

# LA DIETA L'AMPO

Tre giorni senza carne, pesce e uova. Verdure a volontà, ma via libera anche a pasta e salse. Ecco il mini detox vegetariano effetto urto, per tornare in forma senza rinunciare al gusto

FATICHI A PERDERE QUEI DUE O TRE CHILI IN PIÙ? C'è una cerimonia alle porte e vuoi tornare in forma per sfoggiare il tuo outfit? Se il tempo è poco, per ridurre il peso senza soffrire puoi optare per un menù effetto urto, bilanciato e completo. Lo spiega Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia, autore di *Dimagrire in pochi giorni. Perdere peso velocemente e stare bene* (Salani, 18 euro). Questa mini dieta di tre giorni, che consente di perdere

uno o due chili, è efficace e piuttosto severa: i grassi sono praticamente assenti e le proteine animali abolite. È utile, per esempio, dopo un periodo di stravizi o prima di un'occasione importante, e svolge un'ottima azione disintossicante e antigonfiore, preparando l'organismo a bruciare i depositi di grasso. Dai menù sono esclusi carne, pesce e uova, ed è il motivo per cui non va protratta per oltre tre giorni. Tuttavia, può diventare la molla per adottare uno stile alimentare più sano e leggero tutti i giorni. **F**

## 1° Giorno

### PRIMA COLAZIONE

Tè o caffè con dolcificante  
1 yogurt magro o 1 frutto

### PRANZO

Un piatto di verdure cotte e crude con una salsa a piacere e una patata lessa

### MERENDA

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

### CENA

#### • Fusilli al ragù vegano

Ingredienti per 2 persone:  
140 g di fusilli, 100 g di funghi, 2 zucchine, 2 peperoni, 200 g di pomodori ramati, 1 melanzana, 1 carota,

1 spicchio di aglio, salvia, basilico, porro, 2 cucchiari di vino bianco, qualche goccia di tabasco, sale, peperoncino.

**Esecuzione:** pulite e tritate i funghi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, spellate i pomodori e riduceteli a dadini. Mettete i pomodori con i funghi in una pentola antiaderente insieme alle erbe aromatiche, all'aglio e al porro affettato sottilmente. Sfumate con il vino bianco, aggiungete il tabasco, il peperoncino e un pizzico di sale e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa dieci minuti. Lessate i fusilli al dente, scolateli e conditeli con il ragù di verdura.

#### In alternativa:

#### • Pasta alle melanzane

Ingredienti per 2 persone:  
140 g di mezzemaniche, 2 melanzane, 20 pomodorini, 10 olive nere denocciolate, basilico, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di olio evo, sale e peperoncino.

**Esecuzione:** in una padella antiaderente, cuocete per 15 minuti i pomodorini tagliati a metà e le melanzane a dadini. Aggiungete basilico, olive e aglio. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo, l'olio e il peperoncino.

#### DOPOCENA

Un frutto di stagione a piacere



## 2° Giorno

### PRIMA COLAZIONE

Tè o caffè con dolcificante  
1 yogurt magro o 1 frutto

### PRANZO

Una coppa di macedonia  
di frutta senza zucchero

- **Padellata di verdure**  
Ingredienti per 2  
persone: 300 g di  
carciofi, 100 g di  
zucchine, 2 patate, 200  
g di fagiolini, 300 g  
di melanzane, ½ dado,  
prezzemolo, maggiorana,  
1 limone, 1 spicchio di  
aglio, sale, peperoncino.

**Esecuzione:** rosolate  
in padella per qualche

minuto le verdure tagliate  
a dadini con l'aglio, il dado,  
il succo di limone, le erbe,  
peperoncino e poco sale.

### MERENDA

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

### CENA

- 1 panino integrale
- **Ratatouille di verdure**  
Ingredienti per 2  
persone: due melanzane  
piccole, 4 zucchine,  
4 carciofi, 2 peperoni,  
1 cipolla piccola,  
4 patate piccole,  
2 pomodori ramati,

2 carote, 100 g  
di fagiolini, prezzemolo,  
basilico, ½ spicchio  
di aglio, ½ dado,  
2 cucchiaini di olio  
extravergine d'oliva.

**Esecuzione:** pulite e  
tagliate tutte le verdure.  
Trasferitele in una padella  
antiaderente con il dado,  
l'aglio e due dita di acqua.  
Cuocete a fuoco lento  
per 30/40 minuti,  
mescolando di tanto  
in tanto. A fine cottura,  
salate e aggiungete l'olio.

### DOPOCENA

Un frutto a piacere

## 3° Giorno

### PRIMA COLAZIONE

Tè o caffè con dolcificante  
1 yogurt magro o 1 frutto

### PRANZO

Insalata preparata con due  
patate, fagiolini (quantità  
libera) e una salsa a piacere

### MERENDA

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

### CENA

- **Pasta alla poverella**  
Ingredienti per 2 persone:  
140 g di penne, 400 g  
di pomodori freschi,  
1 filetto di acciuga,  
1 spicchio di aglio,  
2 cucchiaini di pane  
integrale grattugiato,  
2 cucchiai di vino bianco,  
2 cucchiai di ricotta

grattugiata, origano,  
sale, peperoncino.

**Esecuzione:** in una padella  
antiaderente, mettete il vino  
con l'acciuga, lo spicchio  
di aglio, l'origano, il pane  
grattugiato e fate rosolare.  
Aggiungete i pomodori  
e un pizzico di sale e fate  
cuocere per 10/15 minuti  
circa, senza coperchio.  
Scolate la pasta al dente,  
versatela in una ciotola  
e irrorate con la salsa  
di pomodoro. Aggiungete  
la ricotta grattugiata  
e il peperoncino. Mescolate  
bene e servite.

### DOPOCENA

Un frutto fresco  
di stagione a piacere

### I CONDIMENTI AMMESSI

**SALSE DI POMODORO** (con aggiunta di origano e capperi oppure di aglio e basilico, acciughe e tabasco o aglio, peperoncino, cipolla e basilico).

**SALSE A BASE DI YOGURT** (con aggiunta di tabasco ed erba cipollina oppure di senape, curry, cetriolini e capperi, aceto aromatico e basilico, mentuccia)

**SALSA** con succo di arancia e di limone, aceto balsamico, senape, tabasco.

**SALSA MIX** con succo di arancia, senape, aceto balsamico.