20 - JP 1,20 - JQ 1,20 - JR 1,20 - JS 1,20 - JT 1,20 - JU 1,20 - JV 1,20 - JW 1,20 - JX 1,20 - JY 1,20 - JZ 1,20 - KA 1,20 - KB 1,20 - KC 1,20 - KD 1,20 - KE 1,20 - KF 1,20 - KG 1,20 - KH 1,20 - KI 1,20 - KJ 1,20 - KK 1,20 - KL 1,20 - KM 1,20 - KN 1,20 - KO 1,20 - KP 1,20 - KQ 1,20 - KR 1,20 - KS 1,20 - KT 1,20 - KU 1,20 - KV 1,20 - KW 1,20 - KX 1,20 - KY 1,20 - KZ 1,20 - LA 1,20 - LB 1,20 - LC 1,20 - LD 1,20 - LE 1,20 - LF 1,20 - LG 1,20 - LH 1,20 - LI 1,20 - LJ 1,20 - LK 1,20 - LL 1,20 - LM 1,20 - LN 1,20 - LO 1,20 - LP 1,20 - LQ 1,20 - LR 1,20 - LS 1,20 - LT 1,20 - LU 1,20 - LV 1,20 - LW 1,20 - LX 1,20 - LY 1,20 - LZ 1,20 - MA 1,20 - MB 1,20 - MC 1,20 - MD 1,20 - ME 1,20 - MF 1,20 - MG 1,20 - MH 1,20 - MI 1,20 - MJ 1,20 - MK 1,20 - ML 1,20 - MM 1,20 - MN 1,20 - MO 1,20 - MP 1,20 - MQ 1,20 - MR 1,20 - MS 1,20 - MT 1,20 - MU 1,20 - MV 1,20 - MW 1,20 - MX 1,20 - MY 1,20 - MZ 1,20 - NA 1,20 - NB 1,20 - NC 1,20 - ND 1,20 - NE 1,20 - NF 1,20 - NG 1,20 - NH 1,20 - NI 1,20 - NJ 1,20 - NK 1,20 - NL 1,20 - NM 1,20 - NO 1,20 - NP 1,20 - NQ 1,20 - NR 1,20 - NS 1,20 - NT 1,20 - NU 1,20 - NV 1,20 - NW 1,20 - NX 1,20 - NY 1,20 - NZ 1,20 - OA 1,20 - OB 1,20 - OC 1,20 - OD 1,20 - OE 1,20 - OF 1,20 - OG 1,20 - OH 1,20 - OI 1,20 - OJ 1,20 - OK 1,20 - OL 1,20 - OM 1,20 - ON 1,20 - OO 1,20 - OP 1,20 - OQ 1,20 - OR 1,20 - OS 1,20 - OT 1,20 - OU 1,20 - OV 1,20 - OW 1,20 - OX 1,20 - OY 1,20 - OZ 1,20 - PA 1,20 - PB 1,20 - PC 1,20 - PD 1,20 - PE 1,20 - PF 1,20 - PG 1,20 - PH 1,20 - PI 1,20 - PJ 1,20 - PK 1,20 - PL 1,20 - PM 1,20 - PN 1,20 - PO 1,20 - PP 1,20 - PQ 1,20 - PR 1,20 - PS 1,20 - PT 1,20 - PU 1,20 - PV 1,20 - PW 1,20 - PX 1,20 - PY 1,20 - PZ 1,20 - QA 1,20 - QB 1,20 - QC 1,20 - QD 1,20 - QE 1,20 - QF 1,20 - QG 1,20 - QH 1,20 - QI 1,20 - QJ 1,20 - QK 1,20 - QL 1,20 - QM 1,20 - QN 1,20 - QO 1,20 - QP 1,20 - QQ 1,20 - QR 1,20 - QS 1,20 - QT 1,20 - QU 1,20 - QV 1,20 - QW 1,20 - QX 1,20 - QY 1,20 - QZ 1,20 - RA 1,20 - RB 1,20 - RC 1,20 - RD 1,20 - RE 1,20 - RF 1,20 - RG 1,20 - RH 1,20 - RI 1,20 - RJ 1,20 - RK 1,20 - RL 1,20 - RM 1,20 - RN 1,20 - RO 1,20 - RP 1,20 - RQ 1,20 - RR 1,20 - RS 