

COME MODELLARE IL CORPO IN 15 GIORNI

Poco sale e molti cibi ricchi di potassio per ridurre la ritenzione idrica; verdure che contengono bioflavonoidi per aiutare a combattere la cellulite. La dieta studiata dal dottor Nicola Sorrentino promette una linea asciutta e tonica

♥ ANA BEATRIZ BARROS. La top model brasiliana, 26 anni, habituée delle passerelle, ha gambe affusolate e scolpite.

Dimagrire con LA DIETA GAMBE SNELLE

MILANO - giugno
Per combattere la ritenzione idrica che appesantisce le gambe è importante curare l'alimentazione. «Riducete al massimo il consumo di sale, sia quello da cucina che quello occulto contenuto negli alimenti. Riducete i grassi animali, optando per l'olio d'oliva extra vergine, meglio se crudo e in piccole quantità.

(continua a pag. 118)



(segue da p. 117)

Evitate gli zuccheri semplici, i dolci, la cioccolata e non abusate con i superalcolici», dice il dottor

Nicola Sorrentino che ha messo a punto la dieta di queste pagine per una linea asciutta e gambe affusolate. «Preferite le cotture a vapore, alla griglia o bollite, aumentate il consumo di verdure che, grazie al loro contenuto di fibre, regolarizzano la funzionalità intestinale. Consumate almeno un litro d'acqua al giorno per favorire l'eliminazione delle tossine e scegliete cibi ricchi di potassio: legumi, verdure e frutta, patate, trota, dentice, maiale magro e vitello; stimolano la diuresi e aiutano a eliminare i liquidi in eccesso. Aumentate gli alimenti ricchi di bioflavonoidi. Queste vitamine del gruppo P sono capillaro-protettive e antiematosi, specie negli arti inferiori. Ne sono ricche frutta e verdura, soprattutto agrumi, uva, mirtilli, albicocche, prugne, ciliegie, more, melone, papaia, grano saraceno, broccoli». Prima di iniziare la dieta sentite il medico.

LUNEDÌ

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parz. scremato
- 2 fette biscottate

Pranzo

- 1 piatto di minestrone senza legumi

Merenda

- 1 frutto o ● 1 yogurt magro

Cena

- Dentice all'acqua pazza

Ingredienti per 2 persone: 500 g di filetti di dentice, aglio, 10 pomodorini, prezzemolo, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Esecuzione: lavate i filetti di dentice e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine; irrorate con il vino, salate e pepate. Coprite e lasciate cuocere per 15/20

minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del liquido di cottura e irrorate con l'olio.

- Fagiolini e zucchine al vapore con salsa di soia
- 2 patate lesse
- 1 frutto

Dopocena

- 1 tisana drenante

MARTEDÌ

Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parz. scremato
- 2 fette biscottate

Pranzo

- 1 pizza marinara (pomodoro, origano, aglio, solo 1 cucchiaino d'olio)

Merenda

- 1 frutto o 1 spremuta d'agrumi

Cena

- Funghi e patate al forno

Ingredienti per 2 persone: 4 grandi cappelle di funghi porcini,

6 patate, aglio, prezzemolo, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, rosmarino e pepe.

Esecuzione: bollite le patate e tagliatele a fet-



te. Netstate le cappelle dei funghi, ungetele e conditele con l'aglio a fettine, il sale, il rosmarino e il pepe. Mescolate con le patate e disponete tutto sul fondo di una teglia da forno. Arrostate per circa 10 minuti.

- 1 frutto



Verdure alla griglia

sugo ai carciofi

BE SNELLE

Dopocena

- 1 tisana drenante

MERCOLEDÌ

Prima colazione

- Caffè o tè ● 1 bicchiere di latte parz. scremato
- 2 fette biscottate

Pranzo

- 1 piatto di sushi a piacere

Merenda

- 1 frutto o 1 yogurt magro

Cena

● Orecchiette e cima di rapa

Ingredienti per 2 persone: 180 g di orecchiette, 500 g di cime di rapa, aglio, 1 yogurt magro, basilico, 1 cucchiaino di senape, peperoncino in polvere.

Esecuzione: lavate le cime di rapa e ponetele in una pentola con lo spicchio di aglio intero, il basilico e l'acqua. Coprite e lasciate cuocere. Salate e scolate la verdura. Cuocete la pasta e in una ciotola ponete

le cime con lo yogurt, il peperoncino, la senape. Versatevi la pasta, mescolate bene e servite.

Dopocena

- 1 tisana drenante

GIOVEDÌ

Prima colazione

- Caffè o tè ● 1 bicchiere di latte parz. scremato
- 2 fette biscottate

Pranzo

- Roast beef (150 g)
- Verdure cotte o crude con aceto balsamico

Merenda

- 1 frutto o 1 spremuta d'agrumi

Cena

● Mezze penne ai carciofi

Ingredienti per 2 persone: 160 g di pasta, 500 g di carciofi surgelati, 1 yogurt magro, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, 1 cucchiaino di vino bianco, 1/2

dado, sale, 2 cucchiaini parmigiano, peperoncino in polvere.

Esecuzione: tagliate i carciofi a fettine, lavate e tritate un mazzetto di prezzemolo e l'aglio. Fate dorare i carciofi in una pentola antiaderente con il trito di aglio e una manciata di prezzemolo, 1/2 dado, il vino bianco e 1/2 bicchiere di acqua. Coprite il recipiente e lasciate cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. Versatevi lo yogurt e fate mantecare per qualche minuto. Cuocete la pasta, scolatela al dente e versatela in una zuppiera con il



Orecchiette con cime di rapa

sugo di carciofi. Mescolate bene e aggiungete il peperoncino in polvere e il parmigiano.

Dopocena

- 1 tisana drenante

VENERDÌ

Prima colazione

- Caffè o tè ● 1 bicchiere di latte parz. scremato
- 2 fette biscottate

Pranzo

- 80 g di riso bollito
- 1 cucchiaino di par-



Coniglio con patate



Funghi con patate