

**IN LINEA**

Ti regaliamo la dieta che depura: vedrai i risultati già in una settimana

# MENO SALE, PIÙ FIBRE: RITENZIONE IDRICA ADDI



Consulenza di Nicola Sorrentino (63 anni). Specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, offre un'app gratuita (sotto) per avere una sana condotta a tavola e rimanere in forma.



## Hai addome, caviglie e cosce gonfie? Mangia tanta verdura, evita cibi sapidi e bevi almeno due litri di acqua al giorno

Agnese Gazzera

Milano, agosto

**R**itenzione idrica, che incubo per le donne! Tra tutti i disturbi femminili è forse tra i più diffusi e temuti. Tuttavia non è impossibile da sconfiggere. Basta abbinare una sana attività fisica a trattamenti mirati, come i massaggi linfodrenanti, e una dieta specifica, che varia in base al peso di partenza. Chi non è in sovrappeso deve infatti solo lievemente modificare le abitudini alimentari. Per quelle donne che, invece, oltre alla ritenzione idrica hanno anche qualche chilo di troppo, la dieta dovrà essere anche ipocalorica. In ogni caso, comunque, bisogna ridurre al massimo il sale, sia quello da cucina sia quello contenuto nei singoli alimenti.

### IN SALUTE

Libera dal gonfiore addominale grazie a un'alimentazione povera di sodio ma ricca di fibre, questa ragazza sfoggia un fisico asciutto e una forma invidiabile. Il suo segreto? Mangiare con criterio e fare attività fisica, come corsa o cyclette.

### A tavola largo a spezie e aromi

Gli italiani sono grandi consumatori di sale: a fronte di una dose giornaliera consigliata di 5 grammi al giorno a testa, noi ne introduciamo in media il doppio, circa 10. Tuttavia il nostro palato

*continua a pag. 26*

# CON LEGUMI, PESCE FRESCO E FRUTTA RICCA



**Tra i cibi consigliati ci sono gli ortaggi crudi, come le carote, e quelli a foglia verde**

*continua da pag. 25*

si abitua facilmente agli alimenti meno sapidi e ridurre il consumo di sale è facile se lo si sostituisce con spezie e aromi. Altre accortezze indispensabili sono: ridurre i grassi animali optando per l'uso di olio d'oliva extravergine (preferibilmente a crudo), evitare gli zuccheri, bere non più di un bicchiere di vino a pasto e non abusare con i superalcolici. Bisogna, inoltre, aumentare il consumo di verdure crude e a foglia verde, perché contengono fibre, e preferire cibi cotti a vapore, alla griglia o bolliti. Per favorire l'eliminazione delle tossine è, poi, necessario bere almeno due litri d'acqua al giorno.

## Liberarsi dei liquidi in eccesso

Ma quali sono gli alimenti che fanno la differenza? Quelli ricchi di potassio, che stimolano la diuresi e aiutano a eliminare i liquidi in eccesso, quali legumi e patate, trote, sarde e dentici, vitello e maiale (la parte magra). E la frutta, meglio ancora quella ricca di bioflavonoidi, vitamine del gruppo P ad azione capillaro-protettiva e antiedematosa. Tra agrumi, uva, mirtilli, albicocche, prugne, ciliegie, more, melone e papaia c'è l'imbarazzo della scelta. ♦

### LUNEDÌ

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

**PRANZO**  
1 piatto di minestrone con legumi.

**MERENDA**  
1 frutto o 1 yogurt magro o frutta secca (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi).

**CENA**  
Fagiolini e zucchine al vapore con salsa a piacere.  
**Trota all'acqua pazza**



**Ingredienti per 2:** 500 g di filetti di trota, 1 spicchio d'aglio, 20 pomodorini, prezzemolo, rosmarino, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.  
**Esecuzione:** mettete i filetti di trota in un tegame basso, pieno a metà di acqua, poi i pomodorini tagliati in due, fettine d'aglio e un mix di rosmarino e prezzemolo tritati. Irrorate col vino, salate poco e pepate. Coprite e cuocete per circa 20' sul gas. Servite irrorando con l'olio a crudo.  
1 panino integrale, 1 frutto.

**DOPOCENA**  
1 tisana drenante.

### MARTEDÌ

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

**PRANZO**  
1 pizza marinara (cioè solo con pomodoro, origano, aglio).

**MERENDA**  
1 frutto o 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi).

**CENA**  
**Funghi e patate al forno**



**Ingredienti per 2:** 4 grandi cappelle di funghi porcini, 6 patate, aglio, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale, rosmarino, pepe.  
**Esecuzione:** bollite le patate e tagliatele a fette non troppo sottili. Pulite bene le cappelle dei funghi - utilizzando un panno o carta assorbente da cucina o uno spazzolino per alimenti - quindi ungetele con un po' d'olio e conditele con l'aglio a fettine, poco sale, il rosmarino e il pepe. Riunite i funghi e le patate in una teglia e infornate a 200 °C per 10-12 minuti.  
1 frutto.