1,20 - RT 1,20 - RU 1,20 - RV 1,20 - RW 1,20 - RX 1,20 - RY 1,20 - RZ 1,20 - SA 1,20 - SB 1,20 - SC 1,20 - SD 1,20 - SE 1,20 - SF 1,20 - SG 1,20 - SH 1,20 - SI 1,20 - SJ 1,20 - SK 1,20 - SL 1,20 - SM 1,20 - SN 1,20 - SO 1,20 - SP 1,20 - SQ 1,20 - SR 1,20 - SS 1,20 - ST 1,20 - SU 1,20 - SV 1,20 - SW 1,20 - SX 1,20 - SY 1,20 - SZ 1,20 - TA 1,20 - TB 1,20 - TC 1,20 - TD 1,20 - TE 1,20 - TF 1,20 - TG 1,20 - TH 1,20 - TI 1,20 - TJ 1,20 - TK 1,20 - TL 1,20 - TM 1,20 - TN 1,20 - TO 1,20 - TP 1,20 - TQ 1,20 - TR 1,20 - TS 1,20 - TT 1,20 - TU 1,20 - TV 1,20 - TW 1,20 - TX 1,20 - TY 1,20 - TZ 1,20 - UA 1,20 - UB 1,20 - UC 1,20 - UD 1,20 - UE 1,20 - UF 1,20 - UG 1,20 - UH 1,20 - UI 1,20 - UJ 1,20 - UK 1,20 - UL 1,20 - UM 1,20 - UN 1,20 - UO 1,20 - UP 1,20 - UQ 1,20 - UR 1,20 - US 1,20 - UT 1,20 - UY 1,20 - UZ 1,20 - VA 1,20 - VB 1,20 - VC 1,20 - VD 1,20 - VE 1,20 - VF 1,20 - VG 1,20 - VH 1,20 - VI 1,20 - VJ 1,20 - VK 1,20 - VL 1,20 - VM 1,20 - VN 1,20 - VO 1,20 - VP 1,20 - VQ 1,20 - VR 1,20 - VS 1,20 - VT 1,20 - VU 1,20 - VV 1,20 - VW 1,20 - VX 1,20 - VY 1,20 - VZ 1,20 - WA 1,20 - WB 1,20 - WC 1,20 - WD 1,20 - WE 1,20 - WF 1,20 - WG 1,20 - WH 1,20 - WI 1,20 - WJ 1,20 - WK 1,20 - WL 1,20 - WM 1,20 - WN 1,20 - WO 1,20 - WP 1,20 - WQ 1,20 - WR 1,20 - WS 1,20 - WT 1,20 - WU 1,20 - WV 1,20 - WW 1,20 - WX 1,20 - WY 1,20 - WZ 1,20 - XA 1,20 - XB 1,20 - XC 1,20 - XD 1,20 - XE 1,20 - XF 1,20 - XG 1,20 - XH 1,20 - XI 1,20 - XJ 1,20 - XK 1,20 - XL 1,20 - XM 1,20 - XN 1,20 - XO 1,20 - XP 1,20 - XQ 1,20 - XR 1,20 - XS 1,20 - XT 1,20 - XU 1,20 - XV 1,20 - XW 1,20 - XX 1,20 - XY 1,20 - XZ 1,20 - YA 1,20 - YB 1,20 - YC 1,20 - YD 1,20 - YE 1,20 - YF 1,20 - YG 1,20 - YH 1,20 - YI 1,20 - YJ 1,20 - YK 1,20 - YL 1,20 - YM 1,20 - YN 1,20 - YO 1,20 - YP 1,20 - YQ 1,20 - YR 1,20 - YS 1,20 - YT 1,20 - YU 1,20 - YV 1,20 - YW 1,20 - YX 1,20 - YZ 1,20 - ZA 1,20 - ZB 1,20 - ZC 1,20 - ZD 1,20 - ZE 1,20 - ZF 1,20 - ZG 1,20 - ZH 1,20 - ZI 1,20 - ZJ 1,20 - ZK 1,20 - ZL 1,20 - ZM 1,20 - ZN 1,20 - ZO 1,20 - ZP 1,20 - ZQ 1,20 - ZR 1,20 - ZS 1,20 - ZT 1,20 - ZU 1,20 - ZV 1,20 - ZW 1,20 - ZX 1,20 - ZY 1,20 - ZZ 1,20

