

Dive smagrite]

2014
SOTTILE



2013
ROTONDA

Nel giro di pochi mesi la Merkel è comparsa decisamente dimagrita. Come ha fatto? Non a panini coi würstel, sì a frutta e verdura di stagione. Il nutrizionista Nicola Sorrentino svela il regime alimentare a tutte fibre che lei ha seguito e consiglia il menu che migliora la linea e la salute

LA DIETA DI ANGELA

ECCO COME
HA PERSO 10 CHILI
LA CANCELLIERA
TEDESCA: LE RICETTE
I TRUCCHI E I CONSIGLI

LINEA MEDITERRANEA Angela Merkel, 59 anni, in vacanza a Ischia nel 2013 e, sopra, in una gita in montagna: nella foto grande a ds., come è apparsa di recente, con vita e fianchi decisamente assottigliati e il viso meno rotondo.





Salsicce vegane

Mercoledì

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 frutto a piacere

Spuntino

- 1 yogurt magro

Pranzo

- Un piatto fagioli ed erbe
- 1 cucchiaino olio
- 1 panino integrale

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi

Cena

- Zuppa di verza in agrodolce

Giovedì

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 frutto a piacere

Spuntino

- 1 yogurt magro

Pranzo

- 2 salsicce vegane ai ferri
- Insalata

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi

Cena

- Minestrina di porro e patate

Venerdì

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante

- 1 frutto a piacere

Spuntino

- 1 yogurt magro

Pranzo

- 1 piatto di verdure alla griglia
- 1 panino integrale

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi

Cena

- Zuppa di crauti con pane di segale

Sabato

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 frutto a piacere

Spuntino

- 1 yogurt magro

Pranzo

- 1 piatto fagiolini e carciofi al vapore
- 1 panino integrale

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi

Cena

- Riso con piselli e asparagi

Domenica

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 frutto a piacere

Spuntino

- 1 yogurt magro

Pranzo

- 1 piatto cavoli al vapore
- 1 cucchiaino olio
- 1 panino integrale

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi

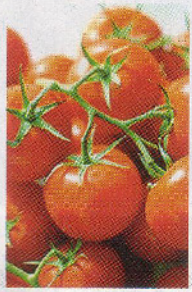
Cena

- Padellata di patate

SALSE CONCESSE

A base di pomodoro

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



Condimenti

- Succo d'arancia
- Succo di limone
- Aceto
- Aceto balsamico
- Tabasco
- Succo d'arancia, senape e aceto balsamico.



A base di Yogurt

- Yogurt, tabasco ed erba cipollina
- Yogurt e senape
- Yogurt e curry
- Yogurt, cetriolini, olive e capperi
- Yogurt, aceto aromatico e basilico
- Yogurt e mentuccia
- Yogurt e soia
- Yogurt e rabarbaro
- Yogurt e Cynar.



AROMI CONCESSI



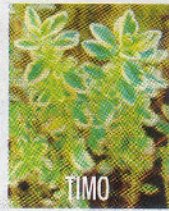
ZAFFERANO



CAPPERO



ERBA CIPOLLINA



TIMO



SALVIA



MENTA

- Aglio
- Curcuma
- Noce moscata
- Sedano
- Alloro
- Curry
- Origano
- Senape
- Basilico
- Erba cipollina
- Pepe
- Scalogno
- Capperi
- Finocchio
- Peperoncino
- Sesamo
- Chiodi di garofano
- Limone
- Prezzemolo
- Timo
- Cipolla
- Maggiorana
- Rosmarino
- Zafferano
- Cumino
- Menta
- Salvia
- Zenzero



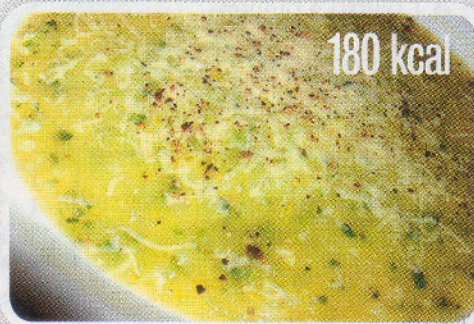
224 kcal

Minestra d'orzo al profumo di birra

● Ingredienti per 2 persone

● 160 g orzo precotto ● 50 g sedano ● 10 pomodorini ● 100 g zucchine ● 50 g porro ● 10 olive ● 2 cucchiaini olio extrav. d'oliva ● ½ bicchiere di birra ● Basilico ● Menta ● Grani di senape ● Sale, pepe

Esecuzione: In una teglia con fondo in ceramica scaldate l'olio, aggiungete porro, zucchine, pomodorini tagliati. Fate cuocere a fiamma vivace per 5 minuti, aggiungete le olive, sale, pepe e senape. Scaldate l'orzo precotto nella birra e mettetelo in una terrina. Salate e pepate le verdure, aggiungetele nella terrina, cospargete con basilico e menta tritati.



180 kcal

Zuppa di verza in agrodolce

● Ingredienti per 2 persone

● 600 g cavolo verza ● 20 g uva passa ● 10 olive denocciolate in salamoia ● ½ dado ● 4 pomodori ● 1 cucchiaino di dolcificante ● 1 cucchiaino di aceto balsamico ● sale ● pepe nero in grani.

Esecuzione: affettate sottile la verza. In una teglia ponete 2 cucchiaini d'acqua, il dado, i pomodorini tagliati, una presa di sale, l'uva passa, le olive a fettine e il pepe. Coprite e fate cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. Aggiungete aceto e dolcificante. Alzate la fiamma e continuate la cottura per 5 minuti: la verza dovrà essere morbida e quasi asciutta.



