

A full-page photograph of Bar Refaeli, a blonde model with long, wavy hair, wearing a light purple lace bra and matching bottoms. She is holding a fluffy, light-colored cat with blue eyes. The background is a solid blue color. In the top right corner, there is a white graphic element consisting of three overlapping shapes.

Limitare i grassi, controllare gli zuccheri, preferire frutta e verdura, sì alla pasta. Con la dieta del professor Nicola Sorrentino linea e salute sono sotto controllo

EFFETTO
DETOX
E UNA TAGLIA
IN MENO CON

la dieta del rientro

di Paola Vacchini

BAR REFAELI La splendida modella, 29 anni, ex fidanzata di Leonardo DiCaprio, testimonial dell'intimo Passionata, mostra un fisico impeccabile.

Diva in linea]

A fine estate capita di ritrovarsi con qualche chiletto di troppo. Nella dieta del professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione, «prevale il consumo di frutta e verdura, pasta, pane, legumi e passa attraverso la disintossicazione, che prevede pochi alimenti di origine animale», spiega. «Fra le proteine di origine animale, sono presenti solo quelle dello yogurt e del parmigiano, ma si ammette il pesce e, qualche volta, le uova. L'anima della dieta è la pasta, che non fa ingrassare». *Prima di iniziare la dieta sentite il parere del medico.* ●

Lunedì Colazione

● Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

Spuntino

● 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

Pranzo

● Un piatto di verdure miste alla griglia

Spuntino

● 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla

Cena

● Pasta e fagioli

Ingredienti per 2 persone: ● 120 g di pasta mista ● 100 g di fagioli in scatola ● 2 pomodori ● carota ● cipolla ● 1 spicchio di aglio ● brodo di verdura ● 2 cucchiaini di olio extrav. di oliva (evo) ● sale ● rosmarino ● pepe.

Esecuzione: lavate i pomodori e tagliateli a dadini, tritate cipolla e carota. Rosolate in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con poco brodo e il rosmarino. Quando bolle aggiungete i fagioli e l'aglio. Salate e lasciate cuocere dieci minuti a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungetela ai fagioli e conditela con olio e pepe.

Dopocena

● 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero



Martedì Colazione

● Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

Spuntino

● 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

Pranzo

● Insalata mista ● 1 piatto di sashimi

Spuntino

● 2 noci o 1 yogurt magro o latte di mandorla

Cena

● 1 panino integrale

● Dadolata di tofu alla pizzaiola

Ingredienti per 2 persone: ● 250 g tofu a dadi ● 1 spicchio d'aglio ● 250 g pomodori pelati ● origano ● 4 cucchiaini vino rosso ● 2 cucchiaini d'olio ● sale ● peperoncino in polvere.

Esecuzione: in una padella antiaderente ponete olio, spicchio d'aglio, pomodori schiacciati con una forchetta, il vino, l'origano e un pizzico di sale. Quando la salsa è cotta unite il tofu e fate cuocere per 5-6 minuti circa. Aggiungete il peperoncino e servite caldo.

Dopocena

● 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero. ➤➤



LETTURA CHE FA BENE Un regime quasi vegetariano, ma che non segue nessuna moda. Ecco cosa racchiude il libro "Cambio dieta" del professor Nicola Sorrentino (sopra, la copertina, Mondadori, € 14,90). Un libro chiaro con ricette facili e gustose per chi vuole dimagrire e stare bene. Come spuntino o per merenda, si alla frutta secca (nelle giuste porzioni) perché permette di arrivare ai pasti con meno fame: il basso indice glicemico aumenta il senso di sazietà.

Mercoledì Colazione

- Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30

Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

Pranzo

- Insalata di spinaci crudi e finocchi con salsa a piacere ● 1 panino integrale

Spuntino

- 2 noci o 1 yogurt magro o latte di mandorla

Cena

- Spaghetti ai frutti di mare

Ingredienti per 2 persone: ● 160 g di pasta ● 600 g frutti di mare ● 1 spicchio di aglio ● 2 cucchiaini di vino bianco ● 2 cucchiaini di olio evo ● peperoncino ● prezzemolo tritato ● sale.

Esecuzione: mettete i frutti di mare in padella con aglio, prezzemolo, vino, peperoncino a fuoco vivace finché si aprono, sguosciateli e copriteli con il sugo di cottura filtrato. Lessate la pasta, condite con prezzemolo e olio.

Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

Giovedì Colazione

- Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

Pranzo

- 1 piatto zuppa di farro o orzo

Spuntino

- 2 noci o 1 yogurt magro o latte di mandorla

Salse concesse

SALSE DI POMODORO

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

ALTRE SALSE

- Succo d'arancia/limone
- Aceto

- Aceto balsamico

- Senape
- Tabasco

MISCELARE:

- Succo arancia, senape, aceto.

