



INSALATA TIEPIDA DI RISO VENERE,
ORTAGGI CROCCANTI, ZENZERO
E LIMONE VERDE

*Uno dei piatti detox ideati
da Nicola Sorrentino:*

160g di riso venere, 30g peperoni,
30g zucchine, 30g carote, 20g sedano,
zenzero q.b., limone verde q.b.,
basilico, 2 cucchiaini da caffè d'olio
extravergine.

Photo
© Elisabetta Valente

TIME TO DETOX

NEL CUORE DI MILANO. A PALAZZO PARIGI
GRAND SPA & FITNESS. IL PERCORSO DETOX IDEATO DAL NUTRIZIONISTA,
CHE CONIUGA BENESSERE E ALTA CUCINA

di Nicola Sorrentino.

Specialista in scienze dall'alimentazione e dietetica

RIENTRATI DALLE VACANZE L'IMPERATIVO È RIMETTERSI IN FORMA seguendo delle corrette abitudini alimentari, ma senza mortificare il gusto: il percorso detox che ho ideato con lo *chef Stefano Pizzasegale* per gli ospiti di *Palazzo Parigi Grand SPA & Fitness* mira ad armonizzare le ragioni dell'alta cucina e quelle di un ridotto apporto calorico.

Le ricette privilegiano ingredienti di origine biologica e materie prime di alta qualità lavorate con cotture semplici, per renderle altamente digeribili. Anche il colore dei cibi è importante, perché correlato alla presenza di sostanze (i cosiddetti *phytochemicals*) che costituiscono uno scudo protettivo per il nostro organismo, mantenendoci in forma.

Il percorso detox inizia bevendo a digiuno un bicchiere d'acqua bicarbonato solfato calcica, che agisce sullo stomaco abbassando l'acidità gastrica. Per chi vuole dimagrire consiglio due bicchieri di acqua fresca e gassata prima dei pasti, per raggiungere il senso di sazietà più rapidamente.

Per iniziare la giornata con la giusta energia è fondamentale una prima colazione varia: tè o caffè, latte o yogurt, crostate, pane con miele o marmellate, cereali e frutta fresca, mentre gli amanti del salato possono optare per bruschette al pomodoro, torte salate e spremute d'agrumi. Per chi ama il detox "severo", suggerisco il centrifugato clorofilliano a base di mela verde, kiwi, cavolo scuro, spinaci, sedano, menta, germogli e miele di erba medica.

Per pranzo insalata di riso venere, zuppa di legumi con ortaggi o spaghetti al pomodoro, mentre per cena è immancabile il pesce cotto al vapore con verdure di stagione, o del Sashimi con verdure.

Spazio anche a centrifughe, da bere nel pomeriggio, e per il dopocena cocktail analcolici a calorie controllate. In generale, per un effetto detox efficace, è importante seguire un'alimentazione cromatica sana e bilanciata, ricca di vegetali che danno il giusto apporto di acqua, fibre, vitamine e antiossidanti, ma senza rinunciare a pasta, pane, carne o pesce.