

**DI NICOLA SORRENTINO**  
Specialista  
in Scienza  
dell'alimentazione  
e dietetica

**R**idurre il consumo di sale, sia da cucina sia quello nascosto negli alimenti, responsabile della ritenzione idrica. Diminuire i grassi animali, optando per l'olio d'oliva extravergine a crudo e non in grandi quantità. Evitare gli zuccheri semplici e i dolci. Non abusare con il consumo di alcol. Preferire le cotture a vapore, alla griglia o bollite. Ecco le 5 regole base per avere gambe da diva. Ma non basta.

## FRUTTA E VERDURA GLI ALLEATI DELLA LINEA

A tavola non rinunciare ad agrumi, mele, uva, mirtilli, frutti di bosco, albicocche, prugne, ciliegie, more, melone, melograno, papaya, pomodori, broccoli, aglio, cipolle, porri, peperoncino, sedano, prezzemolo, broccoli, finocchi, carciofi, melanzane, cavolo rosso. Il contenuto di fibre garantisce una corretta funzionalità intestinale.

## FAI IL PIENO DI ACQUA E POTASSIO

Consumare almeno un litro d'acqua al dì per favorire l'eliminazione delle tossine. Accertarsi di mangiare ogni giorno cibi ricchi di potassio (tutti i legumi, le verdure e la frutta in generale, patate, trota, sarda, dentice, maiale magro e vitello) che aiutano a eliminare i liquidi in eccesso. Aumentare gli alimenti ricchi di bioflavonoidi. Queste vitamine del gruppo P rinforzano i capillari e prevengono la formazione di ristagni liquidi.

## ECCO LE RICETTE

### SPAGHETTONI CON CARCIOFI E PORRI

**Ingredienti per 4 persone:** •

320 g di spaghetti • 280 g di porri • 4 carciofi grandi • 2 scalogni piccoli • prezzemolo • 4 cucchiaini di panna di soia • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • poco sale • pepe nero

**Preparazione:** 1/ Lava i porri e affettali. Pulisci i carciofi, privali delle foglie esterne e tagliali a lamelle. Trita gli scalogni con un po' di prezzemolo. 2/ In una padella antiaderente, poni l'olio, il trito di prezzemolo, il porro e i carciofi. Lascia imbiondire, aggiungi poca acqua, il sale e porta a cottura. Aggiungi la panna, aggiusta di sale e fai addensare a fuoco lento per 5 minuti. 3/ Lessa la pasta, versala nella padella e fai saltare. Aggiusta di sale, spolverizza con un po' di prezzemolo tritato e di pepe e servi.

**KCAL 420**

### TROTA AGLI AROMI

**Ingredienti per 4 persone:** •

600 g di filetti di trota • 2 spicchi di aglio • 20 pomodorini • capperi • 20 olive nere denocciolate • prezzemolo • basilico • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva • poco sale • pepe

**Preparazione:** 1/ Lava il pesce e ponilo in una teglia bassa con 4 bicchieri d'acqua, disponi dentro i pomodorini tagliati a metà, il prezzemolo

lo e il basilico tritati, l'aglio a fettine, i capperi e le olive. 2/ Bagna con il vino, spolverizza di sale e pepe, copri e cuoci per 15-20 minuti. Disponi la trota sul piatto con un po' del liquido di cottura, irrorala con l'olio e servi.

**KCAL 255**

### MEZZEMANICHE CON FAVE E PISELLI

**Ingredienti per 4 persone:** •

320 g di mezzemaniche • 300 g di fave fresche o surgelate • 300 g di pisellini primavera • 2 porri • 1 dado • 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva • sale

**Preparazione:** 1/ In una padella antiaderente poni i porri affettati sottili e fai tostare, quindi aggiungi il dado e 2 mestoli d'acqua. 2/ Pulisci le fave e i piselli o scongelali se surgelati e mettili nella padella, copri e porta a cottura a fiamma bassa, bagnando con dell'acqua se necessario. Cuoci la pasta in acqua poco salata, mescolala con i legumi, l'olio e servi.

**KCAL 440**



Mezzemaniche con fave e piselli

**DIRETTORE**  
**IULM FOOD ACADEMY**

### CREMA DI LENTICCHIE CON FARFALLE INTEGRALI

**Ingredienti per 4 persone:** •

360 g di farfalle integrali • 400 g di lenticchie in scatola • 8 pomodorini • 2 spicchi di aglio • 2 foglie di alloro fresco • 1 rametto di rosmarino • 1 cipolla • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • poco sale • peperoncino

**Preparazione:** 1/ Trita aglio, cipolla, alloro e rosmarino, mettili in un tegame con le lenticchie, i pomodorini schiacciati e mezzo bicchiere di acqua. 2/ Cuoci a fiamma bassa e coperto per 10 minuti, quindi spolverizza di sale. Fai intiepidire e passa nel mixer. 3/ Lessa la pasta al dente, mescolala con la crema, l'olio e il peperoncino, aggiusta di sale e servi.

