

Beauty in linea

Si avvicinano le feste di fine anno, e mai come adesso c'è voglia di dividerle con amici e persone care. Pranzi, cene e aperitivi metteranno a dura prova la linea? Giocate d'anticipo con la dieta di queste pagine messa a punto dal nutrizionista Nicola Sorrentino. Vi farà perdere qualche chiletto di troppo senza rinunciare al gusto. Serve anche a ridurre l'impatto di qualche peccato di gola...

Natale si avvicina e i peccati di gola sono in agguato. Prepararsi per tempo è il consiglio del professor Nicola Sorrentino, esperto in scienza dell'alimentazione, per non doverne soffrire troppo dopo. «Optate da subito per un'alimentazione più sana ed equilibrata. Pranzi e cene con amici e familiari sono i momenti clou del periodo natalizio, l'occasione per passare del tempo insieme e rinsaldare i rapporti, ed è facile cadere nella tentazione di aperitivi, champagne, panettoni, frutta secca e dolci vari. Senza rendercene conto, oltre ad appesantire la digestione, aumentiamo a dismisura le calorie. Il trucco per non dover rinunciare alle gioie del Natale è semplice: "tutto, ma solo un po' di tutto", usate il buon senso e non dovrete rinunciare alla buona tavola e alla possibilità di condividere i giorni di festa con i vostri cari», suggerisce Sorrentino che propone un menu facile da seguire anche fuori casa. «Una dieta dove prevale il consumo di frutta e verdura, pasta, pane, legumi. Come proteine di origine animale solo lo yogurt e il parmigiano sulla pasta. Ammesso il pesce e, una volta alla settimana, le uova. Raramente un panino con prosciutto o bresaola. Come spuntino e merenda, la frutta secca (rispettate le porzioni indicate) perché ci permette di arrivare ai pasti principali con meno fame. Il segreto per mangiare la pasta e non ingrassare è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughetti leggeri a base di verdure o legumi, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, con olio extravergine di oliva, salse allo yogurt o 1 cucchiaino di parmigiano».



NICOLA SORRENTINO
Dietologo
e nutrizionista

PREPARIAMOCI
AL NATALE

LA DIETA PRIMA DELLE FESTE

di Paola Vacchini

TOP DELLA FORMA Fisico perfetto per la sensuale Elisabetta Canalis, 43 anni (date un'occhiata al suo profilo Instagram e vedrete quanto tempo dedica a yoga, pilates e crossfit...). A tavola la showgirl ammette di mangiare bene, ma ogni tanto cede ai peccati di gola.

1° giorno

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g
- o 3 fette biscottate

Metà mattina

- 1 spremuta di agrumi
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Pranzo

- 1 piatto di minestrone senza legumi

Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Cena

RISO NERO PISELLI E CURRY

Ingredienti per 2 persone: • 140 g di riso • 300 g di piselli surgelati • 1 scalogno • 1/2 dado • prezzemolo • 1 cucchiaino raso di curry • 1 vasetto di yogurt magro • sale e peperoncino.

Esecuzione: lavate del prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il trito in una padella antiaderente con 1/2 bicchiere di acqua, scioglietevi il dado e fate appassire a fiamma bassa. Aggiungete i piselli e portate a cottura. Cuocete il riso, poi scolatelo e versatelo in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt e il cucchiaino di curry. Aggiungete i piselli, altro prezzemolo tritato, il sale e il peperoncino, mescolate bene e servite.

Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

2° giorno

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g
- o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- 1 panino integrale

Il menu di 7 giorni



- Prosciutto crudo sgrassato 70 g
- 1 piatto insalata con salsa a piacere

Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Cena

FUSILLI E BROCCOLI

Ingredienti per 2 persone: • 160 g di fusilli • 600 g di broccoli • 2 acciughe disalate • peperoncino • 1 spicchio d'aglio • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale.

Esecuzione: pulite i broccoli e fateli cuocere in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e mettete da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. In una terrina mettete i broccoli leggermente schiacciati con la forchetta, aggiungete le acciughe spezzettate, il peperoncino, lo spicchio d'aglio intero. Lasciate insaporire. Scolate la pasta al dente e mettetela nella terrina con la verdura. Togliete lo spicchio d'aglio, aggiungete l'olio a crudo, mescolate bene e servite caldo.

Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

3° giorno

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale
- o 1 yogurt magro



- Cereali integrali 30 g
- o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- 1 panino integrale
- 1 piatto di finocchi e spinaci crudi con salsa a piacere

Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Cena

1 patata lessa

PESCE SPADA POMODORO E ORIGANO

Ingredienti per 2 persone: • 400 g di pesce spada • 30 pomodorini da sugo • origano • 1 spicchio di aglio • capperi • 2 cucchiaini di vino bianco • 1 acciuga • sale • peperoncino.

