

COME AVERE VITA STRETTA E CURVE SENSUALI

DIVA
e DONNA
FORMA

Perdere peso, ma non le sensuali rotondità femminili. Il menu del dottor Sorrentino, dietologo dei vip, prevede frutta e verdura a volontà, controlla invece i condimenti e dà spazio ai carboidrati: per una riserva di energia e un corpo più tonico

di Paola Vacchini

LA DIETA PER LA DONNA MEDITERRANEA

Essere magre non sempre corrisponde ai veri canoni di bellezza e salute. Al contrario, una donna con le curve al posto giusto, ma un fisico tonico e soprattutto un girovita sottile può essere decisamente sensuale e armoniosa. «Struttura ossea, muscolatura, quantità di massa magra sono caratteristiche individuali che non consentono una definizione di peso ideale uguale per tutti», spiega il dietologo Nicola Sorrentino.

(continua a pag. 103)



NICOLA SORRENTINO



Jennifer Lopez

La cantante e attrice di origini latino americane ha un fisico "tutte curve", con fianchi morbidi e vita strizzata.

1° GIORNO

Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 biscotti secchi.

Metà mattina

- 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta.

Pranzo

- 1 panino con 70 g di tacchino affumicato.

Merenda

- 1 frutto o 1 spremuta.

Cena

Pasta pomodoro e fagiolini

Ingredienti per 2 persone:

180 g di fusilli, 400 g di fagiolini, 300 g di pelati, 1 filetto di acciuga, 1 spicchio d'aglio, basilico, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Esecuzione: lessate i fagiolini e tagliateli a pezzetti. Mettete i pelati in una padella antiaderente, l'acciuga, lo spicchio d'aglio intero, abbondante basilico e sale. Cuocete a fiamma bassa finché il pomodoro sia cotto, unite i fagiolini e lasciate insaporire per circa 10 minuti. Lessate al dente i fusilli e conditeli con i fagiolini al pomodoro,



aggiungendo l'olio a crudo e il pepe.

Dopocena

- 1 frutto.

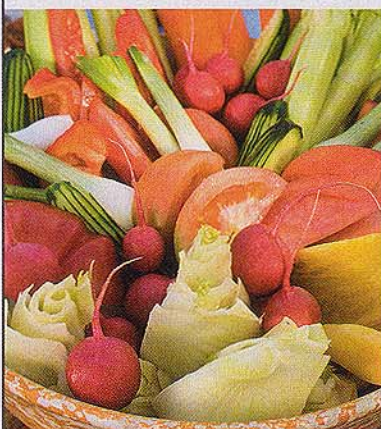
2° GIORNO

Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 biscotti secchi.

Metà mattina

- 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta.



Pranzo

- Verdure cotte e crude a volontà
- 2 patate lesse.

Merenda

- 1 frutto o 1 spremuta.

Cena

Cous-cous con verdure e gamberetti

Ingredienti per 2 persone:

140 g di cous-cous, 200 g di

gamberetti, 200 g di punte di asparagi, 2 zucchine, 60 g di piselli surgelati, 2 cucchiaini di olio extravergine, sale, peperoncino e prezzemolo tritato.

Esecuzione: lavate e lessate tutte le verdure, scottate i gamberetti. Cuocete il cous-cous. Mescolate con i gamberetti, i piselli, le zucchine, le punte di asparagi tagliate a pezzetti e condite con l'olio, il prezzemolo tritato, sale e peperoncino.

Dopocena

- 1 frutto.

3° GIORNO

Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 biscotti secchi.

Metà mattina

- 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta.

Pranzo

- 1 piatto di carpaccio di pesce con limone e senape.

Merenda

- 1 frutto o 1 spremuta.

Cena

Penne con i peperoni

Ingredienti per 2 perso-

ne: 200 g di penne, 300 g di pomodorini, 1 peperone grosso giallo, aglio, basilico, origano, prezzemolo, capperi, peperoncino, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Esecuzione: tagliate i pomodorini a pezzetti e il peperone a strisciole sottili. Lasciateli insaporire per 30 minuti circa con l'aglio, il basilico, il prezzemolo tritati, capperi, l'origano e il peperoncino. Cuocete la pasta al dente e conditela con le verdure e l'olio a crudo, aggiustate di sale.

Dopocena

- 1 frutto.

4° GIORNO

Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 biscotti secchi.

Metà mattina

- 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta.

Pranzo

- Bresaola 80 g
- Insalata di pomodori
- 1 cucchiaino



Le regole da seguire

Perdere peso in modo armonioso è anche merito di piccole attenzioni quotidiane.

