



FORME MORBIDE Nell'altra pag. e qui a ds., la silhouette dell'attrice e modella statunitense Kim Kardashian, 40 anni, morbida nelle curve ma anche tonica. I fianchi e il lato B esuberante sono un modello a cui si ispirano molte donne latine.



Foto Unsplash



LE REGOLE GENERALI

- > Prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta dimagrante chiedete consiglio al vostro medico curante.
- > Un'adeguata attività sportiva vi permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso.
- > Evitate le frittute.
- > Per condire usate sempre olio extravergine d'oliva nelle quantità indicate.
- > Per insaporire i piatti potete usare le erbe, le spezie e le salse della tabella, danno gusto e aggiungono poche calorie.
- > Le salse possono essere sostituite fra loro secondo i vostri gusti.
- > Evitate lo zucchero, sono consentiti due-tre caffè al giorno.
- > 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.
- > È possibile spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena.
- > A coloro che sono abituati a consumare vino e birra è concesso un bicchiere a pasto.
- > Per una porzione di frutta fresca si intende 1 arancia o 1 mela o 1 pera o 2 kiwi o 2 albicocche o 2 prugne o 10 fragole o 2 clementine o 1 coppetta di mirtilli o lamponi.

CONDIMENTI E GOTTURA

- > Aceto balsamico, aceto normale, salsa di soia, succo d'arancia, succo di mele, succo di limone, senape, tabasco.
- > Si può cucinare con dado vegetale, brodo di dado, vino, birra, pomodoro, capperi, acciughe.

A feste finite vi siete ritrovate con qualche chilo di più? «Dopo i peccati di gola arriva puntualmente il pentimento (aggravato dal vedersi decisamente fuori forma). La soluzione è iniziare da subito un programma per ritornare nei limiti e disintossicare l'organismo oberato dagli stravizi natalizi. Nel frattempo, per ottimizzare i risultati proposti e sentirsi in perfetta forma, abbinare alla dieta la pratica di un'attività sportiva», spiega il professor Nicola Sorrentino, dietologo e nutrizionista. «A tavola per dimagrire non serve adottare una dieta a base di cibi insapori e ripetitivi, sognando un piatto di pasta. L'importante è scegliere gli alimenti giusti, in dosi moderate, dando al cibo il posto che merita e affrontando il nuovo regime alimentare con ottimismo. Per eliminare le tossine gradualmente, perdere qualche chilo e rigenerarsi è importante quindi mangiare in modo sano, evitando tutti quegli alimenti che rallentano la digestione e ci appesantiscono. Certamente senza rinunciare alla buona tavola, ma soltanto modificando leggermente le nostre consuetudini alimentari e dare modo ad alcuni organi come fegato, reni e stomaco di eliminare un po' alla volta le scorie accumulate». Da evitare grassi animali (burro, lardo, panna, salumi ecc.), frittute e alcolici, mentre è consigliabile tralasciare per una settimana anche formaggi, carne, pesce e preferire le proteine vegetali (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave). «Si tratta di un regime alimentare un po' vegetariano perché prevede come proteine di origine animale solo il latte, lo yogurt e il parmigiano sulla pasta. La pasta, il riso, il pane non devono mancare, meglio se integrali», precisa l'esperto. «Abolire o limitare drasticamente questi alimenti significa andare incontro a bruschi cali della glicemia, con conseguenti ripercussioni sul benessere fisico. Ogni giorno assumete quattro o cinque porzioni di frutta e verdura: ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere disintossicante e assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione. Per accelerare gli effetti positivi della dieta, disintossicarsi e mitigare il senso della fame, abbinare la giusta assunzione d'acqua. La sua funzione drenante aiuta a eliminare le tossine e ha un ottimo potere saziante: berne due bicchieri prima di colazione, pranzo e cena permette di raggiungere un senso di sazietà molto più rapidamente durante il pasto (l'effetto risulta ancora più accentuato nel caso in cui si beva acqua gasata). E non perché con la pancia piena di liquidi non abbiamo voglia di mangiare, almeno non solo per questo. Il fatto è che bevendo avviamo una serie di meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi (produzione di calore con dispendio energetico), che ci aiuta a perdere peso. Se nella dieta quotidiana introduciamo almeno 8 bicchieri di acqua e abbiniamo un'attività fisica costante avremo risultati visibili e duraturi nel tempo».



NICOLA SORRENTINO
dietologo e
nutrizionista





In linea

COME
PERDERE FINO
A UNA TAGLIA
IN 7 GIORNI

Correre subito ai ripari dopo le abbuffate di Natale e fine anno permette di ritornare in forma rapidamente.

