

GENTE

RITROVARE LA LINEA A PRIMAVERA È UN PIACERE DA CONDIVIDERE

DIETA DI COPPIA

IL PESO CALA, L'AMORE CRESCE



SUPER ESPERTO
Nicola Sorrentino, 63 anni,
specialista in Scienza
dell'alimentazione e Dietetica.

«CON L'ARRIVO DELLA BELLA STAGIONE BISOGNA DEPURARE L'ORGANISMO E CONSUMARE CIBI CHE DIANO ENERGIA», SPIEGA IL NUTRIZIONISTA NICOLA SORRENTINO. SI PERDE UNA TAGLIA. E L'EROS RIPARTE

RICORDATE GLI SPUNTINI

Aperte la giornata con lo yogurt e un frutto, finitela con una tisana depurativa. A merenda una spremuta

La dieta primaverile di coppia proposta dal professor Sorrentino prevede ogni giorno lo spuntino di metà pomeriggio (spuntino sano, si intende, per completare la corretta dieta quotidiana) e una tisana depurativa per concludere la giornata. Oltre, naturalmente, alla prima colazione, fondamentale. Dunque al piano dei sette giorni che vi illustriamo in dettaglio qui sotto dovete sempre aggiungere: Prima colazione: 1 caffè d'orzo o un tè, uno yogurt magro e un frutto. Merenda: un frutto a piacere o una spremuta di agrumi. Dopocena: una tisana depurativa (preferite tarassaco, gramigna, cardo o tiglio).

1° giorno

PRANZO

Parpagli e patate al vapore con olio e aceto balsamico, panino integrale.

CENA ZUPPA DI CICORIA CON FAVE E PANE TOSTATO



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

100 gr di cicoria, 200 gr fave surgelate, 2 cipollotti, 1 dado, 4 fette di pane pugliese, 1/2 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

ESECUZIONE: pulite bene la cicoria. Ponete i cipollotti affettati e il dado in una pentola riempita con metà di acqua, portate a bollire e aggiungete la verdura. Fate cuocere lentamente a recipiente coperto per circa 20-25 minuti. In parte, bollite le fave in acqua calda e sale. Grigliate le fette di pane e strofinatele con lo spicchio d'aglio, sistematele nella fondina e versatevi sopra le verdure. Aggiungete il parmigiano e l'olio.

2° giorno

PRANZO

1 piatto di minestrone di verdure con legumi.

CENA RISO CLOROFILLIANO



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

160 gr di riso, 2 zucchine, 100 gr di spinaci, 100 gr di erbe, una manciata di piselli surgelati, 2 patate, prezzemolo, basilico, 1/2 cipollotto, 1/2 dado, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

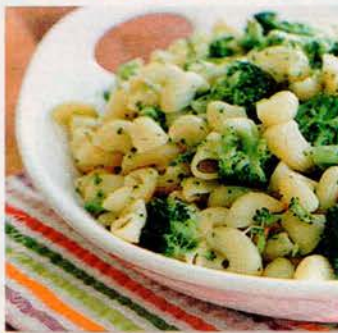
ESECUZIONE: pulite e lavate le verdure, tagliatele grossolanamente e mettele in una pentola con l'acqua, il dado, il cipollotto. Unite i piselli, quindi salate e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Scolate il riso al dente e versatelo in una zuppiera con le verdure. Condite con parmigiano e olio.

3° giorno

PRANZO

1 piatto di lattuga con tonno al naturale gr 100, con olio e aceto, 1 panino integrale.

CENA PASTA E BROCCOLI



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

180 gr di pasta, 700 gr di broccoli, 2 acciughe, peperoncino, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

ESECUZIONE: lavate i broccoli e cuoceteli in abbondante acqua salata. Mettete in una zuppiera le acciughe a pezzetti, il peperoncino, lo spicchio d'aglio intero. Scolate bene i broccoli e con l'acqua di cottura cuocete la pasta. Versate i broccoli nella zuppiera e unite la pasta cotta al dente. Mescolate bene e aggiungete l'olio.

4° giorno

PRANZO

Salmone affumicato gr 100, 1 piatto di insalata verde con olio e limone.

CENA PASSATO DI VERDURA CON DITALI



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

160 gr di ditali, 2 pomodori ramati, 200 gr di spinaci, 200 gr di fagiolini, 1 manciata di piselli surgelati, 2 patate, 2 carote, 1 porro, 2 zucchine, prezzemolo, basilico, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di parmigiano, 1/2 dado, sale.

PREPARAZIONE: pulite le verdure e ponetele con il dado in una pentola piena a metà d'acqua. Portate a cottura, aggiungetevi l'olio, il parmigiano, il sale e mettetelo tutto nel frullatore. Cuocete la pasta e versatela in una zuppiera con il passato di verdura. Regolate di sale e servite tiepido.

di Giorgio Caldonazzo

Per dimagrire, certo. Per disintossicarsi dai grassi di troppo ingurgitati e accumulati in inverno, chiaro. Ma soprattutto per ricaricare le pile e darsi la carica giusta per affrontare degnamente la primavera. Tonici e ricchi di energia. Meglio se in coppia. E infatti la dieta primaverile che il professor Nicola Sorrentino, il nutrizionista dei vip, ha messo a punto per noi è buona per lei e per lui. Anzi, funzione di più se fatta in coppia. Provate e scoprirete che arrivare fino in fondo è più facile se non si è da soli. Nel giro di un paio di settimane la nostra dieta promette una taglia in meno se rispettata fino in fondo nella sua versione più radicale. Oppure può essere seguita in dosi più generose, soprattutto da parte maschile, e garantire comunque un regime energizzante e disintossicante. Non solo: in entrambi i casi è senz'altro tonificante anche per la sfera sessuale, migliora l'umore e dispone al meglio nei confronti della vita e delle difficoltà quotidiane. ▶



5° giorno

PRANZO

Insalata verde mista a piacere con germogli, olio e aceto, un panino integrale.