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

Dopocena

- 1 frutto a piacere

con le ricette



220 Kcal

Pesce spada pomodoro e origano

o 1 quadretto di cioccolato nero

4° giorno

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g
- o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- 1 panino integrale
- Salmone affumicato 70 g
- 1 piatto di insalata con salsa a piacere

Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Cena

ZUPPETTA DI VERDURE CON FAVE

Ingredienti per 2 persone: • 500 g di cardi • 200 g di fave surgelate • 400 g di asparagi surgelati • 1/2 scalogno • 1/2 dado • prezzemolo • 2 cucchiaini di parmigiano • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

Esecuzione: pulite bene le verdure. In una pentola antiaderente versate il brodo di dado e lo scalogno tritato finemente, aggiungetevi le verdure ed il trito di prez-



147 Kcal

Zuppetta di verdure con fave

zemolo e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti. A fine cottura regolate di sale, aggiungete il parmigiano, l'olio e il peperoncino.

Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

5° giorno

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g
- o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- 1 panino integrale
- Bresaola 70 g
- o 1 hamburger vegetale
- 1 piatto di insalata con salsa a piacere

Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Cena

RISO CLOROFILLIANO

Ingredienti per 2 persone: • 140 g di

riso • 2 zucchine • 100 g di spinaci • 100 g di erbe • una manciata di piselli surgelati • 1 patata • prezzemolo • basilico • 1/2 cipollotto • 1/2 dado • 2 cucchiaini di parmigiano • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale.

Esecuzione: pulite e lavate le verdure, quindi tagliatele grossolanamente e mettetele in una pentola con l'acqua, il dado, il cipollotto e il basilico. Unite i piselli, salate e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Cuocete il riso, scolatelo al dente e versatelo in una zuppiera con le verdure. Condite con parmigiano e olio.

Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

6° giorno

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g
- o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- 1 panino integrale
- 1 uovo sodo
- 1 piatto di insalata con salsa a piacere

Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Cena

COUS COUS DI PESCE CON VERDURE

Ingredienti per 2 persone: • 120 g di cous cous • 100 g di gamberetti • 100 g di totanetti • 200 g di punte di asparagi • 2 carote • 2 zucchine • 2 cucchiaini di olio extravergine • 2 cucchiaini aceto balsamico • sale • peperoncino • prezzemolo.

Esecuzione: lavate, lessate e tagliate tutte le verdure, scottate i gamberetti e i totanetti. Cuocete il cous cous, passatelo sotto l'acqua fredda. Mescolate con il pesce le verdure tagliate a pezzetti e condite con l'olio, l'aceto, il prezzemolo tritato, sale e peperoncino.

Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero





7° giorno

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte p.s. o vegetale o 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- Un piatto di verdure miste alla griglia

LE SALSE CONCESSE

DI POMODORO

- > Pomodoro origano e capperi
- > Pomodoro aglio e basilico
- > Pomodoro acciughe tritate e tabasco
- > Pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico

A BASE DI YOGURT

- > Yogurt tabasco ed erba cipollina
- > Yogurt e curry
- > Yogurt e senape
- > Yogurt cetriolini e capperi tritati
- > Yogurt aceto aromatico e basilico
- > Yogurt con mentuccia
- > Yogurt e soia

ALTRE SALSE

- > Succo d'arancia, succo di limone, aceto, aceto balsamico, senape, tabasco

DA MISCELARE

- > Succo arancia, senape, aceto balsamico.



Merenda

- 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

Cena

DITALI E LENTICCHIE

Ingredienti per 2 persone: • 120 g di ditali • 150 g di lenticchie in scatola • 6 pomodorini • 2 foglie di alloro • 1 rametto di rosmarino • 1 spicchio d'aglio • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva • sale e pepe.

Esecuzione: eliminate parte dell'acqua

delle lenticchie e mettele in una padella antiaderente insieme con uno spicchio d'aglio, i pomodori tagliati a dadini, il rosmarino e le foglie di alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. Cuocete la pasta, scolatela al dente, conditela con i legumi privati del rametto di rosmarino e delle foglie di alloro, aggiungete l'olio, quindi una spolverata di pepe e infine il sale.

Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

LE REGOLE GENERALI

- > Se non godete di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta dimagrante chiedete consiglio al vostro medico curante.
- > Variate sempre il più possibile gli alimenti. Ad esempio: in una ricetta che prevede pasta e una verdura, potete variare i vegetali passando dai cavolfiori alle cime di rape, ai broccoli, agli spinaci ecc.
- > Evitate le frittiture. Meglio bollire, grigliare o cuocere al vapore. In ogni caso per condire usate sempre olio extravergine di oliva nelle quantità indicate o le salse concesse (vedi tabella).
- > Le salse possono essere sostituite l'una con l'altra, a seconda dei vostri gusti.
- > Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta.
- > Usate sempre il dolcificante al posto dello zucchero. Imparate a evitarlo.
- > 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.
- > L'acqua non fa ingrassare, anzi può aiutare a dimagrire, consumatene almeno un litro al giorno anche subito prima dei pasti per eliminare le tossine e favorire così il buon funzionamento intestinale.
- > È possibile spostare l'ordine dei giorni, invertire il pranzo con cena o viceversa.
- > È concesso giornalmente a un pasto un bicchiere di vino o birra nelle persone abituate a bere.
- > Un'adeguata attività sportiva vi permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