**KCAL 515**

### SCHIACCIATA DI POLLO ALL'ORIGANO

**Ingredienti per 4 persone:** •

480 g di filetti di pollo • 2 spicchi di aglio • origano • 20 pomodorini • capperi • basilico • 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva • poco sale • peperoncino in polvere

**Preparazione:** 1/ Pulisci i pomodori, privali della pelle e riducili a dadolata. Versali in una terrina con i capperi, il basilico tritato, lo spicchio



**SUPER FORMA**  
Federica Nargi,  
28 anni, fisico  
sculptato  
e mamma  
di Sofia,  
quasi 2 anni,  
è designer  
e testimonial  
della  
collezione di  
beachwear  
I-AM Bikini.

di aglio schiacciato, l'origano, l'olio, il sale e mescola. **2/** Batti i filetti di pollo, cuocili sulla griglia bollente, coprili con i pomodori, aggiungi il peperoncino e servi. **KCAL 215**

### **PENNETTE CON I BROCCOLI**

**Ingredienti per 4 persone:** • 360 g di penne • 700 g di broccoli • 4 acciughe dissalate • capperi • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di olio • peperoncino in polvere.

**Preparazione:** **1/** Pulisci i broccoli, falli bollire al dente in abbondante acqua e scolali conservando l'acqua. **2/** In una terrina poni lo spicchio di aglio a metà, le acciughe spezzettate, i capperi e i broccoli leggermente schiacciati con la forchetta, aggiungi l'olio, una spolverizzata di peperoncino e lascia insaporire. **3/** Cuoci la pasta al dente, mescolala con la verdura, privata dell'aglio, e servi.

**KCAL 490**

### **TOFU ALLA PIZZAIOLA**

**Ingredienti per 4 persone:** • 500 g di tofu a dadi • 1 spicchio di aglio • 500 g di pomodori pelati • origano • 8 cucchiaini di vino rosso • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • poco sale • peperoncino in polvere

**Preparazione:** **1/** In una padella antiaderente poni l'olio, lo spicchio di aglio, i pomodori pelati schiacciati, il vino, una presa di origano e un pizz-

Poche regole da mettere in pratica in cucina e piccoli trucchi da seguire ogni giorno a tavola: così il professor Nicola Sorrentino ti insegna a vincere la ritenzione idrica

## **OBIETTIVO**

# **GAMBE SNELLE**

co di sale. **2/** Quando la salsa è cotta unisci il tofu e fai cuocere per 5-6 minuti circa. Aggiungi il peperoncino e servi. **KCAL 220**

### **DITALI CON FAGIOLI**

**Ingredienti per 4 persone:** • 280 g di ditali • 240 g di fagioli in scatola • 4 pomodori • 2 carote • cipolla • aglio • brodo di verdura • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • poco sale • peperoncino in polvere

**Preparazione:** **1/** Lava i pomodori e tagliali a dadini, trita la cipolla e le carote. Fai rosolare in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con qualche cucchiaio di brodo. Quando bolle aggiungi i fagioli e lo spicchio di aglio. Sala e cuoci per una decina di minuti a fuoco basso. **2/** Cuoci la pasta al dente, aggiungila ai fagioli, condiscila con olio e peperoncino e servi. **KCAL 365**

### **INSALATA DI FINOCCHI, POMPELMO E MELOGRANA**

**Ingredienti per 4 persone:** • 1 kg di finocchi • 2 pompelmi rosa • 1 cipolla • una manciata di chicchi di melagrana • 10 cucchiaini di aceto balsamico • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • poco sale • pepe

**Preparazione:** **1/** Pulisci e affetta la cipolla e i finocchi, sbuccia il pompelmo e taglialo a dadini. **2/** Metti la frutta, melagrana compresa, e la verdura in una insalatiera, condisci con olio, aceto balsamico, sale, pepe e la cipolla. Tieni in frigo per circa 30 minuti a insaporire prima di servire. **KCAL 235**

### **ZUPPA DI CIPOLLE**

**Ingredienti per 4 persone:** • 800 g cipolle bianche • 40 g di maizena • 8 fette di pane integrale • brodo vegetale • 600 g di latte di soia • 4 cucchiaini di panna di soia • 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva • poco sale • pepe

**Preparazione:** **1/** Affetta sottilmente le cipolle e soffriggile con l'olio a fiamma bassa, fino a ridurle in poltiglia, bagnando con poco brodo bollente. Incorpora la maizena e diluisci con il latte caldo aggiunto poco per volta. Cuoci mescolando per mezz'ora. Aggiungi la panna di soia e riporta a ebollizione. **2/** Metti sul fondo delle ciotole il pane abbrustolito, versa sopra la zuppa, completa con un po' di pepe e servi. **KCAL 570**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)