CENA

RISO CON SCAMPI, ZUCCHINE E POMODORI



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

140 gr di riso venere, 200 gr di scampi, 100 gr di pomodori ciliegini, 100 gr di zucchine, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 scalogno, sale, pepe e prezzemolo tritato.

ESECUZIONE: lavate le zucchine e riducetele a rondelle, pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, scottate gli scampi, poneteli in una terrina a insaporire con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella antiaderente con l'olio e due dita d'acqua e fatelo appassire, aggiungetevi il riso venere e fate cuocere per 15 minuti circa, aggiungete le verdure e finite la cottura a fiamma vivace. Condite con prezzemolo tritato, sale, pepe e servite.

6° giorno

PRANZO

Pizza marinara con poco olio (senza formaggio e mozzarella).

CENA

ZUPPA CAMPAGNOLA



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

400 gr di cardi, 100 gr di scarola, 200 gr di borlotti in scatola, 400 gr di asparagi surgelati, 1/2 scalogno, 1/2 dado, prezzemolo, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

ESECUZIONE: pulite bene le verdure e tagliatele grossolanamente. In una pentola antiaderente versate il brodo di dado e lo scalogno tritato finemente, aggiungete le verdure e il trito di prezzemolo e lasciate cuocere a fiamma bassa per 30 minuti. A fine cottura regolate di sale, aggiungete l'olio e il peperoncino. Consumatela assieme a un panino integrale.

7° giorno

PRANZO

Insalata mista a piacere con germogli di soia, olio e aceto, un panino integrale.

CENA

PESCATRICE ALL'ACQUA PAZZA



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

400 gr di trancio di pescatrice, 2 spicchi di aglio, 10 pomodorini, capperi, 8 olive nere denocciolate, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

ESECUZIONE: lavate il trancio di pescatrice e ponetelo in una teglia bassa con 2 bicchieri d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine, i capperi e le olive; bagnate 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. Da consumare assieme a una coppetta di riso bollito.

«NON SCORDATE I GERMOGLI, CONSUMATELI CON ALTRE VERDURE. CONSIGLIO QUELLI DI PISELLI, CECI E LENTICCHIE», DICE IL NUTRIZIONISTA

«Dopo il periodo invernale, normalmente più ricco di cibi grassi e calorici, è giusto prepararsi alla nuova stagione con un'alimentazione più leggera e depurante», dice Nicola Sorrentino. «È importante innanzitutto mangiare in modo sano, evitando tutti quegli alimenti che rallentano la digestione e ci appesantiscono. Con questo non si intende rinunciare alla buona tavola, ma solo eliminare un po' alla volta le scorie e "far riprendere fiato" a determinati organi come fegato, reni e stomaco, troppo sollecitati dalle cattive abitudini alimentari».

In pratica, no a burro, lardo, panna, salumi, frittture e alcolici. Consigliabile tralasciare per una settimana anche formaggi, uova e carne. Sì, invece, a yogurt (dal quale trarre la quota giornaliera di calcio), pasta, pane e riso, che coprono le necessità di zuccheri complessi, e come condimento utilizzare l'olio extravergine d'oliva, esclusivamente a crudo, e il parmigiano sulla pasta. In generale, poi, meglio preferire le proteine vegetali dei legumi e quelle del pesce e abbondare con frutta e verdure: ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere disintossicante. Inoltre assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali che "ripuliscono" l'intestino e svolgono

un'importante funzione di regolazione della digestione. Quale frutta e verdura? Quelle di stagione. Lattuga, carciofi, scarola, tarasacco, cicoria, cardi, soncino e asparagi svolgono un'azione disintossicante. Le verdure a foglia verde sono ricche di clorofilla, "linfa vitale" con poteri non solo disintossicanti, ma anche di tonificazione in generale. Molti, nel ripulirle, scartano proprio le foglie verdi, più ricche di clorofilla, e mangiano le parti più tenere però prive di proprietà benefiche. «Consumate le verdure ogni giorno, a pranzo e a cena, senza temere le calorie. Mangiatele crude o bollite, al vapore o alla griglia. Se le lessate, usate l'acqua di cottura come consommé o minestra mineralizzan-

te», consiglia Sorrentino.

Un discorso a parte lo meritano i legumi: oltre a quelli secchi, vanno consumati quelli freschi, quali fave e piselli, ma soprattutto i germogli, che sono davvero portentosi, alimenti generosi per disintossicarsi e caricarsi di energia. Parlando di germogli, si pensa sempre a quelli di soia, ma sono forse più buoni i germogli di ceci, lenticchie, piselli, crescione, erba medica. Quasi tutti cibi medicamentosi in quanto fonti di preziose sostanze ricostituenti. Si consumano interamente (piantina, seme generativo, radichetta) e si gustano mescolati con altre verdure. Ma ricordatevi: mai da soli, sempre in coppia.

Giorgio Caldonazzo