Il menu messo a punto dal professor Nicola Sorrentino prevede alimenti detox, piatti gustosi (anche pasta e riso) a base di verdura di stagione, condimenti e cotture light di Paola Vacchini

LA DIETA DOPO LE FESTE

1° giorno

Prima colazione

- 2 bicchieri d'acqua
- Caffè o tè o tisana
- 1 bicchiere di latte p.s. o 1 yogurt magro
- Cereali 30 g o 3 fette biscottate integrali

Metà mattina

- 1 porzione di frutta secca a guscio

Pranzo

- 2 bicchieri d'acqua
- 1 piatto di insalata mista con mais 100 g con salsa a piacere
- 1 panino integrale

Merenda

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

Cena

- 2 bicchieri d'acqua

DITALONI, MELANZANE E OLIVE

Ingredienti per 2 persone: • 160 g di ditaloni • 2 melanzane • 20 pomodorini da sugo • 10 olive nere • basilico • 1 spicchio di aglio • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale e peperoncino

Preparazione: lavate e tagliate i pomodori e metteteli in una padella antiaderente insieme alle melanzane a tocchetti: fate cuocere per 15 minuti. Aggiungete basilico, aglio e terminate la cottura. Eliminate l'aglio e frullate tutto. Scolate la pasta al dente, conditela con la crema di melanzane, l'olio, le olive, il peperoncino e mescolate bene.

Dopocena

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 quadretto cioccolato nero

2° giorno

Prima colazione

- 2 bicchieri d'acqua
- Caffè o tè o tisana
- 1 bicchiere di latte p.s. o 1 yogurt magro
- Cereali 30 g o 3 fette biscottate integrali

Metà mattina

- 1 porzione di frutta secca a guscio

Pranzo

- 2 bicchieri d'acqua
- 1 piatto di minestrone con patate o legumi

Merenda

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

70 Cena

- 2 bicchieri d'acqua
- 1 panino integrale

Il menu di 7 giorni con



PUREA DI FAVE CON CICORIA

Ingredienti per 2 persone: • 200 g di fave sguosciate secche • 400 g di cicoria • 1 spicchio d'aglio • peperoncino • 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • pepe nero

Preparazione: Mettete in ammollo le fave per 12 ore in abbondante acqua fredda. Trascorso il tempo necessario, sciacquate le fave e fatele cuocere a fuoco lento per due ore, in una pentola capace con il coperchio, coperte d'acqua. Sono cotte quando saranno completamente disfatte. Lavate e nettate la cicoria, sbollentate in abbondante acqua salata, con lo spicchio d'aglio intero e il peperoncino, scolatela e mettetela in una ciotola. Versate le fave nel mixer con sale e pepe. Una volta pronta, adagiate la purea nel piatto con a fianco la cicoria e condite con olio extravergine d'oliva.

Dopocena

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

3° giorno

Prima colazione

- 2 bicchieri d'acqua
- Caffè o tè o tisana
- 1 bicchiere bevanda di riso integrale
- o 1 bicchiere di latte p.s. o 1 yogurt magro
- Cereali 30 g o 3 fette biscottate integrali

Metà mattina

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 porzione di frutta secca a guscio

Pranzo

- 2 bicchieri d'acqua
- 1 piatto di verdure alla griglia con salsa a piacere



- 1 panino integrale

Merenda

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

Cena

- 2 bicchieri d'acqua
- 1 piatto di insalata con salsa a piacere

PASTA E LEGUMI VERDI

Ingredienti per 2 persone: • 140 g di pasta • 200 g di legumi verdi in scatola • 4 pomodorini • rosmarino • cipolla • 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale e pepe

Preparazione: mettetevi i legumi in una padella antiaderente con la cipolla, i pomodori tagliati a dadini e il rosmarino. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. Cuocete la pasta e conditela con i legumi, aggiungete l'olio e il pepe.

