

**SENSUALE**

Una bellissima  
Scarlett Johansson  
nella campagna  
pubblicitaria:  
Dolce&Gabbana.

COME  
PERDERE FINO  
A UNA TAGLIA  
IN 7 GIORNI

# LA DIETA PRIMA DELLE FESTE

di Paola Vacchini

## In linea ]

Ultime settimane per prepararci a riunioni di famiglia più intime ma pur sempre speciali, dove vorremmo essere più belle, in forma. In queste pagine, ecco uno schema alimentare facile ma efficace, dall'azione dimagrante e detox. Messo a punto dal dietologo Nicola Sorrentino, prevede un menu di sette giorni (e sette ricette), cibi sani, gustosi e preziosi per la salute. In tavola, pasta e pane, meglio se integrali, legumi, verdura e frutta di stagione



Riso rustico con scarola

**N**atale quest'anno sarà diverso dal solito. Le cene e gli aperitivi con gli amici, i festeggiamenti a volte esagerati verranno tralasciati a favore dell'intimità familiare. «La convivialità sarà al centro dei nostri interessi, ci godremo in modo differente il cenone, le cenate, le merende», spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione. «Però, per non ritrovarsi con fastidiosi chili di troppo a feste finite, sarà bene giocare d'anticipo, optando subito per un'alimentazione più sana ed equilibrata. Il trucco per non dover rinunciare alle gioie del Natale è semplice: "Tutto, ma solo un po' di tutto", usate il buon senso e non dovrete rinunciare alla buona tavola. Questo proposto è un regime alimentare che non crea troppe complicazioni, il pasto di mezzogiorno, per esempio, consiste spesso in preparazioni semplici da reperire anche fuori casa. Una dieta dove prevalgono frutta e verdura di stagione, pasta, pane, legumi. Un regime alimentare che passa attraverso la disintossicazione, che prevede pochi alimenti di origine animale. Una dieta quasi vegetariana che non si iscrive in una moda precisa e che presta molta attenzione ai prodotti vegetali, da acquistare e consumare a tutela della nostra salute e dell'ambiente. Come proteine di origine animale come lo yogurt e il parmigiano sulla pasta. Ammesso il pesce, una volta le uova. Raramente un panino con prosciutto o bresaola. Come spuntino e merenda, la frutta secca (nelle porzioni indicate), perché ci permette di arrivare ai pasti principali con meno fame». Il segreto per mangiare la pasta senza ingrassare?

«Scegliere condimenti semplici, sughi leggeri a base di verdure o legumi, insaporiti con erbe aromatiche e spezie con olio extravergine d'oliva o 1 cucchiaino di parmigiano. Preferite i cibi integrali. Con la raffinazione della farina vengono eliminati molti nutrienti importanti per il nostro organismo. Assumere regolarmente i cereali integrali significa mantenere un buono stato di salute». Prima di cominciare la dieta, consultate il proprio medico.



NICOLA SORRENTINO  
dietologo e  
nutrizionista

## 1° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali g 30

### Metà mattina

- 1 spremuta di agrumi
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

### Pranzo

- Un piatto di verdure miste alla griglia

### Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

### Cena RISO, CANNELLINI E TREVISANA

**Ingredienti per 4 persone:** • 400 g di trevisana • 1 cipolla • 240 g di riso • 200 g di cannellini in scatola • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di parmigiano • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale

**Preparazione:** scolate i fagioli, metteteli in una pentola con acqua fredda e cuocete per 5 minuti circa a fuoco basso con il coperchio, salando verso fine cottura. Preparate un brodo con il dado vegetale e 1 litro d'acqua. In un tegame antiaderente fate appassire la cipolla tritata finemente con poca acqua, unite la trevisana tagliata a listarelle. Saltate a fuoco vivace per 5 minuti, poi unite il riso, fate tostare e ricoprite con il brodo. Cuocete a fuoco medio per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unite poi i fagioli scolati e cuocete altri 10 minuti, aggiungendo altro brodo o acqua di cottura dei fagioli, se necessario. La consistenza finale dovrà comunque risultare piuttosto densa. Aggiustate di sale, mantecate con il parmigiano, versate a filo l'olio e servite.

### Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

## 2° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali g 30

# Il menu di 7 giorni



### Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

### Pranzo

- Salmone affumicato g 70
- 1 piatto di insalata con salsa a piacere

### Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

### Cena PENNE INTEGRALI CON CIME DI RAPA

**Ingredienti per 4 persone:** • 280 g di penne • 1 kg di cime di rapa pulite • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 spicchio di aglio • peperoncino in polvere • poco sale. **Preparazione:** lavate le cime di rapa e cuocetele a recipiente coperto, in poca acqua salata. Scolate molto bene la verdura, mettetela in una padella con lo spicchio d'aglio schiacciato e l'olio extravergine d'oliva e lasciate insaporire a fiamma bassa per 10 minuti circa. Lessate la pasta, scolate e versate nel tegame. Mescolate a fiamma vivace per qualche minuto per insaporire. Eliminate l'aglio, aggiungete il peperoncino e servite.

### Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero



## 3° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali g 30

### Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

### Pranzo

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

### Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

### Cena

- 1 patata lessa
- 1 piatto di verdure cotte o crude a piacere
- Totanetti al pomodoro con piselli

### TOTANETTI AL POMODORO CON PISELLI

**Ingredienti per 4 persone:** • 1 kg di tostanetti • 300 g di passata di pomodoro • 300 g di piselli surgelati • 2 spicchi di aglio • prezzemolo tritato • peperoncino fresco • 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva • 1/2 bicchiere di vino bianco

**Preparazione:** pulite i tostanetti. In una

# con le ricette

Foto Instagram

190 Kcal



Zuppa di verdure

285 Kcal



Totanetti al pomodoro

teglia versate l'olio e fate soffriggere l'aglio e il peperoncino. Eliminate poi l'aglio e aggiungetevi i totanetti e i piselli, facendoli insaporire, sfumate con il vino bianco. Quando il vino sarà evaporato versatevi la passata di pomodoro e, se necessario, salate. Coprite la pentola e portate a cottura, 30 minuti circa, o fino a quando i totanetti non risultino teneri. Cospargete con prezzemolo tritato e servite.

## Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

## 4° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali g 30

### Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

### Pranzo

- 1 panino con prosciutto crudo

### Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

## Cena

### ZUPPA DI VERDURE CON LEGUMI MISTI

**Ingredienti per 4 persone:** • 1 busta di minestrone surgelato 750 g • 200 g di legumi misti in scatola • 1 dado • 1 cucchiaio di pesto ligure • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**Preparazione:** in un tegame con 2 bicchieri d'acqua, versate la busta di minestrone surgelato, aggiungete il dado e i legumi misti. Fate cuocere per circa 30 minuti a fiamma bassa. Frullate due mestoli di minestrone, versateli con le restanti verdure in una ciotola capiente, aggiungetevi il cucchiaio di pesto e l'olio. Mescolate e servite.

## Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

## 5° giorno

### Prima colazione

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

### Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

### Pranzo

- 1 hamburger di soia
- o bresaola g 70 con limone

- 1 piatto di insalata di lattuga e pomodori con salsa a piacere
- 1 panino integrale

## Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

## Cena

### RISO NERO RUSTICO CON SCAROLA

**Ingredienti per 4 persone:** • 200 g di riso nero • 400 g di scarola liscia • 2 vasetti di yogurt magro • 200 g di pomodori ciliegini • capperi • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • erba cipollina • 20 olive verdi denocciolate • basilico • senape • sale • peperoncino • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

**Preparazione:** lavate e tagliate a strisce la scarola, scottatela in acqua bollente salata. Stemperate lo yogurt con la senape, i capperi, l'aglio, le olive, il peperoncino e le erbe aromatiche. Aggiungete la verdura con i pomodorini e lasciate riposare il composto per dargli il tempo d'insaporire. Nel frattempo lessate il riso al dente in abbondante acqua salata, mescolatelo con la salsa, aggiungete l'olio e servite.

## Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto di cioccolato nero

## 6° giorno

### Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali g 30

### Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

### Pranzo

- 2 uova sode
- 1 piatto di insalata mista con salsa a piacere

## Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

## Cena

### PENNETTE AL SUGO DI TRIGLIE

**Ingredienti per 4 persone:** • 280 g di penne • 400 g di filetti di triglie • 400 g di pomodori • 1 spicchio d'aglio • prezzemolo • 12 olive denocciolate • 4 cucchiaini di ▶▶

◀◀ vino bianco secco • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale e pepe bianco  
**Preparazione:** tagliate i filetti di pesce, tritate prezzemolo e aglio, nettate i pomodori e tagliateli a pezzetti. In un tegame ponete l'olio e fate soffriggere il pesce, con il trito di prezzemolo e aglio. Sfumate con poco vino bianco, unitevi i pomodori, salate e portate a cottura a recipiente coperto. Intanto fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e versatela nel sugo di pesce, aggiungetevi le olive, 4 cucchiari d'acqua e portate a cottura a fiamma vivace, spolverizzate con il pepe e servite.

#### Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto cioccolato nero

## 7° giorno

#### Prima colazione

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte vegetale
- o 1 yogurt magro
- Cereali g 30

### LE SALSE CONCESSE

#### DI POMODORO

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

#### A BASE DI YOGURT

- > Yogurt, tabasco ed erba cipollina
- > Yogurt e senape
- > Yogurt e curry
- > Yogurt, cetriolini e capperi tritati
- > Yogurt, aceto aromatico e basilico
- > Yogurt con mentuccia
- > Yogurt e soia

#### Altre salse

- > Succo d'arancia, succo di limone
- > Aceto, aceto balsamico, senape
- > Tabasco

#### Da miscelare:

- > Succo arancia, senape, aceto balsamico.



Insalata mista

80 Kcal

Foto Instagram



Lumachine e ceci

375 Kcal

www.ituddy.com

#### Metà mattina

- 1 spremuta d'agrumi
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

#### Pranzo

- 1 piatto di minestrone senza legumi

#### Merenda

- 1 yogurt magro
- o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

#### Gena

#### LUMACHINE E CECI

Ingredienti per 4 persone: • 240 g di

lumachine • 200 g di ceci in scatola • 12 pomodorini • 4 foglie di alloro • aglio • prezzemolo • 4 cucchiari di olio extravergine di oliva • sale e peperoncino in polvere.

**Preparazione:** scolate i ceci e metteteli in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio, i pomodori tagliati a dadini e l'alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. Cuocete la pasta al dente, conditela con i legumi, l'olio, una spolverata di peperoncino. Aggiungete il sale, il prezzemolo tritato e servite.

#### Dopocena

- 1 frutto a piacere
- o 1 quadretto cioccolato nero

### LE REGOLE GENERALI

- > Se non godete di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta dimagrante chiedete consiglio al vostro medico curante.
- > Variate sempre il più possibile gli alimenti. Ad esempio: in una ricetta che prevede pasta e una verdura, potete variare i vegetali passando dai cavolfiori alle cime di rape, ai broccoli, agli spinaci ecc.
- > Evitate le frittiture. Meglio bollire, grigliare o cuocere al vapore. In ogni caso per condire usate sempre olio extravergine di oliva nelle quantità indicate o le salse concesse (vedi tabella a sin.).
- > Le salse possono essere sostituite l'una con l'altra, a seconda dei vostri gusti.
- > Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta.
- > Usate sempre il dolcificante al posto dello zucchero. Imparate a evitarlo.
- > Seguite con precisione le dosi prescritte; il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo e al netto degli scarti.
- > Se avete molta fame potete aumentare la dose delle verdure ma non quella dei condimenti.
- > L'acqua non fa ingrassare, anzi può aiutare a dimagrire, consumatene almeno un litro al giorno per eliminare le tossine e favorire il buon funzionamento intestinale.
- > È possibile spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena o viceversa.
- > È concesso giornalmente per ogni pasto un bicchiere di vino o di birra alle persone abituate a bere.
- > Un'adeguata attività sportiva vi permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e di bruciare in modo salubre le calorie in eccesso.

® RIPRODUZIONE RISERVATA



Foto Instagram