- Pasta e pane indicati nella dieta non fanno ingrassare, anzi sono importan-

- ti per coprire la necessità di zuccheri dell'organismo,
- Il peso degli alimenti si riferisce a quelli crudi al netto degli scarti,
- Sono concessi 3 caffè al giorno.
- Se preferite, potete invertire il pranzo con la cena,
- Usate spezie, erbe aromatiche e aceto balsami-

- co come condimenti light,
- Se avete molta fame, aumentate la dose delle verdure, ma non quella dei condimenti,
- Sono vietate le frittiture,
- L'attività sportiva fa perdere chili più rapidamente,
- Prima di iniziare la dieta sentite il parere del medico.

Cous-cous con verdure e gamberetti





d'aceto balsamico.

Merenda

- 1 frutto o 1 spremuta.

Cena

Pasta e cavolfiori

Ingredienti per 2 persone: 200 g di pasta, 600 g di cavolfiori, 2 acciughe dissalate, peperoncino, aglio, 4 cucchiaini d'olio, sale.

Esecuzione: cuocete i cavolfiori in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e metteteli da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. In una terrina mettete i cavolfiori leggermente schiacciati con la forchetta, aggiungete le acciughe spezzettate, il peperoncino e lo spicchio d'aglio intero. Lasciate insaporire. Scolate la pasta quando è al dente e unitela alla verdura. Togliete lo spicchio d'aglio, aggiungete l'olio a crudo, mescolate bene e servite caldo.

Dopocena

- 1 frutto.

5° GIORNO

Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte parzialmente scremato ● 2 biscotti secchi.

Metà mattina

- 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta.

Pranzo

- 1 panino con 70 g di crudo sgrassato.

Merenda

- 1 frutto o 1 spremuta.

Cena

- 2 patate lesse ● Insalata a piacere ● 1 cucchiaino di aceto balsamico.

Moscardini in guazzetto

Ingredienti per 2 persone: 400 g di moscardini, aglio, 300 g di pomodori, 2 cucchiaini di vino bianco, 12 olive nere, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, prezzemolo tritato, pepe.

Esecuzione: pulite i moscardini. In una padella antiaderente mettete i pomodori tagliati a dadini, lo spicchio di aglio, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Quando la salsa di pomodoro si sarà addensata, unite i moscardini, le olive, il vino e fate cuocere a recipiente coperto, a fiamma bassa, finché non risultano teneri. Unite ancora un po' di prezzemolo, irrorate con l'olio crudo e servite caldo.



Dopocena

- 1 frutto.

6° GIORNO

Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte parzialmente scremato ● 2 biscotti secchi.

Metà mattina

- 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta.

Pranzo

- 1 piatto di minestrone senza legumi.

Merenda

- 1 frutto o 1 spremuta.

Cena

- 1 pizza alla marinara con verdure (senza mozzarella e con poco olio).

Dopocena

- 1 frutto.

7° GIORNO

Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte parzialmente scremato ● 2 biscotti secchi.

Metà mattina

- 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta.

Pranzo

- 1 piatto di roast-beef



Frittata di verdure e funghi

- 2 patate al vapore.

Merenda

- 1 frutto o 1 spremuta.

Cena

- 1 panino ● Insalata mista ● 1 cucchiaino d'aceto balsamico.

Frittata di verdure e funghi champignon

Ingredienti per 2 persone: 4 uova, 2 cespi di scarola o erbe, 200 g di champignon, cipolla, capperi, peperoncino, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

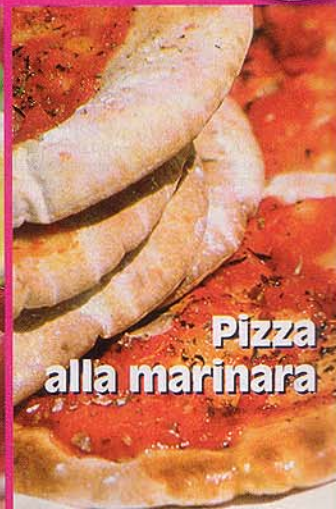
Esecuzione: mondate e lavate la verdura, tagliatela a striscioline. Pulite i funghi. Tritate la cipolla, battete le uova con il sale e il peperoncino. Scaldate la padella antiaderente unta d'olio, versate la cipolla, i funghi e la verdura con i capperi. Fate rosolare per un paio di minuti, unite le uova e lasciate cuocere finché la frittata risulta soffice e dorata.

Dopocena

- 1 frutto.



Bresaola



Pizza alla marinara



Penne ai peperoni



Carpaccio di pesce e limone