

DIVA  
e DONNA  
FORMA

## UN MENU LEGGERO ANTIGONFIORE



Nicola Sorrentino

Al mare la linea è al top con piatti e spuntini dai sapori mediterranei, studiati dal dietologo Nicola Sorrentino

MILANO - agosto

**T**utti d'estate consumiamo più frutta e verdura. «Si tratta di alimenti preziosi per depurare e idratare l'organismo. Freschi, leggeri, gustosi e dissetanti hanno un'elevata azione antiossidante e sono l'ideale anche in vacanza», spiega il dietologo Nicola Sorrentino. Questo regime alimentare fa perdere qualche chilo, ma soprattutto aiuta a sgonfiare zone come addome e gambe. La semplice preparazione o la facile reperibilità del pasto di mezzogiorno rende questa dieta agevole da seguire al mare. Gustosa, sana, varia vi permetterà di tenere il peso controllato e di avere una pelle idratata e un'abbronzatura luminosa.

♥ La conduttrice Adriana Volpe in un bikini sensuale che mette in risalto la carnagione dorata e la linea mozzafiato.

# Dimagrire con LA DIETA SOTTO L'OMBRELLONE

di Paola Vacchini

## LUNEDÌ

### Prima colazione

- caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte parzialmente scremato ● 2 fette biscottate

### Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o yogurt magro alla frutta

### Pranzo

- bresaola con rucola e limone ● 1 panino

### Merenda

- 1 frutto a piacere o 1 spremuta

### Cena

#### Pasta al sugo di triglie

**Ingredienti per 2 persone:** 140 gr pennette ● 300 gr di filetti di triglie ● 400 gr pomodori pelati ● 1 spicchio di aglio ● cipolla ● prezzemolo ● 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva ● 2 cucchiaini di vino bianco ● sale ● peperoncino.

**Esecuzione:** in una padella antiaderente fate appassire la cipolla con l'aglio, il prezzemolo e il vino bianco. Aggiungete i filetti di triglie e il pomodoro, cuocete per 15 minuti circa a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungete l'olio, il peperoncino e mescolatela bene con il sugo di pesce.

### Dopo cena

- 1 frutto a piacere

## MARTEDÌ

### Prima colazione

- caffè o tè con dolcificante

- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

### Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o yogurt magro alla frutta



### Pranzo

1 piatto di impepata di cozze

### Merenda

- 1 frutto a piacere o 1 ghiacciolo

### Cena

#### Carne alla pizzaiola

**Ingredienti per 2 persone:** 300 gr fettine di manzo ● 20 pomodorini rossi ● origano ● sale ● peperoncino in polvere ● capperi ● 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva.

**Esecuzione:** con il batticarne schiacciate le fettine di manzo, lavate e tagliate a metà i pomodorini, schiacciateli e lasciate colare l'acqua di vegetazione. In una teglia mettete a crudo i pomodorini, un'abbondante presa d'origano, il sale, i capperi e lasciate cuocere a fiamma bassa. Quando la salsa sarà pronta, mettetevi le fettine a fiamma viva e il peperoncino, coprite e

lasciate cuocere per qualche minuto. Aggiungete l'olio a crudo e servite. ● 1 panino

### Dopo cena

- 1 frutto a piacere

## MERCOLEDÌ

### Prima colazione

- caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

### Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o yogurt magro alla frutta

### Pranzo

- 1 Piatto prosciutto e melone

### Merenda

- 1 frutto a piacere o 1 spremuta

### Cena

#### Pasta fredda

**Ingredienti per 2 persone:** pasta g 100 ● 4 carote ● 100 g piselli surgelati ● 10 pomodorini ● 10 zucchine piccole ● 1 peperone giallo e 1 rosso ● 1 mazzetto di rucola ● basilico ● 1 cipollotto ● menta ● 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva ● aceto balsamico ● 2 cucchiaini di yogurt magro. **Preparazione:** lavate e nettate tutte le verdure, tagliate alla julienne carote, zucchine, peperoni e cipollotti. Sbollentate i piselli in acqua salata e ponetele in una terrina con il resto delle verdure. Aggiungete la rucola, parte del basilico e della menta. Condite con l'aceto balsamico e l'olio,



aggiustate di sale. Frullate lo yogurt con il resto della menta e del basilico. Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata. Lavatela in acqua fredda per fermare la cottura e unitela alle verdure, mescolate bene e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.

### Dopo cena

- 1 frutto a piacere

## GIOVEDÌ

### Prima colazione

- caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

### Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o yogurt magro alla frutta

### Pranzo

- 1 fettona d'anguria

### Merenda

- 1 frutto a piacere o 1 ghiacciolo

### Cena

#### Pesce spada al pomodoro e aromi

**Ingredienti per 2 persone:** gr 400 pesce spada ● 20 pomodorini da sugo ● origano ● 1 spicchio d'aglio ● capperi ● 2 cucchiaini di vino ● bianco ● 1 acciuga ● sale e peperoncino. **Esecuzione:** lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una padella antiaderente con i capperi, l'acciuga, l'origano, lo spicchio d'aglio, il peperoncino e cuocete per 10 minuti circa. Ponete a infusione nel vino bianco il pesce spada e

### Sauté di vongole



### Pesce spada al pomodoro e aromi



### Frutta mista



# L'OMBRELLONE



lasciatelo per qualche minuto.

Adagiate le

fette di pesce nella padella e cuocete per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle di sugo.

- 1 panino • Insalata verde mista con aceto balsamico

## Dopo cena

- 1 frutto a piacere

## VENERDÌ

### Prima colazione

- caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

### Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o yogurt magro alla frutta

### Pranzo

- 1 coppetta di gelato con macedonia di frutta

### Merenda

- 1 frutto a piacere o 1 spremuta

### Cena

#### Insalata di riso

**Ingredienti:** riso g 160 • pomodorini g 100 • 2 peperoni • 4 zucchine • 2 carote • capperi • 4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva • prezzemolo • origano • peperoncino e sale.  
**Preparazione:** Fate bollire abbondante acqua salata, nel frattempo lavate i pomodorini, i peperoni, le zucchine, le carote e il prezzemolo. Riducete le verdure in listarelle sottili e tritate il prezzemolo.

Ponete il tutto in una ciotola con capperi e amalgamate. Scolate il riso al dente e aggiungetelo alle verdure, condite con l'olio crudo, l'origano, il peperoncino e aggiungete il sale.

### Dopo cena

- 1 frutto a piacere

## SABATO

### Prima colazione

- caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

### Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o yogurt magro alla frutta

### Pranzo

- 1 pizzetta

### Merenda

- 1 frutto a piacere o 1 ghiacciolo

### Cena

#### Bruschetta di mare

**Ingredienti per 2 persone:** frutti di mare misti g 400 • 4 pomodori • 2 spicchi d'aglio • 1 peperoncino fresco • capperi • origano-prezzemolo • 1 cucchiaio vino bianco • sale • 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva • 4 fette di pane pugliese.

**Preparazione:** lavate i pomodori e riduceteli a dadolata. Tritate prezzemolo e 1 spicchio d'aglio. Lavate i frutti di mare e pulitene bene i gusci. Poneteli in una padella larga

con il vino e metà del trito di prezzemolo, fateli aprire a vapore. Appena si aprono, toglieteli dal fuoco, metteteli in una ciotola e filtrate il liquido di cottura. Ponetelo in una padella antiaderente e lasciate

asciugare parte del liquido, aggiungete ½ spicchio d'aglio, i pomodori, i capperi e il peperoncino, cuocete per 10 minuti a fiamma vivace. Grigliate le fette di pane e strofinatele con l'aglio,

mettetele in una ciotola bassa, versatevi i frutti di mare e irrorate con il sugo, spolverate con l'origano, con il resto del prezzemolo tritato e condite con l'olio d'oliva.

- 1 piatto sauté di vongole

### Dopo cena

- 1 frutto a piacere

## DOMENICA

### Prima colazione

- caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate

### Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o yogurt magro alla frutta

### Pranzo

- 1 piatto insalata di mare

### Merenda

- 1 frutto a piacere o 1 spremuta



CUSCUS con pollo e verdure

### Cena

#### Couscous con pollo e verdure

**Ingredienti per 2 persone:**

- couscous g 80 • pollo g 200 • fagiolini g 300 • 2 cipollotti freschi • 1 peperone grande • 2 fettine di zenzero fresco • 2 pomodori • 2 cucchiaini di senape rustica • 1 cucchiaino di aceto • sale e peperoncino.

**Preparazione:** Lavate le verdure, riducete in dadini i pomodori, tagliate a striscioline il peperone e i cipollotti. Scottate i fagiolini in abbondante acqua salata, tagliateli grossolanamente, ponete tutto in una padella antiaderente con le fettine di zenzero e il peperoncino fresco, lasciate cuocere a fiamma alta per 10 minuti, mescolando continuamente. Su una piastra bollente cuocete il petto di pollo, salatelo e tagliatelo in tocchetti. Aggiungetelo alle verdure, mescolatevi i due cucchiaini di senape. Scaldate il couscous già fatto e mettetelo in una terrina larga, allargatelo al centro e ponete nella cavità le verdure e il pollo.

### Dopo cena

- 1 frutto a piacere



Bruschetta di mare



Insalata di riso



Gelato con macedonia di frutta