SALSE A BASE DI YOGURT

- Yogurt tabasco ed erba cipollina
- Yogurt e senape/curry

- Yogurt, cetriolini, olive e capperi tritati

- Yogurt aceto aromatico e basilico

- Yogurt con mentuccia

- Yogurt e soia
- Yogurt e rabarbaro
- Yogurt e cynar

90 Kcal



Filetto di spigola all'origano

Cena

- Carote e finocchi con salsa ● 1 panino integrale ● Omelette di spinaci e funghi champignon

Ingredienti per 2 persone: ● 4 uova ● 200 g di erbette ● 200 g di champignon ● ½ scalogno ● 2 cucchiaini di olio evo ● sale ● pepe.

Esecuzione: lavate le verdure, tagliatele e mettetele in una pentola antiaderente con lo scalogno tritato, sale e 4 cucchiaini di acqua e cuocete per 10 minuti. Battete le uova con il sale. Scaldate una padella antiaderente leggermente unta, versate le uova e lasciatele rapprendere. Unite la verdura, spolverizzate con poco pepe e chiudete a omelette.

Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

Venerdì Colazione

- Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integr. gr 30 o 2 fette biscottate

Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle



Pranzo

- 1 panino con bresaola gr 50 o 1 piatto di lattuga e pomodori con salsa a piacere
- 1 panino integrale

Spuntino

- 2 noci o 1 yogurt o latte di mandorla

Cena

- **Trofie al pesto light**

Ingredienti per 2 persone: ● 200 g trofie ● 2 mazzetti di basilico ● pochi capperi ● 2 cucchiaini di parmigiano ● 2 acciughe ● erba cipollina ● 1 spicchio d'aglio ● 1 vasetto yogurt magro ● pepe e sale.

Esecuzione: frullate nel mixer il basilico, l'acciuga, i capperi, l'aglio, il parmigiano, l'erba cipollina, lo yogurt e una presa di sale. Condite con questa salsa le trofie cotte al dente. Spolverate con il pepe.

Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

Sabato Colazione

- Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

Pranzo

- 1 piatto di verdure cotte con salsa ● 2 patate lesse

Spuntino

- 2 noci o 1 yogurt magro o latte di mandorla

Cena

- 1 panino integrale ● 1 piatto di insalata con salsa
 - **Filetti di spigola all'origano**
- Ingredienti per 2 persone:** ● 400 g di spigola ● 300 g pomodori pelati ● origano ● 1 spicchio di aglio ● capperi ● 2 cucchiaini di vino bianco ● 2 acciughe ● sale ● peperoncino.

Esecuzione: mettete in una pentola i pelati con i capperi, l'acciuga, l'origano, l'aglio, il peperoncino e cuocete 10 minuti. Lasciate i filetti in infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiategli in padella, cuocete per qualche minuto e ricoprite con il sugo.

Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

Domenica Colazione

- Caffè o tè con dolcificante ● 1 bicchiere di latte di soia ● o 1 yogurt magro ● Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

Spuntino

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

Pranzo

- 1 piatto minestra di verdure con crostini di pane

Spuntino

- 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla

Cena

- **Pipe rigate e ceci**

Ingredienti per 2 persone: ● 140 g di pipe ● 100 g di ceci in scatola ● 6 pomodorini a dadini ● 2 foglie di alloro ● 1 spicchio d'aglio ● prezzemolo ● 2 cucchiaini di olio evo ● sale ● pepe.

Esecuzione: scolate i ceci metteteli in una padella antiaderente con l'aglio, i pomodorini e l'alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti. Cuocete la pasta al dente, conditela con i legumi, l'olio, pepe, aggiungete il sale e il prezzemolo tritato.

Dopocena

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

Dieci regole d'oro

- 1 Bere almeno un litro al giorno di acqua elimina le tossine e favorisce il funzionamento intestinale.
- 2 Le salse possono essere scelte secondo i vostri gusti.
- 3 Usate il sale con moderazione. Abbondate con erbe aromatiche e spezie che non aggiungono calorie.
- 4 Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta.
- 5 Usate sempre il dolcificante al posto dello zucchero.
- 6 Siate precisi con le dosi prescritte; il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo, al netto degli scarti.
- 7 Avete fame? Aumentate le verdure, non i condimenti.
- 8 È possibile spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena o viceversa.
- 9 Pasta, pane e riso presenti nella dieta non fanno ingrassare, ma devono essere presenti per coprire le necessità di zuccheri complessi.
- 10 Un'adeguata attività sportiva permette di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso.