



DI NICOLA SORRENTINO

Specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, direttore IULM Food Academy

S spesso il gonfiore dipende da una scelta poco attenta degli alimenti; alcuni, una volta nell'intestino, fermentano e producono gas addominale. Ecco i cibi sì e quelli no.

ALIMENTI AMICI

Acqua naturale, yogurt, parmigiano, pecorino, tofu, riso, mais, avena, grano saraceno, quinoa, amaranto, miglio, soia, piselli, carote, coste, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, zucchine, zucca. Senza esagerare: broccoli, finocchi, cipolla, aglio, porro, scalogno, erba cipollina, basilico, zenzero, cur-

cuma, agrumi, lamponi, fragole, mirtillo, kiwi, uva, ananas, banana, mandorle, noci, pinoli, carne, pesce, uova, cioccolato amaro. **La tisana amica:** anice, finocchio, menta, camomilla, zenzero.

ALIMENTI NEMICI

Bevande gassate, latte, formaggi, grano, frumento, orzo, farina bianca, integrale e di legumi, kamut, segale e semolino, ceci, fagioli e lenticchie, verza, cavoli, crauti, carciofi, funghi, cicoria, cetrioli e asparagi, frutta secca e pistacchi, avocado, albicocca, ciliegia, cocomero, cachi, fichi, mango, mela, mora, pera, pesca, prugna, alcol, birra, vino, zucchero.

EGGO LE RICETTE

DITALI E ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone: • 360 g di ditali • 600 g di zucchine • foglie di menta (una manciata) • 1 spicchio di aglio • 2 yogurt magri • 1 mazzo di basilico • 4 cucchiaini di pecorino grattugiato • sale

Preparazione: 1/ Lava le zucchine, tritale grossolanamente, ponile in una padella antiaderente con lo spicchio di aglio intero, il basilico e pochissima acqua. Copri e lascia cuocere per 5 minuti circa. Sala e scola la verdura. 2/ Cuoci la pasta e in una ciotola aggiungi le zucchine, lo yogurt, il pecorino e le foglie di menta. Versa la pasta, mescola e servi.

KCAL 410 CIRCA

UOVA STRAPAZZATE CON SPINACI

Ingredienti per 4 persone: • 8 uova • 800 g di spinaci • 1 spicchio di aglio • 1 scalogno • prezzemolo • erba cipollina • sale • pepe

Preparazione: 1/ Scotta gli spinaci in abbondante acqua salata e mettili in una padella antiaderente. 2/ Unisci lo spicchio di aglio intero, le erbe tritate con lo scalogno e fai cuocere per 5 minuti circa, poi elimina lo spicchio di aglio. 3/ Sbatti le uova con sale, pepe, versale nella padella e falle cuocere finché sono rapprese.

KCAL 235 CIRCA

FETTINE DI VITELLO POMODORO E ORIGANO

Ingredienti per 4 persone: • 800 g di fettine di vitello • 1 spicchio di aglio • origano • 40 pomodorini da sugo • capperi • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Taglia i pomodo-

rini a metà e uniscili, in una padella antiaderente, ai capperi, allo spicchio di aglio, all'origano e a poco sale. 2/ Cuoci per circa 15 minuti, aggiungi le fettine e, quando sono cotte, unisci l'olio e il peperoncino.

KCAL 345 CIRCA

BUCATINI AL RAGÙ VEGETARIANO

Ingredienti per 4 persone: • 360 g di bucatini • 1 scalogno • 4 zucchine • 4 melanzane piccole • 40 pomodorini da sugo • 12 olive nere • 12 olive verdi • 1 spicchio di aglio • basilico • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Lava e taglia a metà i pomodorini e privali dell'acqua di vegetazione. Pulisci e taglia a tocchetti le melanzane e le zucchine. 2/ Trita lo scalogno con lo spicchio di aglio intero, mettili ad appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. 3/ Unisci le verdure, le olive denocciolate, il peperoncino, il basilico, sale e fai cuocere a fiamma bassa per un quarto d'ora. 4/ Lessa la pasta al dente, condiscila con il sugo di verdure e l'olio, mescola e lascia intiepidire prima di servire.