170 kcal

Zuppa di cicoria con pane di segale

● Ingredienti per 2 persone

● 1 kg di cicoria ● 2 cipollotti ● 1 dado ● 4 fette di pane ● aglio ● 2 cucchiaini di parmigiano.

Esecuzione: pulite bene le verdure. Ponete i cipollotti affettati e il dado in una pentola riempita a metà di acqua, portate a bollore e aggiungetevi le verdure. Fate cuocere lentamente a recipiente scoperto. Grigliate le fette di pane e strofinatele con lo spicchio d'aglio, sistematele nelle fondine e versatevi sopra le verdure. Aggiungete un po' di pepe e parmigiano.



290 kcal

Riso con piselli e asparagi

● Ingredienti per 2 persone

● 100 g di riso ● 150 g di piselli surgelati ● 400 g di asparagi puliti ● 1 scalogno ● ½ litro di brodo vegetale ● 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● prezzemolo ● sale ● peperoncino.

Esecuzione: Preparate il brodo con il dado e unitevi i piselli, gli asparagi tagliati a tocchetti, lo scalogno, il peperoncino e il prezzemolo tritato. Cuocete a fiamma bassa per circa venti minuti a recipiente coperto. Scolate il riso e unitelo alla minestra. Controllate di sale e aggiungete l'olio.

IL REGIME MERKEL

1. Sì al calcio

● Sì allo yogurt (è la quota giornaliera di calcio!).

2. Zuccheri ok

● La pasta, il pane, il riso (meglio se integrali) coprono le necessità di zuccheri complessi. Abolirli o limitarli drasticamente significa andare in-

contro a bruschi cali della glicemia, con conseguenti ripercussioni sul benessere fisico.

3. Verdura detox

● Frutta e verdure non devono mai mancare. Ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere disintossicante e contengono fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione.

4. Calorie ridotte

● Le verdure apportano poche calorie e hanno un ottimo potere saziante.

5. Piatti golosi

● Aromi e spezie a volontà: danno più sapore al cibo e hanno un ruolo importante per la cura e la prevenzione di molte malattie.

6. Condimento light

● Utilizzare l'olio extravergine d'oliva, meglio a crudo.

7. Acqua che depura

● Incrementate l'apporto idrico: potete farlo con tranquillità dato che l'acqua non fa ingrassare, perché non ha alcuna caloria, e ha un ottimo effetto depurante.



MILANO, maggio

Via dolci, biscottini, panini. Aboliti i formaggi e il suo piatto preferito, il maiale speziato macinato. Pochi carboidrati – sono essenziali per l'organismo – e tanta verdura: questa la dieta della Signora Merkel. «In realtà la Cancelliera ha abolito il cibo spazzatura che fa ingrassare e nuoce alla salute» spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione. «Sono i grassi che mandano in tilt il sistema che regola l'appetito. La leptina, un ormone che regola l'appetito e invia il segnale di stop quando si mangia molto, negli obesi funziona male. Per depurarsi e dimagrire eliminate grassi animali (burro, lardo, panna, salumi), fritti e alcolici. La prima settimana di dieta evitate formaggi, carne, pesce e preferite le proteine vegetali (legumi, derivati della soia).»



165 kcal

Pancotto e cavolo cappuccio

● Ingredienti per 2 persone

1 kg di cavoli ● 1 porro ● 1 spicchio d'aglio ● 200 g di pane nero ● 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva ● pepe.

Esecuzione: pulite il cavolo. Portate a bollore una pentola piena a metà d'acqua, aggiungetevi le verdure, sale e aglio, coprite e lasciate stufare a fiamma bassa. Una volta cotte le verdure eliminate l'aglio, aggiungete il pane spezzettato e continuate la cottura per 5 minuti. Affettate sottilmente il porro e ponetelo sul fondo di una terrina. Scolate verdure e pane, versateli nella terrina e condite con l'olio, sale e poco pepe.

7 GIORNI DI MENU

Lunedì

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 frutto a piacere

Spuntino

- 1 yogurt magro

Pranzo

- Un piatto di minestrone con legumi

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi

Cena

- Pancotto e cavolo cappuccio

Martedì

Colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 frutto a piacere

Spuntino

- 1 yogurt magro

Pranzo

- Un piatto di verdure miste alla griglia
- 1 panino integrale

Merenda

- 1 spremuta d'agrumi

Cena

- Minestra d'orzo al profumo di birra



Un brindisi alla linea

SI ALLA BIRRA, NO AI WÜRSTEL Angela Merkel per ritornare in forma ha eliminato dolci e spuntini (vedi anche la foto nell'altra pagina, a ds.), ma non ha rinunciato a un boccale di birra ogni tanto. Il menu del professor Nicola Sorrentino, tratto da suo nuovo libro "Cambio Dieta", si fonda su tre principi: il controllo del carico glicemico degli alimenti, il mantenimento dell'equilibrio acido/basico e un'assunzione ridotta di proteine di origine animale. Simile a quello seguito dalla Merkel, propone anche una ricetta con la amata birra.



155 kcal

Minestrina di porro e patate

● Ingredienti per 2 persone

● 100 g di pastina ● 2 patate grandi ● 1 porro, ● 1 ciuffo di prezzemolo ● 1 yogurt magro ● ½ dado ● 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato ● sale.

Esecuzione: tritate prezzemolo e porro, sbucciate le patate, tagliatele a dadini e metteteli con il dado in una pentola riempita a metà d'acqua bollente; fate sobbollire per 20 minuti. Quando il liquido di cottura è quasi tutto assorbito, versate le patate in una zuppiera con yogurt e parmigiano. Aggiungetevi la pastina cotta a parte, mescolate e servite.