

TORNA IN FORMA DOPO GLI STRAVIZI DI FINE ANNO

Le rinunce esasperate sono inutili. Per alleggerire la silhouette basta ridurre le porzioni. E tenere d'occhio grassi e zuccheri



Consulenza di Nicola Sorrentino (61 anni), nutrizionista.

Per vedere i risultati misura il girovita solo a inizio e fine settimana

Roberta Bottino

Milano, gennaio

Le feste passano ma i chili di troppo restano. Come fare quindi a eliminare in poco tempo quella antiestetica pancetta e i fianchi ingrossati che non ti fanno più scivolare addosso vestiti e pantaloni? Con i consigli giusti si può perdere una taglia in appena una settimana senza però rinunciare al piacere di un buon piatto di pasta o a un cubetto di cioccolato nero dopocena. Il professore Nicola Sorrentino, specialista in scienze dell'alimentazione e dietetica a Milano e direttore della Columbus Clinic Diet, ti aiuta con una dieta *ad hoc*.

Poca carne non fa certo male

Un manuale con molte ricette gustose e facili da eseguire per chiunque voglia cimentarsi in cucina, dimagrire e stare bene. «Si tratta di una dieta che limita i grassi, tiene sotto controllo gli zuccheri, **abbonda, invece, di prodotti ortofrutticoli e ricette ipocaloriche**, ma nello stesso tempo stuzzicanti e sazianti», spiega lo specialista. **Un regime alimentare con un occhio di riguardo anche per chi è vegetariano perché prevede molti piatti con legumi: ceci, fagioli, piselli, lenticchie, soia.** E la tanto discussa carne? «A sorpresa, in questo mio nuovo modello alimentare, è ammessa». Ovvio che chi non la vuole può sostituirla, optando per qualsiasi altra ricetta di un altro giorno. «Perché, **ancora una volta, ricordo che non è la qualità ma la quantità che fa male**, e certamente una fettina

continua a pag. 40

PERDI UNA TAGLIA IN SETTE GIORNI CON PIATTI



Un panino con bresaola è una scelta light per il pranzo

continua da pag. 39

di carne o di prosciutto non è affatto nociva. Anzi, se siamo di corsa, al bar una soluzione light ma nutriente è il panino con prosciutto o bresaola», prosegue il dietologo.

La pasta? Meglio sceglierla integrale

Unica accortezza: le porzioni. «Riduciamole parecchio, almeno al bar e al ristorante», aggiunge Sorrentino. Come spuntino e merenda è ideale la frutta secca. Mandorle, noci e pistacchi permettono di arrivare ai pasti principali con meno fame. «Infine, ricordo che **la pasta non fa ingrassare: il segreto è avere poco olio nel condimento**. Porzione moderata e meglio se la scegliamo integrale: con la raffinazione della farina, infatti, vengono eliminati molti nutrienti importanti per l'organismo». ♦



IL LIBRO

È appena arrivato in libreria **Grassi dentro**, l'ultimo lavoro di Nicola Sorrentino edito da Mondadori (€ 16,90).

LUNEDÌ

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte magro,
30 g di cereali integrali.

METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi.

PRANZO

1 piatto di verdure miste alla griglia oppure
1 panino integrale.

MERENDA

10 mandorle o 3 noci.

CENA

1 patata bollita.

Petto di pollo con salsa verde

Ingredienti per 2 persone: 240 g di petto di pollo, 100 g di



bietole, prezzemolo, basilico, erba cipollina, dragoncello, timo, chiodi di garofano, 1 cucchiaio di aceto balsamico, 1 vasetto di yogurt magro, sale e pepe.

Esecuzione: lava le bietole e scottale per pochi minuti a vapore con i chiodi di garofano e le foglie di timo. Scolale bene e passale nel mixer con prezzemolo, basilico, erba cipollina, dragoncello, sale, pepe e aceto balsamico. Aggiungi lo yogurt ed emulsiona fino a ottenere una crema omogenea. Griglia i petti di pollo, una volta cotti, accomodali in un piatto e ricoprili con la salsa verde.

DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure
1 quadretto di cioccolato nero.

MARTEDÌ

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 yogurt magro e 2 fette biscottate.

METÀ MATTINA

15 pistacchi o 10 mandorle.

PRANZO

1 piatto di minestrone con verdura mista, ma senza legumi, condito con un cucchiaino d'olio.

MERENDA

1 yogurt magro.

CENA

Rigatoni al ragù di pesce

Ingredienti per 2 persone: 160 g di rigatoni, 200 g di filetti di



merluzzo surgelato, 400 g di pomodori pelati, 1 spicchio di aglio, cipolla, prezzemolo, capperi, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, mezzo bicchiere di vino bianco, sale, peperoncino.

Esecuzione: in una padella antiaderente metti a rosolare l'aglio sbucciato, la cipolla tagliata a fettine e il prezzemolo tritato. Quando iniziano a dorarsi, sfuma con mezzo bicchiere di vino. Aggiungi il pomodoro, i capperi e i filetti di merluzzo ancora congelati. Cuoci a fuoco basso per circa 15 minuti. Scola la pasta al dente, aggiungi l'olio, il peperoncino e mescola con il ragù di pesce.

DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure
1 quadretto di cioccolato nero.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte magro,
30 g di cereali integrali.

METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi.

PRANZO

1 piatto con prosciutto crudo sgrassato (g 80)

1 piatto di finocchi e spinaci crudi

1 cucchiaio di salsa a piacere.

MERENDA

10 mandorle o 3 noci.

CENA

1 panino integrale.



Zuppa alla boscaiola

Ingredienti per 2 persone: 600 g di cardi, 200 g di funghi, 400 g di asparagi surgelati, ½ scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 porro, 1 costa di sedano, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

Esecuzione: pulisci le verdure e tagliale grossolanamente. In una pentola antiaderente versa mezzo litro d'acqua, il dado e lo scalogno tritato, aggiungi le verdure e il trito di prezzemolo. Cuoci a fiamma bassa per 30 minuti. Regola di sale, aggiungi parmigiano, olio e peperoncino.

DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure
1 quadretto di cioccolato nero.

FACILI DA PREPARARE CHE TENGONO SOTTO CONTROLLO I GRASSI

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 yogurt magro e 2 fette
biscottate.

METÀ MATTINA

15 pistacchi o 10 mandorle.

PRANZO

1 piatto di insalata mista con
1 uovo sodo
1 cucchiaino di salsa a piacere
1 panino integrale.

MERENDA

1 yogurt magro.

CENA

Pennette con peperoni

Ingredienti per 2 persone: 180
g di pennette integrali, 300 g



di peperoni gialli, 1 cucchiaino
di senape in grani, 1 yogurt
magro, 1 mazzetto di basilico,
1 spicchio d'aglio, pepe
rosso.

Esecuzione: lava i peperoni
e riducili a strisciole. Mettili
in una padella antiaderente,
con lo spicchio d'aglio
schiacciato, i grani di senape
e 2 cucchiai d'acqua, copri
e porta a cottura. Aggiungi
il basilico tritato, fai saltare a
fiamma viva per circa 5
minuti. Cuoci la pasta al
dente e in una ciotola poni
i peperoni con lo yogurt,
amalgama e cospargi di pepe
rosso. Cola la pasta e
aggiungila al sugo, mescola
e servi, mettendo in tavola
il parmigiano grattugiato.

DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure
1 quadretto di cioccolato nero.

VENERDÌ

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte magro,
30 g di cereali integrali.

METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi.

PRANZO

1 piatto di zuppa ai cereali.

MERENDA

10 mandorle o 3 noci.

CENA

1 patata bollita.

Polpette di spada agli agrumi

Ingredienti per 2 persone: 300
g di pesce spada pulito, 2
limoni con foglie, 1/2 arancia,



160 g di insalata valeriana,
1 cetriolo, 2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva, sale,
pepe bianco in grani.

Esecuzione: pulisci il cetriolo
e taglialo a tocchetti. Trita il
pesce spada e prepara due
polpette, da racchiudere fra
due foglie di limone. Rosolare
a fuoco moderato in padella,
con l'olio e il succo di mezzo
limone. Insaporisci con sale e
pepe. Irrorali con il succo
dell'altro mezzo limone e con
quello dell'arancia. Spegni
non appena il fondo di cottura
si sarà ristretto. Sistema la
valeriana sul piatto con il
cetriolo a tocchetti e un
limone pelato. Condisci con il
sugo del pesce spada, privato
delle foglie di limone, e servi.

DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure
1 quadretto di cioccolato nero.

SABATO

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 yogurt magro e 2 fette
biscottate.

METÀ MATTINA

15 pistacchi o 10 mandorle.

PRANZO

1 pizza marinara con poco
olio (pomodoro, origano,
aglio).

MERENDA

1 yogurt magro.

CENA

Crema di lenticchie con ditalini

Ingredienti per 2 persone: 120
g di ditalini, 150 g di lenticchie



in scatola, 4 pomodorini,
1 spicchio di aglio, 1 foglia
di alloro, 1 rametto di
rosmarino, 1/2 cipolla,
2 cucchiaini di olio di oliva,
sale, peperoncino.

Esecuzione: trita aglio,
cipolla, alloro e rosmarino,
mettiti in una teglia con le
lenticchie, i pomodorini
schiacciati e 1/2 bicchiere di
acqua. Cuoci a fiamma bassa
e recipiente coperto per 10
minuti e sala. Lascia
intiepidire, elimina l'aglio e
passa nel mixer fino a ridurre
le lenticchie in una crema
morbida. Lessa la pasta al
dente e ponila in una zuppiera
con la crema di legumi,
aggiungi l'olio e il
peperoncino, aggiusta di sale.

DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure
1 quadretto di cioccolato nero.

DOMENICA

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere di latte magro,
30 g di cereali integrali.

METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi.

PRANZO

1 panino con prosciutto cotto
(g 70) con pomodori.

MERENDA

10 mandorle o 3 noci.

CENA

Zuppa di cipolle

Ingredienti per 2 persone: 400
g di cipolle bianche, 2
cucchiaini d'olio extravergine
d'oliva, 160 g di pane affettato



sottile, mezzo litro di brodo
vegetale, 2 cucchiaini di
emmental grattugiato,
1 yogurt magro, sale e pepe.
Esecuzione: pulisci le cipolle
e tagliale a fette sottili, poi
mettile in un tegame
facendole soffriggere a
fiamma bassa, fino a quando
non si riducono in poltiglia.
Aggiungi il brodo di verdura.
Fai sobbollire a recipiente
coperto per circa un'ora.
Aggiungi lo yogurt, mescola
e lascia riposare per qualche
minuto. Poni sul fondo di una
terrina il pane abbrustolito
al forno o in una padella
antiaderente, versaci la zuppa
di cipolle, il formaggio
grattugiato, l'olio e un pizzico
di pepe a piacimento.

DOPOCENA

1 frutto a piacere oppure
1 quadretto di cioccolato nero.