KCAL 525 CIRCA

POLLO AL CARTOCCIO

Ingredienti per 4 persone: • 12

fusi di pollo • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • 4 cucchiaini di vino bianco • sale

Preparazione: 1/ Lava i fusi di pollo e ponili in un tegame con poca acqua, l'aglio e un po' di prezzemolo tritato. 2/ Cuoci a recipiente coperto fino a quando il liquido sarà consumato. 3/ Poni i fusi nel cartoccio, aggiungi un po' di prezzemolo, il vino, il resto del liquido di cottura, sale e inforna a 180 °C per circa 15 minuti.

KCAL 350 CIRCA

QUINOA CON VELLUTATA DI MELANZANE

Ingredienti per 4 persone: • 320 g di quinoa • 4 melanzane • 40 pomodorini da sugo • 20 olive nere denocciolate • basilico • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Lava e taglia a metà i pomodori, riduci a tocchetti le melanzane. 2/ Metti tutto in una padella antiaderente e fai cuocere per circa 15 minuti. 3/ Aggiungi le olive denocciolate, il basilico, lo spicchio di aglio, sale e termina la cottura. Frulla tutto. 4/ Cuoci la quinoa come indicato sulla confezione, condiscila con la vellutata, l'olio e il peperoncino.

KCAL 500 CIRCA

RISO PISELLI E CURRY

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di riso • 600 g di piselli surgelati • 1 scalogno • 1 dado vegetale • prezzemolo • 1 cucchiaino raso di curry • 2 vasetti di yogurt di soia • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Trita il prezzemolo con lo scalogno. Mettilo in una padella antiaderente con mezzo bicchiere di acqua, il dado e lascia appassire a fiamma bassa. 2/ Aggiungi i



Uova strapazzate

SPLENDIDA FORMA
Belen, 33 anni,
ha un fisico
impeccabile
grazie alla
dieta e allo
sport.

Centra il tuo sogno e supera la prova bikini con i consigli del nostro nutrizionista. Scopri i cibi da scegliere e quelli da evitare, segui le sue ricette per un risultato da far invidia

piselli e porta a cottura. Cuoci il riso, in acqua salata scolalo e versalo in una terrina dove avrai amalgamato lo yogurt con il curry. Aggiungi i piselli e il prezzemolo, il peperoncino e servi.

KCAL 425 CIRCA

PADELLATA DI PATATE

Ingredienti per 4 persone: • 4 grosse patate • 8 pomodori ramati maturi • 8 zucchine • 2 cucchiaini di pane di mais grattugiato • 4 cucchiaini di pecorino • semi di finocchio • 2 cucchiaini di vino • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pela le patate e riducile a fette non troppo sottili, taglia le zucchine a julienne, i pomodori in quattro spicchi e mettili in una pirofila per il microonde. 2/ Mescola il pane di mais grattugiato con il pecorino, i semi di finocchio pestati, sale e pepe e distribuiscilo sulle verdure. Irrora con 4 cucchiaini d'acqua e il vino e inforna a 180 °C per 30-35 minuti.

KCAL 255 CIRCA

INVOLTINI DI SOGLIOLA CON ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone: • 800 g di filetti di sogliola • 300 g di zucchine con il fiore • capperi • 12 pomodori ciliegini • aglio • prezzemolo • 4 cucchiaini di pane di mais grattugiato • 2 cucchiaini di pecorino • dado vegetale • sale • pepe • 2 peperoncini freschi

Preparazione: 1/ Lava i pomodorini, le zucchine e i fiori e riducili a dadini. Lava il prezzemolo e tritalo con 1 spicchio di aglio. 2/ Scalda una padella antiaderente, versa 6 cucchiaini d'acqua, il trito di aglio e prezzemolo, il dado e i peperoncini freschi, privati dei semi e tagliati a tocchetti. 3/ Aggiungi le zucchine e i fiori, fai cuocere a fiamma viva sino a quando il liquido di cottura sarà completamente ristretto. Una volta tiepide, metti le zucchine nel mixer con i capperi, il pane grattugiato e il pecorino. 4/ Poni i filetti di sogliola su un tagliere, appiattiscili senza romperli e spolverizali di sale e pepe. 5/ Poni al centro di ognuno la farcitura, tenendone da parte 1 cucchiaino abbondante, arrotolali e chiudili con uno stuzzicadenti. Allineali in una piccola teglia, coprili con i pomodorini mescolati con la farcia tenuta da parte e 1 cucchiaino di acqua e cuocili in forno caldo a 180 °C per 15 minuti.

KCAL 230 CIRCA

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)

OBIETTIVO
**PANCIA
PIATTA**