# TORNA IN FORMA DOPO GLI STRAVIZI DI FINE ANNO

Le rinunce esasperate sono inutili. Per alleggerire la silhouette basta ridurre le porzioni. E tenere d'occhio grassi e zuccheri



Consulenza di Nicola Sorrentino (61 anni), nutrizionista.

Per vedere i risultati misura il girovita solo a inizio e fine settimana



Roberta Bottino

Milano, gennaio

**L**e feste passano ma i chili di troppo restano. Come fare quindi a eliminare in poco tempo quella antiestetica pancetta e i fianchi ingrossati che non ti fanno più scivolare addosso vestiti e pantaloni? Con i consigli giusti si può perdere una taglia in appena una settimana senza però rinunciare al piacere di un buon piatto di pasta o a un cubetto di cioccolato nero dopocena. Il professore Nicola Sorrentino, specialista in scienze dell'alimentazione e dietetica a Milano e direttore della Columbus Clinic Diet, ti aiuta con una dieta *ad hoc*.

## Poca carne non fa certo male

Un manuale con molte ricette gustose e facili da eseguire per chiunque voglia cimentarsi in cucina, dimagrire e stare bene. «Si tratta di una dieta che limita i grassi, tiene sotto controllo gli zuccheri, **abbonda, invece, di prodotti ortofrutticoli e ricette ipocaloriche**, ma nello stesso tempo stuzzicanti e sazianti», spiega lo specialista. **Un regime alimentare con un occhio di riguardo anche per chi è vegetariano perché prevede molti piatti con legumi: ceci, fagioli, piselli, lenticchie, soia.** E la tanto discussa carne? «A sorpresa, in questo mio nuovo modello alimentare, è ammessa». Ovvio che chi non la vuole può sostituirla, optando per qualsiasi altra ricetta di un altro giorno. «Perché, **ancora una volta, ricordo che non è la qualità ma la quantità che fa male**, e certamente una fettina

continua a pag. 40

## PERDI UNA TAGLIA IN SETTE GIORNI CON PIATTI



Un panino con bresaola è una scelta light per il pranzo

continua da pag. 39

di carne o di prosciutto non è affatto nociva. Anzi, se siamo di corsa, al bar una soluzione light ma nutriente è il panino con prosciutto o bresaola», prosegue il dietologo.

## La pasta? Meglio sceglierla integrale

Unica accortezza: le porzioni. «Riduciamole parecchio, almeno al bar e al ristorante», aggiunge Sorrentino. Come spuntino e merenda è ideale la frutta secca. Mandorle, noci e pistacchi permettono di arrivare ai pasti principali con meno fame. «Infine, ricordo che **la pasta non fa ingrassare: il segreto è avere poco olio nel condimento.** Porzione moderata e meglio se la scegliamo integrale: con la raffinazione della farina, infatti, vengono eliminati molti nutrienti importanti per l'organismo». ♦



### IL LIBRO

È appena arrivato in libreria **Grassi dentro**, l'ultimo lavoro di Nicola Sorrentino edito da Mondadori (€ 16,90).

## LUNEDÌ

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte magro,  
30 g di cereali integrali.

### METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi.

### PRANZO

1 piatto di verdure miste  
alla griglia oppure  
1 panino integrale.

### MERENDA

10 mandorle o 3 noci.

### CENA

1 patata bollita.  
**Petto di pollo con salsa verde**

**Ingredienti per 2 persone:** 240 g di petto di pollo, 100 g di



bietole, prezzemolo, basilico, erba cipollina, dragoncello, timo, chiodi di garofano, 1 cucchiaio di aceto balsamico, 1 vasetto di yogurt magro, sale e pepe.

**Esecuzione:** lava le bietole e scottale per pochi minuti a vapore con i chiodi di garofano e le foglie di timo. Scolale bene e passale nel mixer con prezzemolo, basilico, erba cipollina, dragoncello, sale, pepe e aceto balsamico. Aggiungi lo yogurt ed emulsiona fino a ottenere una crema omogenea. Griglia i petti di pollo, una volta cotti, accomodali in un piatto e ricoprili con la salsa verde.

### DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure  
1 quadretto di cioccolato nero.

## MARTEDÌ

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 yogurt magro e 2 fette  
biscottate.

### METÀ MATTINA

15 pistacchi o 10 mandorle.

### PRANZO

1 piatto di minestrone  
con verdura mista, ma senza  
legumi, condito con un  
cucchiaino d'olio.

### MERENDA

1 yogurt magro.

### CENA

**Rigatoni al ragù di pesce**  
**Ingredienti per 2 persone:** 160 g di rigatoni, 200 g di filetti di



merluzzo surgelato, 400 g di pomodori pelati, 1 spicchio di aglio, cipolla, prezzemolo, capperi, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, mezzo bicchiere di vino bianco, sale, peperoncino. **Esecuzione:** in una padella antiaderente metti a rosolare l'aglio sbucciato, la cipolla tagliata a fettine e il prezzemolo tritato. Quando iniziano a dorarsi, sfuma con mezzo bicchiere di vino. Aggiungi il pomodoro, i capperi e i filetti di merluzzo ancora congelati. Cuoci a fuoco basso per circa 15 minuti. Scola la pasta al dente, aggiungi l'olio, il peperoncino e mescola con il ragù di pesce.

### DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure  
1 quadretto di cioccolato nero.

## MERCOLEDÌ

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte magro,  
30 g di cereali integrali.

### METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi.

### PRANZO

1 piatto con prosciutto crudo  
sgrassato (g 80)  
1 piatto di finocchi e spinaci  
crudi

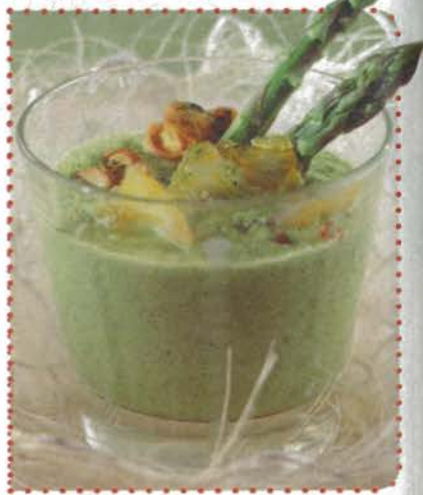
1 cucchiaino di salsa a piacere.

### MERENDA

10 mandorle o 3 noci.

### CENA

1 panino integrale.



### Zuppa alla boscaiola

**Ingredienti per 2 persone:** 600 g di cardi, 200 g di funghi, 400 g di asparagi surgelati, ½ scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 porro, 1 costa di sedano, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino. **Esecuzione:** pulisci le verdure e tagliale grossolanamente. In una pentola antiaderente versa mezzo litro d'acqua, il dado e lo scalogno tritato, aggiungi le verdure e il trito di prezzemolo. Cuoci a fiamma bassa per 30 minuti. Regola di sale, aggiungi parmigiano, olio e peperoncino.

### DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure  
1 quadretto di cioccolato nero.

# FACILI DA PREPARARE CHE TENGONO SOTTO CONTROLLO I GRASSI

## GIOVEDÌ

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 yogurt magro e 2 fette biscottate.

### METÀ MATTINA

15 pistacchi o 10 mandorle.

### PRANZO

1 piatto di insalata mista con 1 uovo sodo  
1 cucchiaino di salsa a piacere  
1 panino integrale.

### MERENDA

1 yogurt magro.

### CENA

#### Pennette con peperoni

*Ingredienti per 2 persone:* 180 g di pennette integrali, 300 g



di peperoni gialli, 1 cucchiaino di senape in grani, 1 yogurt magro, 1 mazzetto di basilico, 1 spicchio d'aglio, pepe rosso.

**Esecuzione:** lava i peperoni e riducili a strisciole. Mettiti in una padella antiaderente, con lo spicchio d'aglio schiacciato, i grani di senape e 2 cucchiaini d'acqua, copri e porta a cottura. Aggiungi il basilico tritato, fai saltare a fiamma viva per circa 5 minuti. Cuoci la pasta al dente e in una ciotola poni i peperoni con lo yogurt, amalgama e cospargi di pepe rosso. Cola la pasta e aggiungila al sugo, mescola e servi, mettendo in tavola il parmigiano grattugiato.

### DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure  
1 quadretto di cioccolato nero.

## VENERDÌ

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte magro,  
30 g di cereali integrali.

### METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi.

### PRANZO

1 piatto di zuppa ai cereali.

### MERENDA

10 mandorle o 3 noci.

### CENA

1 patata bollita.

#### Polpette di spada agli agrumi

*Ingredienti per 2 persone:* 300 g di pesce spada pulito, 2 limoni con foglie, 1/2 arancia,



160 g di insalata valeriana, 1 cetriolo, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco in grani.

**Esecuzione:** pulisci il cetriolo e taglialo a tocchetti. Trita il pesce spada e prepara due polpette, da racchiudere fra due foglie di limone. Rosolare a fuoco moderato in padella, con l'olio e il succo di mezzo limone. Insaporisci con sale e pepe. Irrorali con il succo dell'altro mezzo limone e con quello dell'arancia. Spegni non appena il fondo di cottura si sarà ristretto. Sistema la valeriana sul piatto con il cetriolo a tocchetti e un limone pelato. Condisci con il sugo del pesce spada, privato delle foglie di limone, e servi.

### DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure  
1 quadretto di cioccolato nero.

## SABATO

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 yogurt magro e 2 fette biscottate.

### METÀ MATTINA

15 pistacchi o 10 mandorle.

### PRANZO

1 pizza marinara con poco olio (pomodoro, origano, aglio).

### MERENDA

1 yogurt magro.

### CENA

#### Crema di lenticchie con ditalini

*Ingredienti per 2 persone:* 120 g di ditalini, 150 g di lenticchie



in scatola, 4 pomodorini, 1 spicchio di aglio, 1 foglia di alloro, 1 rametto di rosmarino, 1/2 cipolla, 2 cucchiaini di olio di oliva, sale, peperoncino.

**Esecuzione:** trita aglio, cipolla, alloro e rosmarino, mettili in una teglia con le lenticchie, i pomodorini schiacciati e 1/2 bicchiere di acqua. Cuoci a fiamma bassa e recipiente coperto per 10 minuti e sala. Lascia intiepidire, elimina l'aglio e passa nel mixer fino a ridurre le lenticchie in una crema morbida. Lessa la pasta al dente e ponila in una zuppiera con la crema di legumi, aggiungi l'olio e il peperoncino, aggiusta di sale.

### DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure  
1 quadretto di cioccolato nero.

## DOMENICA

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere di latte magro,  
30 g di cereali integrali.

### METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi.

### PRANZO

1 panino con prosciutto cotto (g 70) con pomodori.

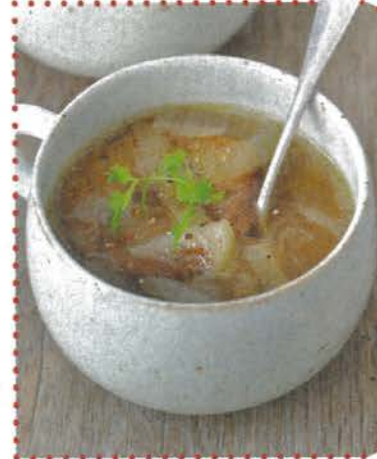
### MERENDA

10 mandorle o 3 noci.

### CENA

#### Zuppa di cipolle

*Ingredienti per 2 persone:* 400 g di cipolle bianche, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 160 g di pane affettato



sottile, mezzo litro di brodo vegetale, 2 cucchiaini di emmenthal grattugiato, 1 yogurt magro, sale e pepe.

**Esecuzione:** pulisci le cipolle e tagliale a fette sottili, poi mettile in un tegame facendole soffriggere a fiamma bassa, fino a quando non si riducono in poltiglia. Aggiungi il brodo di verdura. Fai sobbollire a recipiente coperto per circa un'ora. Aggiungi lo yogurt, mescola e lascia riposare per qualche minuto. Poni sul fondo di una terrina il pane abbrustolito al forno o in una padella antiaderente, versaci la zuppa di cipolle, il formaggio grattugiato, l'olio e un pizzico di pepe a piacere.

### DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure  
1 quadretto di cioccolato nero.