

Piatti unici gustosi, tanta frutta e verdura e, perché no, la pasta. Ecco la dieta del professor Nicola Sorrentino per prepararci alle feste in perfetta forma

MODELLA

In questa immagine, Francesca Ruocco: romana di origini venete, fotomodello e attrice di teatro, è appassionata di fotografia e collabora per diversi brand sia italiani sia stranieri postando le sue foto professionali e selfie sulla sua pagina Instagram "francescaruoccoofficial" seguita da 70mila persone.

UNA
TAGLIA
IN MENO
IN DUE
SETTIMANE

Pronte per il Natale!

di Paola Vacchini

Diva in linea]

Si avvicinano le feste di fine anno e, per concedersi qualche peccato di gola al momento giusto, è bene ritrovare adesso la forma. «Quello che occorre è una dieta dove prevalgono frutta e verdura, pasta, pane, legumi. Un regime alimentare che passa attraverso la disintossicazione e che prevede pochi alimenti di origine animale», dice il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione. «Per non creare troppe complicazioni a chi mangia fuori a mezzogiorno, il pranzo consiste in preparazioni semplici da reperire sia al bar sia al ristorante». **Prima di iniziare la dieta, sentite il parere del medico.**

Colazione (per tutti i giorni)

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro
- cereali 30 g

Spuntino (metà mattina)

- 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

Spuntino (metà pomeriggio)

- 3 noci o 1 yogurt magro

Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero

Lunedì Pranzo

- 1 panino con prosciutto crudo

Cena

● Ditaloni piselli e curry

Ingredienti per 2 persone: ● 140 g di ditaloni ● 300 g di piselli surgelati ● 1 scalogno ● ½ dado ● prezzemolo ● 1 cucchiaino raso di curry ● 1 vasetto di yogurt magro ● sale ● peperoncino a piacere

Esecuzione: lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il trito in una padella antiaderente con ½ bicchiere di acqua, scioglietevi il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i pi-



527 Kcal

Mezzemaniche rigate con broccoli

selli e portate a cottura. Scolate la pasta al dente e versatela in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt magro con il cucchiaino di curry. Aggiungetevi i piselli, il prezzemolo tritato e il peperoncino, mescolate bene e servite.

Martedì Pranzo

- 80 g di salmone affumicato
- 1 piatto d'insalata a piacere
- 1 panino integrale

Cena

● Mezzemaniche rigate con broccoli

Ingredienti per 2 persone: ● 180 g di mezzemaniche ● 600 g di broccoli ● 2 acciughe dissalate ● peperoncino a piacere ● 1 spicchio d'aglio ● 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ● sale

Esecuzione: pulite i broccoli e fateli cuocere in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e mettete da parte il liquido di cottura che utilizzerete per cuocere la pasta. In una terrina mettete i broccoli leggermente schiacciati con la forchetta, aggiungete le acciughe spezzettate, il peperoncino e lo spicchio d'aglio intero. Lasciate insaporire. Nel frattempo cuocete la pasta, scolatela al dente, mettetela nella terrina e conditela con la verdura. Togliete lo spicchio d'aglio, aggiungete i cucchiaini di olio extravergine d'oliva a crudo, mescolate bene e servite caldo. ▶▶



SCARICATE L'APP E RESTATE IN LINEA

Per dimagrire bene oggi c'è un nuovo strumento. È l'App gratuita (sotto) del professor Nicola Sorrentino (sopra) che renderà più semplice seguire la dieta, controllare le calorie, l'indice glicemico degli alimenti, il peso e fare attività fisica. Potrete avere sempre a portata di mano tabelle nutrizionali e consigli per ritrovare la forma. Vi sono poi gustose ricette con foto, video e informazioni.





360 Kcal

Pesce spada, pomodoro e origano

Mercoledì Pranzo

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

Cena

• **Pesce spada, pomodoro e origano**

Ingredienti per 2 persone:

• 400 g di pesce spada • 30 pomodorini da sugo • origano • 1 spicchio d'aglio • capperi • 2 cucchiaini di vino bianco • 1 acciuga • sale • peperoncino

Esecuzione: lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una pentola antiaderente con i capperi, l'acciuga, l'origano, lo spicchio d'aglio, il peperoncino e cuocete per circa 10 minuti. Mettete il pesce spada in infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiate le fettine di pesce nella padella e cuocete per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle con il sugo.



473 Kcal

Riso basmati al verde

Venerdì Pranzo

• 1 hamburger o 70 g di bresaola con limone • 1 piatto di insalata lattuga e pomodori con senape e aceto balsamico • 1 panino integrale

Cena

• **Riso basmati al verde**

Ingredienti per 2 persone: • 140 g di riso basmati • 2 zucchine • 100 g di spinaci • 100 g di erbe • una manciata di piselli surgelati • 1 patata • prezzemolo • basilico • ½ cipollotto • ½ dado • 2 cucchiaini di parmigiano • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale

Esecuzione: pulite e lavate le verdure, tagliatele grossolanamente e mettetele in una pentola con l'acqua, il dado, il cipollotto. Unite i piselli, salate e ►►

Tutte le salse per condire i vostri piatti

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
- Succo di limone

- Aceto
- Aceto balsamico
- Senape
- Tabasco
- Succo d'arancia, senape, aceto balsamico.

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 e mentuccia
- Yogurt e soia
- Yogurt e rabarbaro
- Yogurt e cymar

Le 10 regole d'oro

- 1** Bere almeno un litro al giorno di acqua elimina le tossine e favorisce il funzionamento intestinale. Bevendo, attiviamo una serie di meccanismi metabolici (la termogenesi) che ci aiutano a perdere peso.
- 2** Scegliete le salse secondo i vostri gusti.
- 3** Limitate il sale. Si a erbe e spezie.
- 4** Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta.
- 5** Usate 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.

450 Kcal



Pasta e ceci

◀ fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Scolate il riso al dente e versatelo in una zuppiera con le verdure. Condite con parmigiano e olio.

Sabato Pranzo

• 1 uovo sodo • 1 piatto di insalata mista con salsa a piacere • 1 panino integrale

Cena

• **Cous cous di pesce con verdure**

Ingredienti per 2 persone: • 140 g di cous cous • 200 g di gamberetti • 100 g di totanetti •



520 Kcal

Cous cous di pesce con verdure

200 g di punte di asparagi • 2 carote • 2 zucchine • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 2 cucchiaini di aceto balsamico • sale • peperoncino • prezzemolo

Esecuzione: lavate, lessate e tagliate le verdure, scottate i gamberetti e i totanetti. Cuocete il cous cous, passatelo sotto l'acqua fredda. Mescolate con il pesce le verdure a pezzetti e condite con l'olio, l'aceto, il prezzemolo tritato, sale e peperoncino.

Domenica Pranzo

• 1 pizza marinara con poco olio (pomodoro, origano, aglio)

Cena

• **Pasta e ceci**

Ingredienti per 2 persone: • 120 g di pasta corta • 100 g di ceci in scatola • 6 pomodorini • 2 foglie di alloro • 1 rametto di rosmarino • 1 spicchio d'aglio • prezzemolo • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva • sale • pepe

Esecuzione: eliminate parte dell'acqua dei ceci e metteteli in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio, i pomodori a dadini, il rosmarino e l'alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti. Cuocete la pasta al dente, conditela con i legumi privati del rosmarino e dell'alloro, aggiungete olio, pepe, sale e prezzemolo tritato.