**DOPOCENA**  
1 tisana drenante.

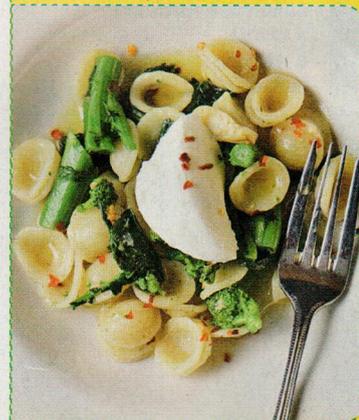
### MERCOLEDÌ

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

**PRANZO**  
1 piatto di sashimi (cioè bocconcini di pesce crudo) a piacere.

**MERENDA**  
1 frutto o 1 yogurt magro o frutta secca (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi).

**CENA**  
**Orecchiette e cime di rapa**



**Ingredienti per 2:** 180 g di orecchiette, 500 g di cime di rapa, 1 spicchio d'aglio, 1 vasetto di yogurt magro, basilico, 2 cucchiaini di senape, peperoncino, sale.  
**Esecuzione:** mondate e lavate le cime di rapa, mettetele in una pentola con lo spicchio d'aglio, il basilico e acqua a coprire. Chiudete col coperchio e cuocete per una decina di minuti. Salate, scolate e trasferite le cime in una zuppiera con lo yogurt, la senape e il peperoncino in polvere. Lessate la pasta, scolatela e mescolatela al condimento di verdura.  
1 frutto.

**DOPOCENA**  
1 tisana drenante.

variare le verdure il più possibile. Sostituisci, per esempio, i carciofi con spinaci o broccoli

# DI VITAMINA P ELIMINI IL GONFIORE E... TORNI IN FORMA!

## GIOVEDÌ

### PRIMA COLAZIONE

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

### PRANZO

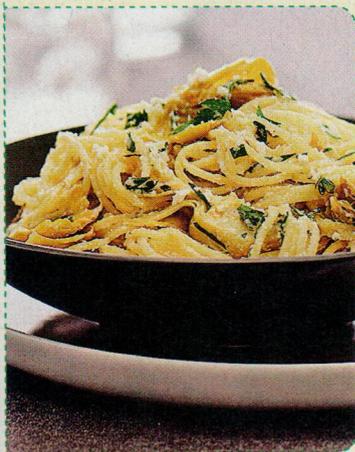
150 g di roast beef,  
verdure, cotte o crude,  
con salsa a piacere.

### MERENDA

1 frutto o 1 spremuta d'agrumi  
o frutta secca (10 mandorle  
o 3 noci o 15 pistacchi).

### CENA

**Ditaloni con i carciofi**



**Ingredienti per 2:** 160 g di ditaloni, 500 g di carciofi surgelati, 2 cucchiai di panna di soia, aglio, prezzemolo, 1 cucchiaio di vino bianco, ½ dado, 2 cucchiaini di parmigiano, peperoncino.  
**Esecuzione:** in una padella antiaderente saltate i carciofi a fettine con un trito di aglio e prezzemolo, il dado sciolto in ½ bicchiere di acqua calda e il vino. Coprite e cuocete per 15 minuti. Unite la panna e mantecate. Lessate la pasta, scolatela al dente e versatela nel condimento. Finite con peperoncino e parmigiano.  
1 frutto.

### DOPOCENA

1 tisana drenante.

## VENERDÌ

### PRIMA COLAZIONE

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

### PRANZO

80 g di riso basmati bollito,  
1 cucchiaino di parmigiano.

### MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro  
o frutta secca (10 mandorle  
o 3 noci o 15 pistacchi).

### CENA

1 panino integrale.  
**Rotolini di sarde con farcia di zucchine**



**Ingredienti per 2:** 400 g di filetti di sarde, 200 g di zucchine col fiore, capperi, prezzemolo, 2 cucchiaini di pangrattato, 2 cucchiaini di pecorino, ½ dado, aglio, pepe, 1 peperoncino fresco.  
**Esecuzione:** scaldate una padella antiaderente con 3 cucchiaini d'acqua, unite un trito di aglio e prezzemolo, il dado e il peperoncino. Aggiungete le zucchine e i fiori a tocchetti e cuocete per 12-15'. Poi tritatele al mixer coi capperi, il pangrattato e il pecorino. Disponete un po' di farcia su ogni sarda, arrotolate e chiudete con uno stecchino. Infornate a 180° C per 7-8'.  
1 frutto.

### DOPOCENA

1 tisana drenante.

## SABATO

### PRIMA COLAZIONE

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

### PRANZO

1 piatto di verdure alla griglia.

### MERENDA

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

### CENA

1 panino integrale,  
insalata di finocchi e spinaci  
crudi con salsa a piacere.  
**Fettine di vitello  
al pomodoro**



**Ingredienti per 2:** 400 g di fettine di vitello, 1 spicchio di aglio, origano, 10 pomodori da sugo, capperi, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.  
**Esecuzione:** tagliate a pezzi i pomodori e metteteli in una padella antiaderente insieme con i capperi, lo spicchio di aglio sbucciato e l'origano. Unite un po' di sale e cuocete per circa 15'. Aggiungete quindi le fettine di carne e proseguite la cottura fino a quando la carne sarà tenera. Condite con olio e pepe.  
1 frutto.

### DOPOCENA

1 tisana drenante.

## DOMENICA

### PRIMA COLAZIONE

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

### PRANZO

1 piatto di minestra di verdure  
con crostini di pane.

### MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro  
o frutta secca (10 mandorle  
o 3 noci o 15 pistacchi).

### CENA

**Pasta e fagioli**



**Ingredienti per 2:** 120 g di pasta mista, 100 g di fagioli in lattina, 2 pomodori, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, brodo vegetale, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.  
**Esecuzione:** fate un trito di cipolla, carota e pomodori. Rosolate il battuto in una padella antiaderente per un paio di minuti con qualche cucchiaino di brodo. Unite i fagioli scolati e l'aglio. Salate poco e cuocete per 10' circa, a fuoco basso. Lessate e scolate la pasta al dente e mescolatela ai fagioli. Condite con olio e pepe.  
1 frutto.

### DOPOCENA

1 tisana drenante.