

COME OTTENERE PELLE DORATA & LINEA AL TOP

Depura, idrata e stimola la produzione di melanina la dieta di Nicola Sorrentino, dietologo dei vip. Risultato: una figura invidiabile, una tintarella uniforme, un incarnato luminoso

MILANO - luglio

Almeno due settimane prima di partire per le vacanze è utile adottare un regime alimentare mirato, sia per eliminare quei due o tre chili di troppo che fanno fatica ad andarsene, sia per preparare la pelle al sole. «Via libera a frutta e verdura di stagione: leggera, gustosa e dissetante», spiega il dietologo Nicola Sorrentino. «Ricca di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi insaturi, questa dieta svolge anche un'elevata azione

(continua a pag. 118)

Dimagrire con
**LA DIETA
CHE ABBRONZA**

di Paola Vacchini - Foto di Joseph Cardo/WW

♥ LORY DEL SANTO. In questa immagine emblematica, l'attrice e showgirl italiana, alla vigilia dei suoi 50 anni (il prossimo 28 settembre) esibisce un fisico invidiabile.

(segue da p. 117)



Nicola Sorrentino

antiossidante mantenendo buoni i livelli di idratazione cutanea e favorendo l'eliminazione delle tossine». Clorofilla, betacarotene,

riboflavina, vitamina A, E, C, acidi grassi insaturi sono gli alleati per un'abbronzatura senza rischi; infatti proteggono dall'invecchiamento cutaneo, aiutando la pelle a mantenersi elastica e idratata. Ecco dove si trovano:

- **Betacarotene:** aumenta la produzione di melanina e facilita l'abbronzatura. Lo si trova in tutti i vegetali giallo-arancio-rosso (ma anche in alcuni verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidale): albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaia, patata, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano, zucca gialla.

- **Riboflavina o vitamina B2:** stimola la melanina e aiuta la pelle a ossigenarsi. Si trova in asparagi, castagne, farine integrali, funghi, latticini, lievito di birra, mandorle, soia, spinaci, stoccafisso, uova.

- **Vitamina A:** contenuta nel latte e i suoi derivati, calamari, tonno fresco, uova, alimenti con carotenoidi (vedi betacarotene).

- **Vitamina E:** si trova nelle banane, basilico, frutta secca, maggiorana, mais, menta, oli vegetali e d'oliva, pomodori, prezzemolo, rosmarino, soia, timo, tuorlo d'uovo ecc.

- **Vitamina C:** contenuta in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoncino piccante, peperoni, ribes nero, ortaggi a foglia verde ecc.

- **Acidi grassi insaturi:** si trovano nell'olio di germe di grano, olio di semi e olio extravergine d'oliva, pesce azzurro, salmone.

- Prima di iniziare la dieta sentite il parere del medico.

LUNEDÌ

Prima colazione

- caffè o tè, ● un bicchiere di latte parzialmente scremato;

- 1 fetta biscottata con marmellata

Spuntino

- 1 yogurt magro o una spremuta d'agrumi

Pranzo

- pizza con verdure

Merenda

- un frutto a piacere



Cena

Ratatouille di verdure

Ingredienti per 2 persone:

1 melanzana, 4 zucchine, 3 carciofi, 2 peperoni, 1 cipolla piccola, 4 patate, 2 pomodori ramati, 2 carote, prezzemolo, basilico, 1/2 spicchio di aglio, 1/2 dado, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Esecuzione: pulite e tagliate tutte le verdure. Mettetele in una teglia antiaderente con 1/2 dado, uno

spicchio di aglio e due dita d'acqua. Cuocete a fuoco lento per 30/40 minuti, mescolando ogni tanto. A fine cottura salate e aggiungete l'olio.

- 1 panino

Dopo cena

- mango (una porzione)



MARTEDÌ

Prima colazione

- caffè o tè, ● un bicchiere di latte parzialmente scremato;

- 1 fetta biscottata con marmellata

Spuntino

- 1 yogurt magro o una spremuta d'agrumi

Pranzo

- insalata verde e pomodori con olio extravergine d'oliva;

- pane integrale



Pizza con verdure



Kiwi



Pasta con la zucca

ABBRONZA

Merenda

- 2 albicocche

Cena

Frittata di scarola

Ingredienti per 2 persone: 4 uova, 2 cespi di scarola, cipolla, peperoncino, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Esecuzione: mondate e lavate la scarola, tagliatela a striscioline. Tritate la cipolla, battete le uova con il sale e il peperoncino. Scaldate una padella antiaderente unta di olio, versate la cipolla e la scarola e fate rosolare per due minuti. Unite le uova e lasciate cuocere finché la frittata risulti dorata.

- un panino

Dopo cena

- un frutto a piacere

extravergine d'oliva e aceto balsamico.

- un panino integrale

Merenda

- un frutto a piacere

Cena

Pasta con la zucca

Ingredienti per 2 persone: 160 g di pasta corta, 450 g di zucca già pulita, 10 olive nere denocciolate, 1 vasetto di yogurt magro, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, prezzemolo, sale.

Esecuzione: frullate la zucca con due bicchieri d'acqua e un ciuffo di prezzemolo. Versate il composto in una teglia con lo spicchio d'aglio intero, le olive e il peperoncino. Cuocete a fiamma bassa per circa 20 minuti, aggiungendo all'occorrenza acqua bollente. Togliete l'aglio, aggiungete lo yogurt e mescolate.

Condite la pasta.

Dopo cena

- macedonia di frutta

GIOVEDÌ

Prima colazione

- caffè o tè,
- un bicchiere di latte parzialmente scremato;
- 1 fetta biscottata con marmellata

Spuntino

- 1 yogurt magro o una spremuta d'agrumi

Pranzo

- insalata mista verde con mais e uova con olio extravergine d'oliva

Merenda

- una pesca gialla



Cena

Salmone alle erbe aromatiche

Ingredienti per due persone: 500 g di salmone fresco, aglio, 8 pomodorini, prezzemolo, timo, origano, acetosella, maggiorana, pepe rosa, sale, due cucchiari di vino bianco, due cucchiari di olio extravergine d'oliva.

Esecuzione: lavate il salmone e mettetelo in una



Farfalle e piselli al curry

teglia bassa, piena a metà d'acqua. Aggiungete il prezzemolo tritato, l'aglio a fettine, i pomodorini tagliati a metà, il trito di erbe, i cucchiari di vino bianco, il pepe rosa e un pizzico di sale. Coprite e fate cuocere a fiamma bassa per circa venti minuti. Aggiungete l'olio a crudo.

- 1 panino integrale

Dopo cena

- tisana depurativa

VENERDÌ

Prima colazione

- Caffè o tè,
- un bicchiere di latte parzialmente scremato;

Salmone alle erbe aromatiche



Ratatouille di verdure

