



# il menu di 7 giorni con le ricette

**N**iente dolci e panini, stop a formaggi e addio al suo piatto preferito, la pasta, perché sembra che sia intollerante al glutine; solo pochi carboidrati, essenziali per l'organismo, come riso e cereali senza glutine e prodotti ortofrutticoli in quantità. Altra passione è fare la prima colazione con gli smoothie, bevande leggere a base di frutta e verdura. Insomma, a tavola Meghan ha le idee chiare e alle nozze si prepara con cura: «Lontana dalla cucina britannica e dalle abitudini alimentari statunitensi, la "principessa" ha abolito il cibo spazzatura perché fa ingrassare e nuoce alla salute», spiega Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione che ha messo a punto la **dieta di queste pagine da seguire solo dopo aver sentito il parere del proprio medico**. «Per seguire una programma depurativo, energizzante e dimagrante, eliminate grassi animali (burro, lardo, panna, salumi), frittiture e alcolici e tralasciate, anche solo per una settimana, formaggi e carne, preferendo le proteine del pesce e quelle vegetali (legumi, derivati della soia). Si allo yogurt (fornisce la quota giornaliera di calcio), riso, meglio se integrale, quinoa e grano saraceno per coprire le necessità di zuccheri complessi. Abolire questi alimenti potrebbe causare bruschi cali della glicemia», dice l'esperto. «Frutta e verdure non devono mancare perché depurano e, grazie alle fibre vegetali, puliscono l'intestino e migliorano la digestione; in più apportano poche calorie e saziano».



Smoothie

## 1° giorno

### Prima colazione

• 1 smoothie (mirtilli, lattuga, acqua di cocco, semi oleosi e cannella) o 1 yogurt magro • 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate.

### Metà mattina

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

### Pranzo

• 1 piatto di salmone affumicato (70 g) e pomodori.

### Merenda

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

### Gena

#### TERRINA DI VERDURE CON QUINOA

**Ingredienti per 2 persone:** • 140 g di quinoa • 1 cipolla • 1 peperone rosso e 1 giallo • 1 melanzana • 4 zucchine • 6 pomodori ciliegini • 1 gambo di sedano • 1 carota • 1 mazzetto di asparagi • 1 spicchio d'aglio • dado • 2 cucchiaini d'olio extravergine • basilico • zenzero • sale.

**Preparazione:** affettate la cipolla e mettetela in una teglia inaderente con 2 cucchiaini d'acqua e il dado, fate appassire a fiamma bassissima. Nettare e tagliate tutte le verdure a tocchi e mettetele in padella assieme alla cipolla. Aggiungete l'olio e il sale. Coprite con il coperchio e lasciate sobbollire dolcemente fino a cottura. Se necessario aggiungete 2 cucchiaini d'acqua bollente. Cuocete la quinoa con acqua salata. Appena scolata, mettetela in una terrina con le verdure, mescolate e grattugiatevi sopra lo zenzero fresco.

### Dopocena

• 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero.

## 2° giorno

### Prima colazione

• 1 smoothie (kiwi, crescio-

ne, yogurt, miele e zenzero) • 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate.

### Metà mattina

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

### Pranzo

• 1 piatto di verdure miste alla griglia.

### Merenda

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

### Gena

#### 2 PATATE BOLLITE • PESCE ALL'ACQUA PAZZA

**Ingredienti per 2 persone:** • 400 g di filetti di branzino • 2 spicchi di aglio • 10 pomodorini • 1 mazzetto di prezzemolo • 2 cucchiaini di vino bianco • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale • pepe.

**Preparazione:** lavate i filetti di pesce e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine; irrorate con il vino, salate e pepate. Coprite e lasciate cuocere per 15-20 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrorate con l'olio.

### Dopocena

• 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero.

## 3° giorno

### Prima colazione

• 1 smoothie (mirtilli, lattuga, acqua di cocco, semi oleosi e cannella) o 1 yogurt magro • 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate.

### Metà mattina

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

### Pranzo

• 1 piatto di sashimi.

### Merenda

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

HELLO!

## PROPOSTE REGALI

A sin., Meghan Markle cerca ispirazione per il suo abito per il giorno del sì. A ds. e sotto, due bozzetti che la stilista iraniana Inbal Dror, amata tra l'altro anche da Beyoncé, avrebbe disegnato per Meghan.

TULLE  
O PIZZO?ABITI  
DA SOGNO

## Altri trucchetti per una linea al top

- **L'acqua non fa ingrassare** (non ha calorie) ed è importante berne almeno un litro e mezzo per dimagrire e depurarsi.
- **Evitate le frittture.** Le cotture più indicate sono quelle bollite, alla griglia o al vapore. In ogni caso, per condire usate sempre olio extravergine di oliva nelle quantità indicate.
- **Usate il sale con moderazione.** Per insaporire i piatti abbondate con erbe aromatiche e spezie, aceto balsamico, limone, salsa di soia, senape, tabasco, salse con yogurt, salse con pomodoro.
- Sono consentiti **due caffè** al giorno.
- Usate sempre il **dolcificante al posto dello zucchero**, che dovrete imparare a evitare.
- **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.
- **È possibile spostare l'ordine dei giorni** e invertire il pranzo con la cena.
- Non crediate che la **pasta o il riso** presenti nella dieta vi facciano ingrassare.
- A ogni pasto è concesso giornalmente **un bicchiere di vino** o birra per coloro che sono abituati a consumarli.
- **Un'adeguata attività sportiva** vi permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso. ●

## Cena

## ZUPPA DI CECI

**Ingredienti per 2 persone:** • 1 scatola di ceci • 1 cipolla piccola • 1 carota piccola • 1 costa di sedano • 2 foglie di alloro • 6 pomodorini • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino.

**Preparazione:** tritate cipolla, carota, sedano, alloro e peperoncino, poneteli con i pomodorini in un tegame antiaderente e cuocete a fuoco moderato. Aggiungete i ceci con il loro liquido, portate a ebollizione e fate cuocere per 30 minuti. Passate al setaccio metà dei ceci, aggiungete la crema ottenuta nei restanti legumi e mescolate. Versate la zuppa nelle fondine, irrorate con l'olio, servite.

Verdure  
con quinoa

## Dopocena

- 1 frutto a piacere o 1 quadrato di cioccolato nero. ►►

## 4° giorno

### Prima colazione

- 1 smoothie (kiwi, crescione, yogurt, miele e zenzero)
- 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate.

### Metà mattina

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

### Pranzo

- 1 piatto di minestrone con legumi.

### Merenda

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

### Cena

#### 1 COPPETTA DI RISO INTEGRALE • INVOLTINI DI SOGLIOLA CON ZUCCHINE

**Ingredienti per 2 persone:** • 400 g di filetti di sogliola • 150 g di zucchine con il fiore • capperi • 6 pomodori ciliegini • aglio • prezzemolo • 2 cucchiai di pane grattugiato • 1 cucchiaino di pecorino • 1/2 dado • sale • pepe • 2 peperoncini freschi.

**Preparazione:** lavate i pomodorini, le zucchine e i fiori e riduceteli a dadini. Lavate il prezzemolo e tritatelo con 1/2 spicchio d'aglio. Scaldate una padella antiaderente, versatevi 3 cucchiai d'acqua, il trito d'aglio e prezzemolo, il dado e i peperoncini freschi, privati dei semi e tagliati a tocchetti. Aggiungetevi le zucchine e i fiori, fate cuocere a fiamma viva fino a quando il liquido di cottura sarà completamente ristretto. Una volta tiepide, mettetele nel mixer con i capperi, il pane grattato e il pecorino. Ponete i filetti di sogliola su un tagliere e appiattiteli senza romperli. Ponete al centro di ognuno la farcitura, tenendone da parte 1 cucchiaio abbondante, quindi arrotolateli e chiudete con uno stuzzicadenti. Allineateli in una piccola teglia, copriteli con i pomodorini mescolati con la farcia, 1 cucchiaio d'acqua, sale e pepe. Coprite e portate il pesce a cottura. Servite caldo.

### Dopocena

- 1 frutto a piacere oppure 1 quadretto di cioccolato nero.

## 5° giorno

### Prima colazione

- 1 smoothie (mirtilli, lattuga, acqua di cocco, semi oleosi e cannella) o 1 yogurt magro



Uova con cicoria

- 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate.

### Metà mattina

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

### Pranzo

- 1 piatto di insalata mista con 100 g di tonno al naturale • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva • aceto balsamico.

### Merenda

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

### Cena

#### SPAGHETTI DI GRANO SARACENO ALLO ZAFFERANO

**Ingredienti per 2 persone:** • 160 g di spaghetti • 1 porro • 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • 4 cucchiai di yogurt • 1 bustina di zafferano • pepe nero • sale.

**Esecuzione:** nettate il porro, tagliatelo a striscioline. In una padella antiaderente mettete un cucchiaio d'olio extravergine di oliva con il porro e fate dorare a fiamma bassissima. Aggiungete lo yogurt e fate cuocere per 5 minuti. Colorate la salsa con la bustina di zafferano. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa. Aggiustate di sale, spolverate con il pepe e servite.

### Dopocena

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

## 6° giorno

### Prima colazione

- 1 smoothie (kiwi, crescione, yogurt, miele e zenzero) • 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate.

### Metà mattina

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

### Pranzo

- 1 piatto di verdure alla griglia

### Merenda

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



Zuppa di ceci

### Cena

#### 2 PATATE BOLLITE • UOVA STRAPAZZATE CON CICORIA

**Ingredienti per 2 persone:** • 4 uova • 600 g di cicoria matta • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • pepe • sale.

**Esecuzione:** pulite la cicoria e scottatela in abbondante acqua salata. Scolatela bene e tagliatela a pezzetti. Battete le uova con sale e pepe, aggiungete la cicoria e versate in una padella antiaderente unta d'olio extravergine di oliva e portate a cottura mescolando.

### Dopocena

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

## 7° giorno

### Prima colazione

- 1 smoothie (mirtilli, lattuga, acqua di cocco, semi oleosi e cannella in polvere) o 1 yogurt magro • 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate.

### Metà mattina

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

### Pranzo

#### 1 PIATTO CARPACCIO DI PESCE • SALSA DI SOIA

### Merenda

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

### Cena

#### RATATUIA DI VERDURE CON RISO NERO

**Ingredienti per 2 persone:** • 120 g di riso nero Venere • 1 melanzana • 2 zucchine • 2 carciofi • 1 peperone • 1 cipolla piccola • 2 pomodori ramati • 1 carota • 100 g di fagiolini • 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 il dado, il 1/2 spicchio di aglio e due dita d'acqua. Cuocete a fuoco lento per 30/40 minuti, mescolando ogni tanto. Nel frattempo fate cuocere il riso in abbondante acqua salata. A fine cottura eliminate l'aglio e passate metà delle verdure al mixer, mescolate al riso, salate, aggiungete il resto delle verdure e l'olio.

### Dopocena

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



Spremuta di agrumi