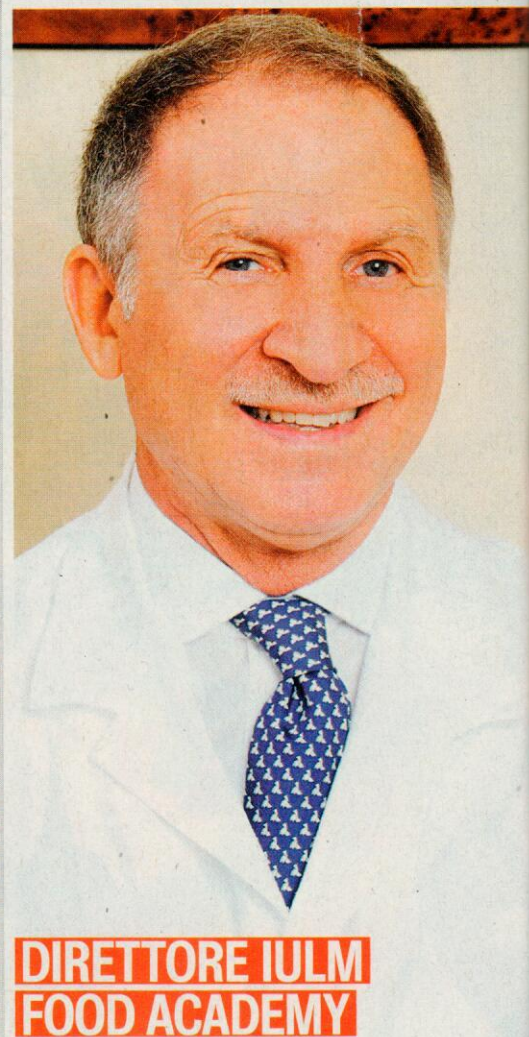


**DI NICOLA SORRENTINO**  
Specialista  
in Scienza  
dell'alimentazione  
e dietetica.

**D**opo le vacanze c'è chi è affetto dalla cosiddetta "sindrome del rientro": ansia, stanchezza, malessere. C'è chi ha preso qualche chilo e chi è in perfetta forma. Per tutti comunque un programma disintossicante aiuta a eliminare le tossine e a rigenerarsi. Via i cibi ricchi di grassi animali (dolci, panna, burro, salumi), le frittute, l'alcol, con moderazione carne e formaggi. Questa dieta privilegia frutta e verdura, ricchi di fibre e di acqua, preziose per la regolazione della digestione e la disintossicazione. La pasta non deve mai mancare, per il giusto apporto di carboidrati; non fa ingrassare, sono i condimenti che la rendono calorica. Bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno aiuta a dimagrire e a smaltire le tossine e migliora le funzioni intestinali: 2 bicchieri prima dei pasti permettono di raggiungere il senso di sazietà molto più rapidamente. Oltretutto bevendo inneschiamo una serie di meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi (produzione di calore con dispendio energetico) che aiutano realmente a perder peso. Lo yogurt o la frutta secca a guscio sono i migliori spuntini. Dopo cena una tisana depurativa.



**DIRETTORE IULM  
FOOD ACADEMY**

dura. Togli l'aglio, mescola bene e servi caldo. **KCAL 490**

**DOPO CENA**  
• Tisana depurativa

## MERCOLEDÌ

### COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate

### SPUNTINO

• 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro

### PRANZO

• 2 bicchieri d'acqua • 1 piatto di minestrone senza legumi

### MERENDA

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

### CENA

• 2 bicchieri d'acqua • Ditaloni e totanetti

## IDEE PER UNA SETTIMANA LUNEDÌ

### COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate

### SPUNTINO

• 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro

### PRANZO

• 2 bicchieri d'acqua • 1 piatto di verdure alla griglia • 1 panino integrale

### MERENDA

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

### CENA

• 2 bicchieri d'acqua • 2 patate bollite • Coda di rospo pomodoro e origano

## CODA DI ROSPO POMODORO E ORIGANO

### Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di coda di rospo a tranci • 40 pomodorini da sugo • origano • 1 spicchio di aglio • capperi • 4 cucchiaini di vino bianco • 2 acciughe • sale • peperoncino

**Preparazione:** 1/ Lava e taglia a dadini i pomodorini. Mettili in una pentola antiaderente con i capperi, le acciughe, l'origano, lo spicchio di aglio, il peperoncino e cuoci per circa 10 minuti. 2/ Metti il pesce in infusione per qualche minuto nel vino. Adagialo poi nella padella e cuocilo per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirlo con il sugo. **KCAL 220**

### DOPO CENA

• Tisana depurativa

## MARTEDÌ

### COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate

### SPUNTINO

• 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro

### PRANZO

• 2 bicchieri d'acqua • 1 panino con salmone affumicato

### MERENDA

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

### CENA

• 2 bicchieri d'acqua • Fusilli e cavolfiori

## FUSILLI E CAVOLFIORI

### Ingredienti per 4 persone:

• 360 g di fusilli • 1,6 kg di cavolfiori • 60 g di capperi • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe nero

**Preparazione:** 1/ Pulisci i cavolfiori, e falli bollire in abbondante acqua salata. Scola la verdura abbastanza soda e tieni da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. In una terrina poni lo spicchio di aglio tagliato in due, i capperi e i cavolfiori leggermente schiacciati con la forchetta, aggiungi l'olio, spolverizza con il pepe e lascia insaporire. 2/Cuoci la pasta, scolala al dente e aggiungila nella terrina con la ver-

## SPORT E SALUTE

Tania Cagnotto, 33, è stata la prima italiana a vincere una medaglia mondiale nei tuffi. Si è ritirata nel 2017, è diventata mamma di Maya da otto mesi e ora sogna di ritornare sui trampolini. Primo passo: riconquistare una forma fisica perfetta.

## VIA LE TOSSINE

Dopo le vacanze, qualche giorno depurativo fa sempre bene. Il nostro esperto ti spiega cibi e abbinamenti ideali per sentirsi al top e vincere la fatica

# LA DIETA DEL RIENTRO

## DITALONI E TOTANETTI

### Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di ditaloni
- 1 kg di totanetti già puliti
- 800 g di pomodori da sugo
- 1 spicchio di aglio
- 1 dado
- 4 cucchiaini di vino bianco
- prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

**Preparazione:** **1/** Metti i totanetti in una padella antiaderente con lo spicchio di aglio, parte del trito di prezzemolo, il dado e il vino. **2/** Aggiungi i pomodori e fai cuocere a recipiente coperto fino a quando i totanetti non risulteranno teneri e saporiti. **3/** Cuoci i ditaloni, condiscili con il sugo, il restante trito di prezzemolo, una spolverizzata di pepe e l'olio e servi.

