

LA PROVA BIKINI NON FA PAURA: C'È LA DIETA DELLA PASTA!

Ogni porzione non deve superare gli 80 grammi. Da condire con spezie e tanti ingredienti, privi di grassi ma nutrienti



NIENTE GRANA

Una ragazza sta per mangiare un piatto di spaghetti. Per chi vuole perdere peso la classica spolverata di grana sulla pasta andrebbe evitata. Il formaggio, infatti, è un condimento ricco di grassi.

Un filo d'olio per insaporire? Va bene quello extravergine, a freddo



Consulenza di Nicola Sorrentino (61 anni), nutrizionista.

Roberta Bottino

Milano, giugno

Le vacanze estive sono dietro l'angolo ma c'è ancora tutto il tempo per ritrovare una splendida silhouette e superare la prova bikini. Se lo specchio ti fa notare pancetta e fianchi ingrossati, non occorre che ti lanci in una dieta drastica. Con i consigli giusti, puoi perdere una taglia in appena una settimana, senza rinunciare alla regina della cucina italiana: la pasta.

Preziosa fonte di energia

«Una dieta dove trionfano spaghetti e maccheroni? Non è un sogno, è una realtà», spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienze dell'alimentazione e dietetica a Milano e direttore della Columbus Clinic Diet. «Contrariamente a quanto si pensa, infatti, questo alimento non fa ingrassare. È povero di grassi, ricco di carboidrati e rappresenta la fonte migliore di energia per l'organismo».

Sono in realtà i condimenti a rendere il piatto ipercalorico. Ecco perché in questa dieta sono concesse soltanto salse di pomodoro con aggiunta di origano o capperi, acciughe tritate, peperoncino, cipolla o basilico: tutti ingredienti nutrienti e saporiti, ma senza grassi. Con la stessa logica, quindi, per condire le insalate sono ammesse le salse a base di yogurt, con aggiunta di senape o curry, olive, soia, rabarbaro, mentuccia, tabasco o erba cipollina. «Il segreto per dimagrire mangiando la pasta, quindi, consiste nel condirla con semplicità e fantasia, continua a pag. 40

IL MENU SFIZIOSO: PER CHI VUOLE PERDERE



La pasta integrale aiuta a dimagrire più in fretta

continua da pag. 39

preparando sughi leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie e con l'aggiunta di un filo d'olio extravergine d'oliva, a crudo», sottolinea il professore.

Ci si può concedere un bicchiere di vino

Per favorire un assorbimento più lento degli zuccheri, alla pasta tradizionale è meglio preferire quella integrale. Tutto ciò consente di evitare i tanto malsani picchi glicemici, che favoriscono il diabete e l'aumento di peso. **È importante, poi, non sgarrare mai sulle quantità:** sì alla pasta, ma non superate gli 80 grammi a porzione.

Per aumentare l'efficacia della dieta è **fondamentale abbinare l'attività fisica moderata, ma costante:** per esempio puoi fare le scale invece di prendere l'ascensore, oppure andare al lavoro a piedi o in bicicletta. «Non ponetevi traguardi irraggiungibili e pesatevi una sola volta alla settimana per vedere i progressi», suggerisce l'esperto. E chi non riesce a rinunciare a un bicchiere di vino o di birra? Ne è concesso uno al giorno, a pranzo o a cena. ♦

LUNEDÌ

PRIMA COLAZIONE

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

METÀ MATTINA

15 mandorle.

PRANZO

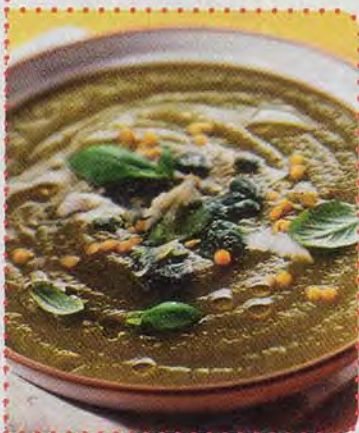
Un piatto di verdure miste alla griglia.

MERENDA

2 noci o 1 yogurt magro.

CENA

Crema di lenticchie con ditalini



Ingredienti per 2 persone: 120 g di ditalini, 200 g di lenticchie in scatola, 4 pomodorini, aglio, alloro, rosmarino, ½ cipolla, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, peperoncino.

Esecuzione: tritate aglio, cipolla, alloro e rosmarino, metteteli in una teglia con le lenticchie, i pomodorini schiacciati e ½ bicchiere di acqua. Cuocete a fiamma bassa e recipiente coperto per 10 minuti e quindi salate. Passate nel mixer per creare una crema morbida. Lessate la pasta al dente, unitela in una zuppiera con la crema di legumi, aggiungete olio e peperoncino.

DOPO CENA

1 frutto a piacere.

MARTEDÌ

PRIMA COLAZIONE

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

METÀ MATTINA

1 spremuta di agrumi.

PRANZO

Insalata con salsa a piacere, 1 piatto di sashimi.

MERENDA

1 bicchiere di latte di mandorla.

CENA

Pasta alla poverella



Ingredienti per 2 persone: 160 g di mezzi pennoni rigati, 400 g di pomodori freschi, 1 filetto di acciuga, 1 scalogno, origano, 2 cucchiaini di pane grattugiato, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di ricotta grattugiata, sale, pepe.

Esecuzione: in una padella antiaderente mettete il vino con l'acciuga, lo scalogno affettato sottile, l'origano, il pane grattato e fate rosolare. Aggiungete i pomodori e il sale e fate cuocere per 10-15 minuti a recipiente scoperto. Scolate la pasta al dente, mettetela in una ciotola, aggiungete la salsa di pomodoro, la ricotta grattugiata, il pepe. Mescolate bene e servite.

DOPO CENA

1 quadretto di cioccolato nero.

MERCOLEDÌ

PRIMA COLAZIONE

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

METÀ MATTINA

15 mandorle.

PRANZO

Insalata di spinacino e finocchi, 1 panino integrale.

MERENDA

2 noci o 1 yogurt magro.

CENA

Fusilli freddi al tonno



Ingredienti per 2 persone: 160 g di fusilli, 200 g di tonno al naturale, capperi, 2 acciughe, 10 olive nere, 1 barattolo di pelati, aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine, origano, prezzemolo, sale.

Esecuzione: in una padella mettete i pelati, lo spicchio d'aglio intero, una manciata di origano, i capperi, le acciughe, le olive e il sale. Coprite e lasciate cuocere per 1 minuto. Spezzettate il tonno e aggiungetelo, continuando la cottura per altri 5 minuti. Scolate la pasta al dente, conditela aggiungendo il prezzemolo e l'olio a crudo.

DOPO CENA

1 frutto a piacere.

PESO E MODELLARE LE CURVE, SENZA FARE TROPPE RINUNCE

GIOVEDÌ

PRIMA COLAZIONE

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

METÀ MATTINA

1 spremuta di agrumi.

PRANZO

1 piatto di zuppa di farro o orzo.

MERENDA

1 bicchiere di latte di mandorla.

CENA

Farfalle pomodoro e fagiolini



Ingredienti per 2 persone: 120 g di farfalle, 400 g di fagiolini, 300 g di pelati, 2 filetti di acciuga, 1 spicchio d'aglio, basilico, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Esecuzione: lessate i fagiolini e tagliateli a pezzetti. Mettete i pelati in una padella antiaderente con i filetti di acciuga, lo spicchio d'aglio intero, abbondante basilico e sale. Cuocete a fiamma bassa finché il pomodoro sia cotto, unite i fagiolini e lasciate insaporire per circa 10 minuti. Lessate al dente le farfalle e conditele con i fagiolini al pomodoro, aggiungendo l'olio crudo e il pepe.

DOPO CENA

1 quadretto di cioccolato nero.

