

CURVE AL TOP Un fisico mozzafiato, come desiderano tutte le donne, si ottiene con un regime alimentare sano ed equilibrato. Dopo le feste rimettetevi in linea con dieta e attività fisica regolare.

COME
PERDERE FINO
A UNA TAGLIA
IN 7 GIORNI

LA DIETA DOPO LE FESTE

di Paola
Vacchini

Terminate le feste, molti di noi potrebbero aver preso qualche chiletto di troppo o sentirsi appesantiti. Colpa delle cene, degli aperitivi e delle continue tentazioni golose. Il menu detox di sette giorni di queste pagine è stato messo a punto dal dietologo Nicola Sorrentino, e tratto dal suo nuovo libro "Dimagrire in pochi giorni". Piatti facili e gustosi per ritrovare forma, energia e benessere



125 Kcal

Fettine di tofu con peperoni

Tra i buoni propositi di inizio anno ci sono quelli che mirano a una forma impeccabile, a un corpo tonico e senza gonfiori. Per questo partite subito con una dieta che vi aiuti a perdere quei chiletti di troppo; il consiglio è adottare un regime alimentare sano e attento non solo alla linea, ma anche alla salute. La dieta messa a punto dal professor Nicola Sorrentino è tratta dal nuovo libro "Dimagrire in pochi giorni" edito da Salani. «Un manuale che spiega che a volte dimagrire in fretta diventa l'occasione per adottare una sana alimentazione. Un dimagrimento troppo veloce può esporre a rischi per la salute se non si seguono i consigli del medico e si opta per il fai da te», spiega il dietologo. «Dopo un periodo di bagordi è giusto un regime detox, anche un po' dimagrante. Un regime un po' vegano, ma che non segue nessuna moda; si tratta di piatti golosi e facili da realizzare, tutti a base di ingredienti vegetali, acquistati e consumati per tutelare la nostra salute ma anche l'ambiente. L'anima di questa dieta disintossicante, che non prevede nessun alimento di origine animale, è la pasta. In particolare l'associazione con i legumi (pasta e ceci, pasta e fagioli, soia, eccetera) la rende un piatto saporito e completo. Ceci, fagioli, piselli, lenticchie e fave, inoltre, sono ricchi di proteine e in un contesto generale possono sostituire carne e pesce. Come spuntino a metà mattina o per merenda, è preferibile la frutta secca a guscio: noci, mandorle, pistacchi. Si tratta di alimenti a elevata densità energetica, quindi il consiglio è di attenersi a un consumo controllato. Per il dopo cena si può anche mangiare un quadretto di cioccolato nero», conclude l'esperto. «In definitiva, quello appena descritto è un regime alimentare che non crea troppe complicazioni e soddisfa anche i più esigenti. Il pasto di metà giornata, per esempio, consiste spesso in preparazioni semplici da consumare sia al bar sia al ristorante».



NICOLA SORRENTINO
Dietologo e nutrizionista

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 frittiture.
- 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 mirtillo o lamponi.

CONDIMENTI E COTTURA

- 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.

Il menu di 7 giorni con

Il regime detox di queste pagine è perfetto per recuperare il peso forma ed eliminare i gonfiori dovuti ai peccati di gola natalizi. In un regime dimagrante ricordate che è importante scegliere metodi di cottura light senza utilizzare olio, burro & co. Ricordate poi di prediligere sempre frutta e verdura di stagione. E di bere due bicchieri di acqua prima di ogni pasto

1° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- Latte o yogurt vegetali con cereali integrali o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- 1 piatto di minestrone con legumi

Merenda

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

Cena

BRODO DI VERDURE CON RISONI

Ingredienti per 2 persone: • 120 g di risoni • 2 patate piccole • 4 zucchine • 200 g di fagiolini • 100 g di zucca • 2 carote • 4 asparagi • 150 g di erbette • 150 g di verza • 100 g di catalogna • 1/2 porro • 1/2 scalogno • 2 pomodori • prezzemolo • 1/2 dado vegetale • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino in polvere.
Esecuzione: lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettetele in una pentola piena a metà di acqua fredda e portate a bollore. Aggiungete il dado e fate sobbollire per circa 20 minuti. Cuocete i risoni, scolateli e versateli in una zuppiera con le verdure, insaporite con l'olio crudo e il peperoncino.

Dopocena

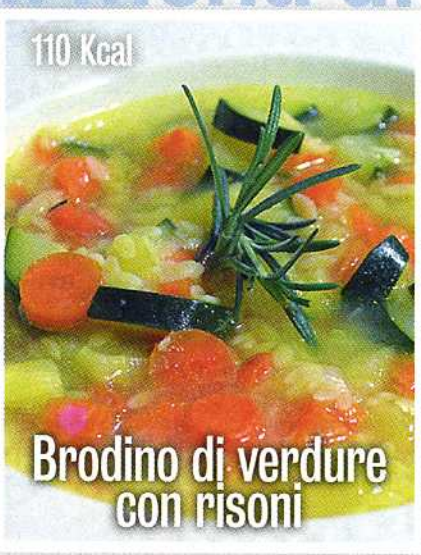
- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

2° giorno

64

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante



- Latte o yogurt vegetali con cereali integrali o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- Un piatto di verdure miste alla griglia

Merenda

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

Cena

- 1 piatto di insalata con salsa a piacere

PIPE RIGATE CON FAVE E CARCIOFI

Ingredienti per 2 persone: 140 g di pipe rigate • g di 200 carciofi • g di 200 fave surgelate • 1/2 scalogno • 1/2 dado vegetale • prezzemolo • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale e peperoncino. **Esecuzione:** pulite e lavate le verdure. Preparate il brodo con il dado. In una pentola antiaderente versate il brodo e lo scalogno tritato sottile, aggiungetevi le verdure, il trito di prezzemolo, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa. A fine cottura controllate di sale, aggiungete l'olio e il peperoncino, scolate la pasta al dente, mescolate e servite.

Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

3° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- Latte o yogurt vegetali con cereali integrali o 3 fette biscottate



Metà mattina

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

Pranzo

- 1 piatto di lattuga con salsa a piacere
- 1 hamburger di soia

Merenda

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

Cena

- 1 panino integrale

MAIS IN CHICCHI CON CICORIA DI CAMPO

Ingredienti per 2 persone: 160 g di mais in scatola • 200 g di cicoria • aglio • rosmarino • basilico • prezzemolo • erba cipollina • 8 olive verdi denocciolate • capperi • senape • 2 cucchiaini di panna di soia • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale • peperoncino.

Esecuzione: lavate e tagliate a strisce la verdura, scottatela in acqua bollente salata. Stemperate la panna con la senape, i capperi, l'aglio, le olive, il peperoncino e le erbe aromatiche. Aggiungete la verdura e lasciate riposare il composto per dargli il tempo d'insaporire. Nel frattempo, mettetevi il mais in abbondante acqua salata, una volta caldo mescolatelo con la salsa. Lasciate intiepidire, aggiungete l'olio e servite.

Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

4° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- Latte o yogurt vegetali con cereali integrali o 3 fette biscottate

le ricette



Metà mattina

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

Pranzo

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

Merenda

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

Cena

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

FETTINE DI TOFU CON PEPERONI

Ingredienti x 2 persone: • 400 g di tofu (a fettine) • 3 peperoni • mezza cipolla • 2 cucchiaini scarsi di brodo vegetale granulare • 2 cucchiaini di salsa di soia • 4 chiodi di garofano • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

Esecuzione: 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 granulare 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 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

5° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- Latte o yogurt vegetali con cereali integrali o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- 1 piatto di patate e piselli al vapore con salsa a piacere

Merenda

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

Cena

- 1 piatto di carote con salsa a piacere

FUSILLI CON ZUCCHINE E POMODORINI

Ingredienti per 2 persone: • 140 g di fusilli • 200 g di pomodori ciliegini • 200 g di zucchini • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • 1 scalogno • 2 cucchiaini di formaggio grattugiato • sale • pepe e prezzemolo tritato.

Esecuzione: lavate le zucchini e riducetele a rondelle, pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, ponete il tutto in una terrina, a insaporire con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella antiaderente con l'olio e due dita d'acqua e fatelo appassire, aggiungetevi le verdure e finite la cottura a fiamma vivace. Cuocete la pasta, mescolate con il pomodoro e le zucchini, condite con prezzemolo tritato, sale e pepe, formaggio grattugiato vegano e servite.

Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

6° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè di soia con dolcificante
- Latte o yogurt vegetali con cereali integrali o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- 1 piatto di minestra di verdure con crostini di pane

Merenda

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

Cena

- 1 piatto di insalata con salsa a piacere

CAVATELLI E LEGUMI MISTI

Ingredienti per 2 persone: 160 g di cavatelli, 200 g di legumi misti, 4 pomodorini, 2 foglie d'alloro, rosmarino, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Esecuzione: mettete i legumi in una padella antiaderente con l'aglio, i pomodori tagliati a

GUIDA AL BENESSERE

A ds., il nuovo libro del professor Nicola Sorrentino "Dimagrire in pochi giorni" ed. Salani. Il manuale spiega che non sempre perdere peso velocemente è sbagliato, ma, se seguiti dal medico, può essere l'occasione per adottare una sana alimentazione.



dadini, il rosmarino e l'alloro. 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 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

7° giorno

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- Latte o yogurt vegetali con cereali integrali o 3 fette biscottate

Metà mattina

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

Pranzo

- 1 piatto di zuppa ai tre cereali con salsa a piacere

Merenda

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

Cena

- Verdure in pinzimonio con salsa a piacere

SPAGHETTI CON RAGÙ FINTO PICCANTE

Ingredienti per 2 persone: • 140 g di spaghetti • 100 g di funghi • 4 zucchini • 2 peperoni • 200 g di pomodori ramati • 2 melanzane • 1 carota • 1 spicchio di aglio • salvia • basilico • 1 porro • 2 cucchiaini di vino bianco • qualche goccia di tabasco • 2 cucchiaini di formaggio grattugiato • 2 cucchiaini olio evo d'oliva, sale e peperoncino.

Esecuzione: pulite e tritate i funghi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, spellate i pomodori e riduceteli a dadini. Mettete tutto in una pentola antiaderente con le erbe aromatiche, l'aglio e il porro affettato sottile.

Sfumate con il vino bianco, aggiungete l'olio, il tabasco, il sale, il peperoncino e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti. Lessate gli spaghetti al dente e conditeli con il ragù di verdure e il formaggio.

Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero