

Perdi una taglia in un mese, con ingredienti golosi come pasta, cous cous, insalata di riso, farro, orzo. Ricchi di vitamine e antiossidanti, riducono la fame e aiutano a combattere la ritenzione idrica. In più, scopri come usare spezie e salse light al posto di olio e condimenti

**Q**uesta estate punta tutto sui cereali. Grano, segale, riso, avena, farro e orzo sono gli alleati perfetti per combattere cellulite, chili di troppo e sentirti sempre su di giri.

A patto che siano integrali: riducono la produzione di insulina e quindi il senso di fame, grazie all'indice glicemico basso e il contenuto di zuccheri a lento assorbimento.

In più sono ricchi di fibre, vitamine e minerali, indispensabili per affrontare i mesi più caldi. «Per perdere qualche chilo basta seguire per un mese un regime vario e leggero, che stuzzica il palato senza grandi rinunce» spiega Nicola Sorrentino, medico nutrizionista e docente di Igiene nutrizionale presso l'Università degli Studi di Pavia. Come la dieta che ha elaborato per Natural Style: appetitosa, ricca di vitamine e antiossidanti, è quel che ci vuole per snellire e preparare il corpo ai bagni di sole.

«È facile da seguire perché ci sono tanti piatti "veloci" da preparare e si possono consumare anche al bar o al ristorante» aggiunge.

Abbinati a verdure, carne e pesce, i cereali consentono di inventare infinite ricette sfiziose, con poche calorie. 100 grammi di riso integrale, per esempio, forniscono 337 calorie, mentre l'orzo si ferma a 319.

«Attenzione, però. Questi due cereali corrispondono ai carboidrati e possono attentare alla linea» precisa Sorrentino. «Consumati in insalata sostituiscono il pane».

## Il menù di un mese

Da lunedì a venerdì. Sabato e domenica liberi

ENERGIA: apporto giornaliero 1.200/1.400 calorie circa

**Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 1 yogurt magro

**Merenda:** 1 frutto o 1 spremuta

**Dopocena:** 1 frutto a piacere

A cura di Nicola Sorrentino, medico nutrizionista



### 1° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate o 30 gr di cereali semplici

**Pranzo:** Insalata mista a piacere con mais (carote, finocchi e fagiolini) • 1 cucchiaino d'aceto balsamico

**Cena:** PASTA E PISELLI AL CURRY

**Ingredienti per 2 persone:** 180 gr di farfalle, 350 gr di piselli surgelati, cipolla, un cucchiaino di curry, ½ dado, peperoncino, sale, un vasetto di yogurt magro.

**Preparazione:** fate appassire con ½ bicchiere d'acqua il dado e la cipolla. Aggiungete i piselli, salate e lasciate cuocere per 20 minuti. In una ciotola sciogliete il curry con lo yogurt e aggiungete i piselli. Unite alla pasta, spolverando un po' di peperoncino e prezzemolo tritato.

### 2° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 1 cucchiaino di orzo solubile • 2 fette biscottate

**Pranzo:** 1 budino di mango alla frutta esotica e cereali (ingredienti: 1 kg di manghi, 8 gr di dolcificante light, 25 gr di gelatina in fogli, 50 gr di panna vegetale, una papaia, un frutto della passione, 2 carambole, 1 kiwi, 2 arance, 8 litchi)

**Cena:** 2 patate lesse con 1 cucchiaino di curcuma • Fettine di manzo (150 gr) alla pizzaio-la (pomodorini, origano e 2 cucchiaini d'olio)

o hamburger di tofu (150 gr) e maggiorana

### 3° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

**Pranzo:** INSALATA DI FARRO

**Ingredienti per 4 persone:** 200 gr di pomodori ciliegia, 150 gr di orzo perlato, 120 gr di farro decorticato, 80 gr di formaggio caciocavallo • 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva



**Cena:** 1 patata lessa • Pesce spada (200 gr) alla messinese

(pomodoro, capperi e 2 cucchiaini d'olio)

### 4° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate

**Pranzo:** 1 centrifuga di verdure (2 carote, 1 cetriolo, 1 manciata di spinaci, 2 foglie di verza, ½ peperone, 1 gambo di sedano, 2 pomodori)

**Cena:** 1 pizza marinara (senza mozzarella e con poco olio) o 1 piatto di gnocchetti d'avena al pomodoro, capperi e peperoncino

### 5° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato

## ALIMENTAZIONE

con 1 cucchiaino di orzo solubile • 2 fette biscottate

**Pranzo:** 1 panino integrale con 70 gr di prosciutto crudo magro

**Cena:** 2 patate lesse • Omelette con spinaci (2 uova in padella antiaderente senza olio)

### 6° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate integrali

**Pranzo:** Un piatto di minestrone senza legumi

**Cena:** COUS COUS DI VERDURE E GAMBERETTI

**Ingredienti per 2 persone:** 140 gr di cous cous • 200 gr di gamberetti • 200 gr di punte di asparagi • 40 gr di piselli surgelati • 2 carote • 2 zucchine • 2 cucchiaini d'olio extravergine • sale • peperoncino e prezzemolo tritato.

**Preparazione:** lavate, lessate e tagliate le verdure, scottate i gamberetti. Cuocete il cous cous, passatelo sotto l'acqua fredda. Mescolate con gamberetti, piselli, punte di asparagi tagliate a pezzetti e condite con olio, prezzemolo tritato, sale e peperoncino.



### 7° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 1 cucchiaino d'orzo solubile • 2 fette biscottate o 2 gallette di riso

**Pranzo:** 50 gr di fiocchi di latte • 1 piatto d'orzo con verdure crude a volontà (carote, finocchi, barbabietole, peperoni, pomodori, cicoria, indivia) e aceto balsamico

**Cena:** Pasta e lenticchie (1 piatto) condita con solo 2 cucchiaini d'olio

### 8° GIORNO

**Prima colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate o 30 gr di cereali semplici

**Pranzo:** SOUFFLÉ FREDDO AI FRUTTI DI BOSCO

**Ingredienti per 4 persone:** 200 gr di more • 100 gr di mirtillo • 2 fogli di colla di pesce • mezzo limone • 40 gr di zucchero semolato • 2 albumi • 150 ml d'acqua.



Curry



Zenzero



Cumino

## Più spezie (e meno condimenti)

Ricche di oli essenziali, vitamine e sali minerali, liberano il corpo da scorie e tossine, migliorano la digestione e permettono di ridurre sale e condimenti. L'organismo si ricarica e anche l'umore migliora.

• **CUMINO**, con flavonoidi antiossidanti e ferro, è un tonificante naturale; mucillagini e oli essenziali aiutano a sgonfiare la pancia. Prova i

semi con le verdure cotte e la carne alla griglia.

• **CHURNA**, mix di spezie (zenzero, pepe, coriandolo, curcuma, cannella) rinfrescanti e stimolanti la digestione. Sulle verdure fresche. Si trova nei negozi bio.

• **CURRY**, è composto da curcumina, nota sostanza brucia-grassi. È una miscela indiana di cumino, pepe, coriandolo, curcuma, cannella,

zenzero, chiodi di garofano, noce moscata, peperoncino.

Ottimo con pollo, uova, riso. • **ZENZERO**, è un vero toccasana contro fatica e stress, per l'alto contenuto di potassio. Gli oli essenziali e la vitamina B3 inoltre sono digestivi e disintossicanti. Usalo su carne e pesce. Per dimagrire, la mattina bevi un bicchiere d'acqua con un po' di zenzero grattato.

## Aggiungi sapore, non calorie

• **ERBA CIPOLLINA**, con questa pianta riequilibri la perdita di sali minerali dovuti al caldo e all'azione drenante della dieta. È infatti ricca di potassio, calcio, magnesio e ferro, vitamina C, fosforo e oligoelementi. Ottima su insalate e pesce.

• **MAGGIORANA**, l'alto contenuto di tannini combatte il gonfiore addominale

dovuto alle fibre dei cereali. Usala su pomodori, tofu e minestrone.

• **MELISSA**, accelera l'azione purificante della dieta grazie agli oli essenziali che aiutano il lavoro di fegato e intestino. Trita le foglie fresche nelle insalate oppure aggiungila a bibite fredde.

• **MENTA**, da bere in infusione o da mescolare

a verdure lesse, insalate e macedonie. Il contenuto di mentolo migliora la digestione e combatte l'arsura estiva.

• **PEPERONCINO**, aiuta la tua pelle a mantenersi tonica e senza rughe con un pizzico di questa pianta. Ricca di vitamina C e carotene, stimola l'abbronzatura e la produzione di collagene.



**Cena:** Pasta e melanzane (1 piatto) condita con solo 2 cucchiaini d'olio



### 9° GIORNO

**Prima colazione:**

Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate o 30 gr di riso soffiato

**Pranzo:** 1 centrifuga di frutta (1/2 papaia, 1 pesca gialla, 1 arancia, 2 albicocche)

**Cena:** Riso basmati con verdure con salsa di soia (1 piatto)

### 10° GIORNO

**Prima colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate

**Pranzo:** 1 piatto di farro con verdura cruda e cotta con salsa di soia

**Cena:** Spaghetti pomodoro e basilico (1 piatto) conditi con 2 cucchiaini d'olio o insalata di germogli di soia con indivia, verdure miste e aceto balsamico

### 11° GIORNO

**Prima colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate o 2 gallette di riso soffiato

**Pranzo:** Insalata di verdure cotte e crude a piacere con aceto balsamico e churna • 2 patate lesse

**Cena:** Insalata mista con mais e aceto balsamico • Uova strapazzate con capperi di Pantelleria senza olio con padella antiaderente

## 12° GIORNO

**Prima colazione:** Caffè o tè con dolcificante

- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

**Pranzo:** 1 piatto di farro e orzo misto con fagiolini al vapore, cumino e aceto balsamico

**Cena:** 1 panino • Insalata a piacere con aceto balsamico • Moscardini (200 gr) al pomodoro

## 13° GIORNO

**Prima colazione:** Caffè o tè con dolcificante

- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate o 2 gallette di riso soffiato

**Pranzo:** 1 centrifuga (2 gambi di sedano, ½ cetriolo, 6 foglie di lattuga, 2 manciate di spinaci, 1 peperone verde, 1 peperone giallo, 1 fettina di zucca, 2 carote)

**Cena:** 1 pizza con verdure (senza mozzarella e con poco olio) o 1 insalata di riso con 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e aceto balsamico (70 gr di riso, 50 gr di pomodorini, 25 gr di prosciutto cotto, 25 gr di piselli, 25 gr di peperoni, 15 gr di olive, 10 gr di cetriolini sott'aceto, 10 gr di cipolline sott'aceto, basilico)

## 14° GIORNO

**Prima colazione:** Caffè o tè con dolcificante

- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 1 cucchiaino di orzo solubile
- 2 fette biscottate o 2 gallette di riso

**Pranzo:** Tacchino affumicato (150 gr) • Asparagi al vapore con salsa di soia o spezzatino di seitan (150 gr) con piselli e curry

**Cena:** 1 panino integrale  
SALMONE ALLE ERBE AROMATICHE

### Ingredienti per 2

**persone:** 500 gr di salmone fresco, 2 spicchi d'aglio, 10 pomodorini, un mazzetto di prezzemolo, timo, origano, acetosella, maggiorana, sale, due cucchiaini di vino bianco, due cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

**Preparazione:** lavate il salmone e mettetelo in una teglia bassa, piena a metà d'acqua. Aggiungete il prezzemolo tritato, l'aglio a fettine, i pomodorini tagliati a metà, il trito di erbe, due o tre cucchiaini di vino bianco e un pizzico di sale. Coprite il recipiente e fate cuocere a fiamma bassa per circa venti minuti. Aggiungete l'olio a crudo.



## Salse light

### Salsa di soia

Dal colore scuro e molto saporita, ha pochissimi grassi (100 grammi apportano circa 60 calorie) e zero colesterolo. Contiene molto sale e glutammato, che causano ritenzione idrica, va quindi consumata ogni tanto.

Ne basta qualche cucchiaino su insalate e verdure cotte

per sostituire il classico condimento di olio, sale e aceto. Per dare maggiore sapore ai cereali freddi, invece, mescolatene un cucchiaino con una manciata di semi di sesamo. Se siete celiaci fate attenzione perché esistono due tipologie di salsa di soia: lo Shoyu, che contiene frumento (quindi non è adatto a chi



soffre di questa patologia) e il Tamari, che viene invece preparato senza frumento.



### Tzatziki greco

Composto da menta (rinfrescante), aglio (regola la pressione) e yogurt (calcio e proteine per pelle e ossa). Ottimo con insalata di riso e pesce. 140 calorie per 100 grammi.

**Ingredienti:** 1 cetriolo, 5 foglie di menta, 1 vasetto di yogurt greco, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio schiacciati, 2 cucchiaini di aceto bianco, sale.

**Preparazione:** Grattugiate il cetriolo, salate e riponetelo in un colino per almeno un'ora, in modo che perda tutta l'acqua. In una fondina mescolate il cetriolo con aglio, menta, olio, aceto e yogurt. Lasciate in frigo due ore prima di servire.

### Salsa allo yogurt e erbe aromatiche

È ricca di calcio, equilibrata in carboidrati, proteine e grassi, ha pochissime calorie (un vasetto di yogurt magro ne ha circa 40). In più sazia ed è facile da digerire. Come il tzatziki, questa salsa si presta per condire insalate e verdure, ma anche piatti a base di pesce e carne.

**Ingredienti:** 200 gr di yogurt magro, 4 cucchiaini di latte scremato, 1 cucchiaino di senape in polvere, 1 cucchiaino di erba cipollina, 2 cucchiaini di origano secco.

**Preparazione:** Mescolate tutti gli ingredienti in modo omogeneo. Spolverate con erba cipollina e fate riposare in frigo per un quarto d'ora.



## 15° GIORNO

**Prima colazione:** Caffè o tè con dolcificante

- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

**Pranzo:** 1 coppetta di macedonia di frutta con 2 palline di gelato alla frutta

**Cena:** 1 panino • Insalata di pomodori e 1 manciata di mais in scatola con aceto balsamico • Carne in gelatina (1 scatoletta)

## 16° GIORNO

**Prima colazione:** Caffè o tè con dolcificante

- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate o 2 gallette di riso

**Pranzo:** 1 panino integrale • Insalata verde a

piacere con aceto balsamico • Carpaccio di carne (100 gr) con senape

**Cena:** Pasta e cavolfiore (1 piatto) condita con solo 2 cucchiaini d'olio

## 17° GIORNO

**Prima colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

**Pranzo:** 1 piatto di verdure e patate alla griglia con curcuma e cumino

**Cena:** 1 panino integrale • Insalata a piacere con aceto balsamico • Calamari alla griglia (200 gr)