VENERDÌ

PRIMA COLAZIONE

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

METÀ MATTINA

15 mandorle.

PRANZO

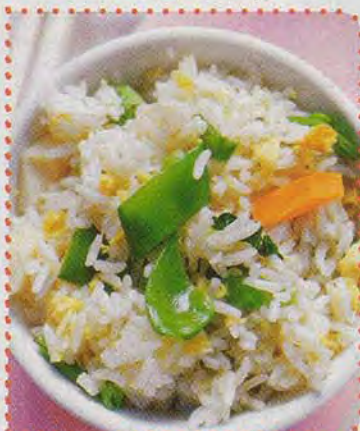
1 panino con 50 g di bresaola.

MERENDA

2 noci o 1 yogurt magro.

CENA

Riso basmati con verdure



Ingredienti per 2 persone: 120 g di riso, 1 patata, 4 zucchine, 100 g di spinaci, 2 carote, 150 g di cicoria, 150 g di fagiolini, 150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi, scalogno, 2 pomodorini, prezzemolo, ½ dado, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

Esecuzione: lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettetele in una pentola piena a metà di acqua fredda, salatela e portate a bollire. Aggiungete il dado e fate bollire per 20 minuti. Cuocete il riso al dente, scolatelo e versatelo in una zuppiera con le verdure, insaporite con olio crudo, prezzemolo e peperoncino. Fate raffreddare e servite.

DOPO CENA

1 frutto a piacere.

SABATO

PRIMA COLAZIONE

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

METÀ MATTINA

1 spremuta di agrumi.

PRANZO

1 piatto di verdure cotte e crude, 2 patate lesse.

MERENDA

1 bicchiere latte di mandorla.

CENA

Minestrone con pasta



Ingredienti per 2 persone: 80 g di pasta corta, 100 g di funghi, 100 g di fave surgelate, 50 g di borlotti in scatola, ½ verza, 1 scalogno, 2 carote, aglio, 2 zucchine, 2 pomodori, basilico, ½ dado, 2 cucchiaini d'olio e sale.

Esecuzione: mondate e tagliate a pezzi le verdure, mettetele in una teglia antiaderente con ½ dado e un bicchiere d'acqua. Aggiungete le fave, lo spicchio d'aglio e il sale. Coprite e cuocete a fiamma bassa per un quarto d'ora. Aggiungete i fagioli e continuate la cottura per altri 10 minuti. Aggiungete al minestrone la pasta cotta al dente. Insaporite con l'olio.

DOPO CENA

1 quadretto di cioccolato nero.

DOMENICA

PRIMA COLAZIONE

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

METÀ MATTINA

15 mandorle.

PRANZO

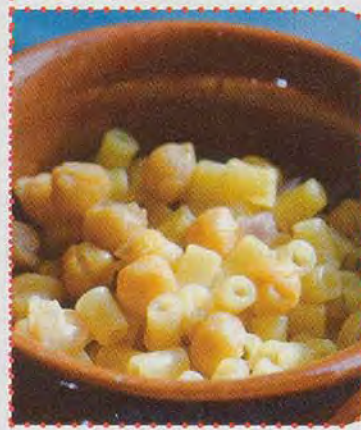
1 piatto di minestra di verdure con crostini di pane.

MERENDA

2 noci o 1 yogurt magro.

CENA

Ditali e ceci



Ingredienti per 2 persone: 120 g di ditali, 100 g di ceci in scatola, 2 pomodori, carota, cipolla, 1 spicchio di aglio, brodo di verdura, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, rosmarino, pepe.

Esecuzione: lavate i pomodori e tagliateli a dadini, tritate la cipolla e la carota. Fate rosolare in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con qualche cucchiaio di brodo e il rosmarino. Quando bolle, aggiungete i ceci e lo spicchio di aglio. Salatelo e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungetela ai ceci e conditela con olio e pepe.

DOPO CENA

1 frutto a piacere.