Dopocena

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

4° giorno

Prima colazione

- 2 bicchieri d'acqua
- Caffè o tè o tisana
- 1 bicchiere bevanda di riso integrale
- o 1 bicchiere di latte p.s. o 1 yogurt magro
- Cereali 30 g o 3 fette biscottate integrali

Metà mattina

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 porzione di frutta secca a guscio

Pranzo

- 2 bicchieri d'acqua



- 1 piatto di verdure cotte e crude con salsa a piacere
- 1 panino integrale

Merenda

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

Cena

- 2 bicchieri d'acqua
- #### MINISTRA DI RISO CON PISELLI E ASPARAGI

Ingredienti per 2 persone: • 100 g di riso • 100 g di piselli surgelati • 100 g di asparagi • 2 patate • prezzemolo • 1 litro di brodo vegetale vegano • 2 cucchiaini di parmigiano • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale e pepe

Preparazione: tagliate a pezzetti asparagi e patate, metteteli in una casseruola con i piselli, metà del brodo e cuocete a fuoco medio. Aggiungete un po' di brodo e portate a ebollizione. In una casseruola fate bollire il resto del brodo e versatevi il riso. Quando manca poco a fine cottura unite le verdure con il loro brodo. Completate la minestra fuori dal fuoco aggiungendo il prezzemolo, l'olio e servite cospargendo di parmigiano.

Dopocena

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

5° giorno

Prima colazione

- 2 bicchieri d'acqua
- Caffè o tè o tisana
- 1 bicchiere bevanda di riso integrale
- o 1 bicchiere di latte p.s. o 1 yogurt magro

- Cereali 30 g o 3 fette biscottate integrali

Metà mattina

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 porzione di frutta secca a guscio

Pranzo

- 2 bicchieri d'acqua
- 1 pizza marinara con poco olio (pomodoro, origano, aglio)

Merenda

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

Cena

- 2 bicchieri d'acqua
- 1 panino integrale

FETTINE DI TOFU CON PEPERONI

Ingredienti per 2 persone: • 300 g di tofu (a fettine) • 3 peperoni • mezza cipolla • 2 cucchiaini scarsi di brodo vegetale granulare vegan • 2 cucchiaini di salsa soia • 4 chiodi di garofano • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale

Preparazione: Lavate i peperoni, nettateli e riduceteli in striscioline. Metteteli in una padella antiaderente con l'olio, la cipolla e un pizzico di sale. Aggiungete la salsa di soia, il brodo vegetale e 2 bicchieri d'acqua. Coprite e fate cuocere a fiamma bassa. Dopo 10 minuti unite il tofu e fate cuocere per 5-6 minuti ancora. Servite tiepido.

Dopocena

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

6° giorno

Prima colazione

- 2 bicchieri d'acqua
- Caffè o tè o tisana
- 1 bicchiere bevanda di riso integrale
- o 1 bicchiere di latte p.s. o 1 yogurt magro
- Cereali 30 g o 3 fette biscottate integrali

Metà mattina

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 porzione di frutta secca a guscio

Pranzo

- 2 bicchieri d'acqua
- 1 piatto di minestrone con legumi con salsa a piacere

Merenda

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

Cena

- 2 bicchieri d'acqua

PANCOTTO CON CIME DI RAPA

Ingredienti per 2 persone: • 1 kg di cime di rapa • 1 spicchio d'aglio • 160 g di pane pugliese • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • peperoncino in polvere

Preparazione: pulite le cime di rapa. Portate a bollire una pentola con poca acqua leggermente salata, aggiungetevi le verdure, il sale e l'aglio, coprite e lasciate stufare a fiamma bassa. Una volta cotte le verdure, eliminate l'aglio, aggiungete il pane spezzettato e continuate la cottura per pochi minuti per fare ammorbidire il pane. Scolate le verdure e il pane e versateli nella terrina, condite con l'olio, il sale e il peperoncino.

Dopocena

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 quadretto, cioccolato nero

7° giorno

Prima colazione

- 2 bicchieri d'acqua
- Caffè o tè o tisana
- 1 bicchiere bevanda di riso integrale
- o 1 bicchiere di latte p.s. o 1 yogurt magro
- Cereali 30 g o 3 fette biscottate integrali

Metà mattina

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 porzione di frutta secca a guscio

Pranzo

- 2 bicchieri d'acqua
- Un piatto insalata con 2 patate e fagiolini
- 1 panino integrale

Merenda

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

Cena

- 2 bicchieri d'acqua
- #### MINISTRA INDIAVOLATA DI ORZO CON ZUCCHINE

Ingredienti per 2 persone: • 120 g di orzo • 600 g di zucchine • 1 cipolla • prezzemolo abbondante • 1 peperoncino piccante • 2 patate • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale e pepe

Preparazione: pulite e tagliate a dadini zucchine e patate. Fate soffriggere in una padella l'olio con la cipolla tritata, aggiungete le verdure e fate insaporire per qualche minuto. Aggiungete il prezzemolo tritato, il peperoncino e bagnate con circa mezzo litro d'acqua bollente. Fate cuocere l'orzo in abbondante acqua salata, mescolate con le verdure, aggiustate di sale e pepe. Servite.

Dopocena

- 1 porzione di frutta a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero