

L'ESPERTO
Nicola Sorrentino
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Questa dieta è tratta da *Acqua da mangiare*, di Nicola Sorrentino, edito da Salani, dal 4 aprile in tutte le librerie. In questo libro si comprende perché un gesto semplice come "bere un bicchier d'acqua" risulta efficace laddove molte diete alla moda non riescono. Un libro che aiuta a dimagrire, ma insegna anche a mangiare e a disintossicarsi. Prevalgono i prodotti ortofruccicoli e sono presenti la pasta, il pane o i legumi. Non mancano il pesce, il parmigiano sulla pasta, la pizza e la carne. È un regime alimentare che non crea complicazioni: il pasto di mezzogiorno, per esempio, consiste in ricette semplici da consumare fuori o a casa. Per disintossicarci e dimagrire basta attenersi a un regime equilibrato e vario. Il segreto è semplice: pur godendo di preparazioni stuzzicanti e soddisfacenti si devono limitare i grassi, tenere sotto controllo gli zuccheri e introdurre un'adeguata quantità di liquidi. Bere la corretta quantità e il giusto tipo di acqua ogni giorno può apportare enormi benefici alla salute e alla forma fisica. Grazie all'acqua possiamo accelerare gli effetti di una dieta ipocalorica, dimagrendo in modo rapido e mitigando il senso di fame. Tanto che possiamo parlare di una vera e propria "dieta dell'acqua", alimento dietetico per eccellenza, che non apporta calorie, ha una funzione drenante che ci aiuta a eliminare le tossine e le scorie, e ha un potere saziante: berne 2 bicchieri prima della colazione, del pranzo e della cena permette di raggiungere il senso di sazietà molto più rapidamente durante il pasto (ancora di più con acqua gasata). Oltre a saziare, avvia una serie di meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi (produzione di calore con dispendio energetico) che aiutano realmente a perder peso. Introducendo almeno 8 bicchieri di acqua al giorno e abbinando un'attività fisica costante si avranno risultati visibili e duraturi nel tempo.

Campagna Jennifer Aniston fragrance



SEMPRE SPLENDIDA
Jennifer Aniston, 50 anni, un fisico invidiabile grazie a cibi sani, yoga e tanta acqua.

IDEE PER UNA SETTIMANA

LUNEDÌ

COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè o tisana • 1 bicchiere di bevanda di riso integrale o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro • 30 g di cereali o 3 fette biscottate integrali

SPUNTINO

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio

PRANZO

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

MERENDA

• 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio

CENA

• 2 bicchieri d'acqua • Bocconcini di coniglio con patate

BOCCONCINI DI CONIGLIO CON PATATE

Ingredienti per 2 persone:

• 300 g di coniglio disossato a pezzi
• 4 patate • 2 pomodori ramati • 1 cipolla • 1 dado vegetale • origano •

salvia • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Metti in una teglia i pezzi di coniglio con 2 bicchieri di acqua bollente e mezzo dado e cuocili a fuoco vivo fino a quando tutto il liquido di cottura sarà consumato. **2/** Sbuccia la cipolla, tagliala a fettine sottili, distribuiscile in una teglia, sistema sopra i pezzi di coniglio e copri con le patate pelate e affettate e i pomodori ridotti a dadini. Condisci con l'olio, sale, pepe, origano e salvia. **3/** Prepara 200 g di brodo con il restante dado e versalo sulle patate. Trasferisci la teglia in forno già caldo a 220° e lascia cuocere per circa 1 ora prima di servire. **KCAL 420**

DOPO CENA

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 quadrato di cioccolato nero

MARTEDÌ

COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè o tisana • 1 bicchiere di bevanda di riso integrale o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro • 30 g di cereali o 3 fette biscottate integrali

SPUNTINO

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio

PRANZO

• 2 bicchieri d'acqua • 1 piatto di ver-

SALSE CONCESSE:

• Aceto balsamico • Aceto di vino • Salsa di soia • Succo d'arancia
• Succo di mele • Succo di limone • Senape • Tabasco.

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.

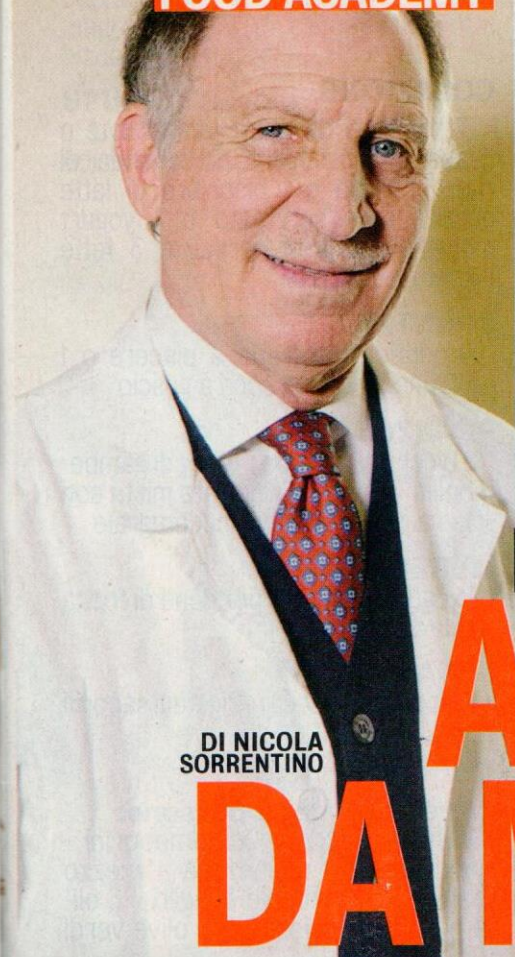
SALSE A BASE DI YOGURT

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

Bocconcini di coniglio con patate



**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

Troppo sottovalutata, spesso ti dimentichi che il tuo corpo è costituito per il 60% di acqua. Può essere, quindi, considerata a tutti gli effetti un alimento. Il nostro esperto ti illustra una settimana tipo per disintossicarti, dimagrire e migliorare la forma con questa preziosa alleata

DIETA DETOX

ACQUA DA MANGIARE

dure cotte e crude con salsa a piacere • 1 panino integrale

MERENDA

• 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio

CENA

• 2 bicchieri d'acqua • Spaghetti marinari

SPAGHETTI MARINARI

Ingredienti per 2 persone:

• 160 g di spaghetti • 200 g di filetti di merluzzo (o sogliola) surgelati • 400 g di pomodori pelati • 1 cipolla • 1 spicchio di aglio • 1 cucchiaino di capperi sott'aceto • 2 cucchiaini di vino bianco • peperoncino in polvere • 1 ciuffo di prezzemolo • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: **1/** Sbuccia la cipolla e l'aglio, tritali con il prezzemolo e rosolali in una padella antiaderente con il vino per un paio di minuti. **2/** Aggiungi i filetti di pesce, i pomodori spezzettati e i capperi e cuoci a fuoco dolce per circa 20 minuti, regolando di sale. **3/** Cuoci la pasta al dente in acqua bollente salata, scolala, condiscila con l'olio, il ragù di pesce e un po' di peperoncino e servila.

KCAL 495

DOPO CENA

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè o tisana • 1 bicchiere di bevanda di riso integrale o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro • 30 g di cereali o 3 fette biscottate integrali

SPUNTINO

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio

PRANZO

• 2 bicchieri d'acqua • 1 panino con prosciutto crudo sgrassato (70 g) e pomodori

SAPORE E BENESSERE



MERENDA

• 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio

CENA

• 2 bicchieri d'acqua • 1 piatto di insalata con salsa a piacere • 1 panino integrale • Petto di tacchino con salsa alle olive

PETTO DI TACCHINO CON SALSA ALLE OLIVE

Ingredienti per 2 persone:

• 300 g di petti di tacchino • 1 mazzetto di rucola selvatica • 4 pomodorini • 2 spicchi di aglio • 1 cucchiaio di capperi sott'aceto • 10 olive nere denocciolate • 1 ciuffo di basilico • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe bianco

Preparazione: **1/** Schiaccia i pomodorini, eliminando l'acqua, e frullali con la rucola, 1 spicchio di aglio sbucciato, i capperi, le olive, sale, pepe e 1 cucchiaino di olio. **2/** Taglia i petti di tacchino a bocconcini. In una padella antiaderente metti il basilico e l'aglio rimasto tritati, 2 cucchiaini di acqua e il resto dell'olio e rosolali a fuoco vivo per qualche istante. **3/** Aggiungi la carne e falla insaporire, regola di sale e pepe e porta a cottura. Servila, con la salsa alle olive.

KCAL 240

DOPO CENA

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

GIOVEDÌ

COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè o tisana • 1 bicchiere di bevanda di riso integrale o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro • 30 g di cereali o 3 fette biscottate integrali

SPUNTINO

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio

PRANZO

• 2 bicchieri d'acqua • 1 piatto di verdure grigliate • 1 patata lessa

MERENDA

• 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio

CENA

• 2 bicchieri d'acqua • Crema con ditalini

Spaghetti marinari



CREMA CON DITALINI

Ingredienti per 2 persone:

• 120 g di ditalini • 4 pomodorini • mezza cipolla • 1 spicchio di aglio • 200 g di ceci in scatola sgocciolati • peperoncino in polvere • 1 foglia di alloro • 1 rametto di rosmarino • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: **1/** Sbuccia la cipolla e l'aglio e tritali con l'alloro e il rosmarino, mettili in una padella con i ceci, i pomodorini schiacciati e 100 ml di acqua e lascia cuocere a fuoco dolce e a recipiente coperto per 10 minuti, regolando di sale alla fine. **2/** Fai intiepidire e passa la preparazione nel mixer fino a ridurre i ceci in una crema morbida. **3/** Cuoci la pasta al dente in acqua bollente salata, trasferiscila in una zuppiera con la crema di legumi, aggiungi l'olio e un po' di peperoncino, regola di sale e mescola bene prima di servire. **KCAL 370**

DOPO CENA

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

VENERDÌ

COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè o tisana • 1 bicchiere di bevanda di riso integrale o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro • 30 g di cereali o 3 fette biscottate integrali

SPUNTINO

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio

PRANZO

• 2 bicchieri d'acqua • 150 g di gamberi bolliti • 1 piatto di insalata mista con salsa a piacere • 1 panino integrale

MERENDA

• 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio

CENA

• 2 bicchieri d'acqua • Rigatoni saporiti

RIGATONI SAPORITI

Ingredienti per 2 persone:

• 160 g di rigatoni • 20 pomodorini • 1 zucchina • 1 melanzana • mezzo scalogno • 1 spicchio di aglio • 6 olive nere denocciolate • 6 olive verdi



IN LIBRERIA

"Acqua da mangiare" (Salani editore, 16,90 €) di Nicola Sorrentino. Il nutrizionista spiega come in 30 giorni disintossicarsi e dimagrire con una dieta varia e ricca di acqua.

denocciolate • 2 cucchiaini di vino bianco • peperoncino • 1 ciuffo di basilico • 1 ciuffo di salvia • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Taglia a metà i pomodorini, poi privali dell'acqua. Spunta la zucchina e la melanzana e riducile a tocchetti. 2/ Sbuccia lo scalogno, tritalo e fallo appassire in una padella antiaderente con l'aglio sbucciato e schiacciato e il vino. 3/ Unisci le verdure, le olive, un po' di peperoncino e il basilico e la salvia tritati e cuoci per 15 minuti, regolando di sale. 4/ Cuoci la pasta, e condiscila con il sugo di verdure e l'olio. Mescola e lascia intiepidire prima di servire. **KCAL 455**

DOPO CENA

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

SABATO

COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè o tisana • 1 bicchiere di bevanda di riso integrale o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro • 30 g di cereali o 3 fette biscottate integrali

SPUNTINO

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio

PRANZO

• 2 bicchieri d'acqua • 1 pizza marinara (pomodoro, origano, aglio, poco olio)

MERENDA

• 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio

CENA

• 2 bicchieri d'acqua • 1 piatto di verdure cotte o crude • Spada in padella

SPADA IN PADELLA

Ingredienti per 2 persone:

• 400 g di pesce spada • 1 scatola di filetti di pomodori pelati • mezzo scalogno • 1 filetto di acciuga • 1 cucchiaino di capperi sott'aceto • 6 olive nere denocciolate • 2 cucchiaini di vino bianco • peperoncino in polvere • 2 cucchiaini di origano secco • sale

Preparazione: 1/ Scola i filetti di pomodori, mettili in una padella antiaderente con lo scalogno sbucciato e affettato, l'acciuga spezzettata, i capperi, le olive, l'origano e un po' di peperoncino e cuoci a fuoco vivo per circa 10 minuti. 2/ Fai marinare il pesce spada per qualche minuto nel vino, poi aggiungilo nella padella con i pomodori e continua la cottura per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle con il sugo e regolando di sale. Servi subito. **KCAL 330**

DOPO CENA

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

IL GIUSTO PESO

Per una porzione di frutta fresca si intende: 1 arancia oppure 1 mela o 1 pera o ancora 2 kiwi o, in alternativa, 2 albicocche o 2 prugne oppure 10 fragole o 15 ciliegie o 1 coppetta di mirtilli o lamponi. Per una porzione di frutta secca a guscio si intendono 10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi.

DOMENICA

COLAZIONE

• 2 bicchieri d'acqua • caffè o tè o tisana • 1 bicchiere di bevanda di riso integrale o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro • 30 g di cereali o 3 fette biscottate integrali

SPUNTINO

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio

PRANZO

• 2 bicchieri d'acqua • 1 piatto con prosciutto crudo sgrassato (80 g) • 1 piatto di finocchi e spinaci crudi con salsa a piacere

MERENDA

• 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio

CENA

• 2 bicchieri d'acqua • Riso e piselli

RISO E PISELLI

Ingredienti per 2 persone:

• 140 g di riso • 1 porro • 300 g di piselli surgelati • mezzo dado • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Priva il porro di radice, parte verde più dura e foglie esterne, affettalo, mettilo in una padella antiaderente con il prezzemolo tritato e rosolalo a fuoco dolce per 5 minuti. 2/ Aggiungì i piselli, il dado e 1 mestolo di acqua, copri e porta a cottura a fuoco dolce per 15 minuti, unendo altra acqua se necessario e regolando di sale e pepe. 3/ Cuoci il riso in acqua bollente salata, mescolalo con i legumi, l'olio e servi. **KCAL 415**

DOPO CENA

• 1 porzione di frutta a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero



Spada in padella

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)