**KCAL 560**

## DOPO CENA

- Tisana depurativa

## GIOVEDÌ

### COLAZIONE

- 2 bicchieri d'acqua
- caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

### SPUNTINO

- 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro

### PRANZO

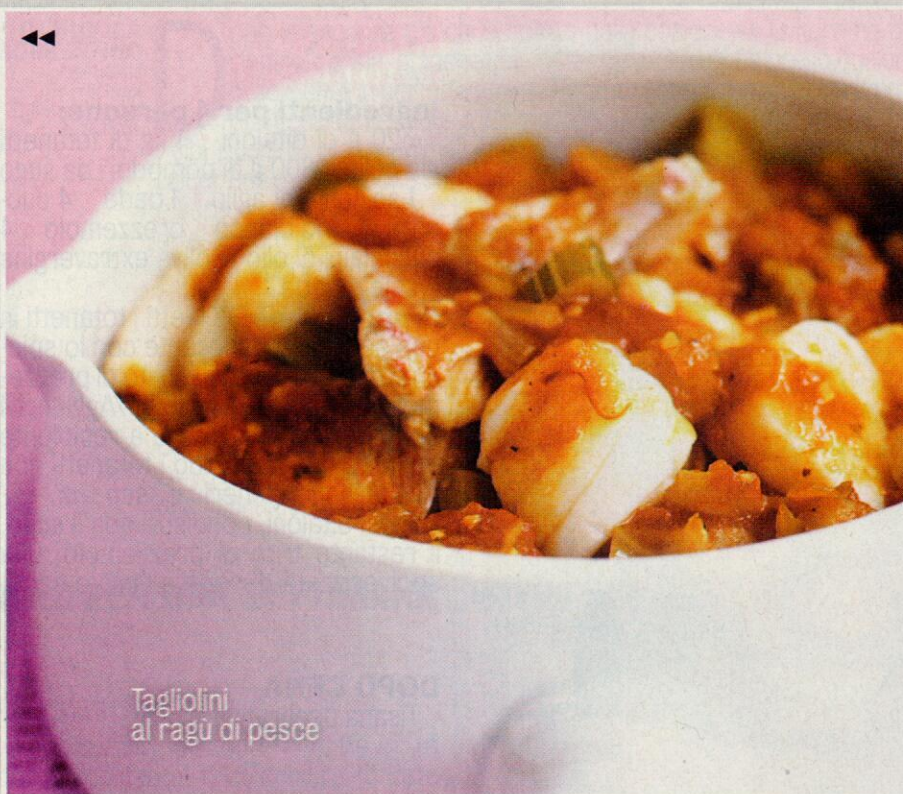
- 2 bicchieri d'acqua
- 1 panino con crudo sgrassato

### MERENDA

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

### CENA

- 2 bicchieri d'acqua
- Minestra di piselli e asparagi con riso nero



Tagliolini  
al ragù di pesce

**CENA**

- 2 bicchieri d'acqua • Tagliolini al ragù di pesce

**TAGLIOLINI AL RAGÙ DI PESCE**

**Ingredienti per 4 persone:**

- 400 g di tagliolini • 400 g di filetti di merluzzo (o di sogliola) surgelati • 800 g di pomodori pelati • 1 spicchio di aglio • cipolla • prezzemolo • 2 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

**Preparazione:** **1/** In una padella antiaderente scalda il vino con l'aglio, la cipolla tritata e il prezzemolo. Aggiungi i filetti di pesce e i pomodori. **2/** Cuoci a fuoco basso per circa 20 minuti. **3/** Cuoci la pasta, scolala al dente, aggiungi l'olio, il peperoncino e mescola con il ragù di pesce. **KCAL 450**

**DOPO CENA**

- Tisana depurativa

**SABATO**

**COLAZIONE**

- 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate

**SPUNTINO**

- 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro

**PRANZO**

- 2 bicchieri d'acqua • 1 panino con bresaola e pomodori

**MERENDA**

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

**MINISTRA DI PISELLI E ASPARAGI CON RISO NERO**

**Ingredienti per 4 persone:**

- 200 g di riso nero • 400 g di piselli freschi • 800 g di asparagi puliti • 1 scalogno • 1 dado vegetale • prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

**Preparazione:** **1/** Prepara il brodo con il dado e 1 litro di acqua, unisci i piselli, gli asparagi a tocchetti, lo scalogno, il peperoncino e il prezzemolo tritati. Cuoci coperto per circa 20 minuti. **3/** Cuoci il riso, scolalo e aggiungilo alla minestra. Controlla di sale e aggiungi l'olio. **KCAL 385**

**DOPO CENA**

- Tisana depurativa

**VENERDÌ**

**COLAZIONE**

- 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate

**SPUNTINO**

- 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro

**PRANZO**

- 2 bicchieri d'acqua • verdure con aceto balsamico • 1 panino integrale

**MERENDA**

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

**VIA LIBERA A QUESTE SALSE**

**SALSA DI POMODORO**

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

**SALSA PER INSALATA**

- Succo di arancia, senape e aceto balsamico

**SALSE A BASE DI YOGURT**

- Yogurt, tabasco ed erba cipollina • Yogurt e senape • Yogurt e curry • Yogurt, cetriolini, olive e capperi tritati • Yogurt, aceto aromatico e basilico • Yogurt con mentuccia • Yogurt e salsa di soia

**SPEZIE, ERBE E AROMI CONCESSI**

AGLIO, ALLORO, BASILICO, CAPPERI, CHIODI DI GAROFANO, CIPOLLA, CUMINO, CURCUMA, CURRY, ERBA CIPOLLINA, FINOCCHIO, LIMONE, MAGGIORANA, MENTA, NOCE MOSCATA,

ORIGANO, PEPE, PEPERONCINO, PREZZEMOLO, ROSMARINO, SALVIA, SEDANO, SENAPE, SCALOGNO, SESAMO, TIMO, ZAFFERANO, ZENZERO.



## CENA

• 2 bicchieri d'acqua • Scarola strascicata con pane tostato • 2 patate piccole bollite

## SCAROLA STRASCICATA CON PANE TOSTATO

### Ingredienti per 4 persone:

• 2 kg di scarola liscia • 4 acciughe • 1 spicchio di aglio • peperoncino • 20 olive verdi • origano • 8 fette di pane pugliese • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine

**Preparazione:** 1/ Lava la verdura e cuocila in abbondante acqua salata con una presa di origano. Scolala bene. In una padella antiaderente unta d'olio metti le acciughe sminuzate, il peperoncino, le olive denocciolate, lo spicchio di aglio schiacciato e la verdura. 2/ Copri la padella e lascia stufare a fiamma bassa per circa 10 minuti. Elimina l'aglio, aggiungi l'olio rimasto e mescola bene. 3/ Griglia le fette di pane, sistemale nella fondina e versa sopra le verdure. **KCAL 415**

## DOPO CENA

• Tisana depurativa

## DOMENICA

### COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate

### SPUNTINO

• 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro



Coda di rospo pomodoro e origano

## PRANZO

• 2 bicchieri d'acqua • 1 coppetta di macedonia di frutta con 1 pallina di gelato alla frutta

## MERENDA

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

## CENA

• 2 bicchieri d'acqua • Pipe ai legumi misti

## PIPE AI LEGUMI MISTI

### Ingredienti per 4 persone:

• 240 g di pipe • 200 g di legumi misti

in scatola • 4 pomodori • 2 carote • cipolla • 1 spicchio di aglio • brodo di verdura • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/ Taglia i pomodori a dadini, trita la cipolla e le carote. Fai stufare il battuto per 2 minuti con un po' di brodo. 2/ Unisci i legumi, l'aglio, sale e cuoci per 10 minuti. Cuoci la pasta, condiscila con i legumi, olio e pepe. **KCAL 330**

## DOPO CENA

• Tisana depurativa

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)

## CON QUESTE REGOLE RIUSCIRAI A SEGUIRE LA DIETA SENZA FATICA

- Non porti traguardi irraggiungibili, procedi sempre per gradi e pesati una sola volta la settimana.
- Scrivi una lista dei motivi che ti spingono a voler perdere chili: per dimagrire e mantenere il peso forma serve una motivazione profonda.
- Varia il più possibile gli alimenti: in una ricetta che prevede pasta con i cavolfiori, la verdura può essere sostituita con cime di rapa, broccoli, spinaci.
- L'acqua non fa ingrassare ed è importante anche per dimagrire. Consumane come consigliato in questa dieta per eliminare le tossine e favorire il

buon funzionamento intestinale.

- Evita le frittiture. Le cotture più indicate sono quelle bollite, alla griglia o al vapore. In ogni caso, per condire usa sempre olio di oliva extravergine nelle quantità indicate o le salse concesse. Le salse possono essere sostituite fra loro secondo i tuoi gusti.
- Usa il sale con moderazione. Per insaporire i piatti abunda con erbe aromatiche e spezie che danno gusto ma non aggiungono calorie, aceto balsamico, limone, salsa di soia, senape, tabasco, salse con yogurt, salse con pomodoro e tutte quelle concesse.
- Sono consentiti due caffè al giorno

oltre a quelli ammessi dalla dieta.

- Usa sempre il dolcificante al posto dello zucchero, che dovrai imparare a evitare.
- Segui con precisione le dosi prescritte; il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo e al netto degli scarti.
- Se hai molta fame, puoi aumentare la dose delle verdure ma non quella dei condimenti.
- È possibile spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena.
- Un'adeguata attività sportiva ti permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso.