

vuoi **piacerti di più**

DIMAGRIRE

TAGLIA UNA TAGLIA

in una settimana
con la **Dieta dei sei pasti**



Colazione, pranzo, cena e ben tre spuntini! Con il regime ideato dal dietologo dei vip Nicola Sorrentino smaltisci in fretta e senza fatica i chiletti accumulati durante le vacanze natalizie

Testo di **Caterina Spagnolo**
Illustrazioni di **Umberto Grati**

E inevitabile: il tour de force dei pranzi e dei cenoni durante le feste natalizie ti fa sempre sgarrare a tavola. Alla Vigilia e a Capodanno non stai certo a dosare i dolci, i grassi, le calorie, gli alcolici. Così è facile che l'anno nuovo inizi con un po' di ciccia di troppo.

Niente paura. Se vuoi recuperare il tuo peso forma in un lampo non devi punirti con un regime dimagrante drastico, né tanto meno digiunare. Taglia una taglia in una settimana, senza patire la fame, grazie alla nuova Dieta dei sei pasti, proposta in anteprima per OK da Nicola Sorrentino, noto come il dietologo dei vip.

Il regime assicura un dimagrimento veloce, ma è equilibrato, vario e non crea problemi di salute. Del

resto, Sorrentino è uno specialista serio, professore a contratto di dietologia in associazione alla crenoterapia all'Università degli Studi di Pavia, e il programma dei sei pasti è il fulcro del suo ultimo libro, *Cambio dieta*, pubblicato da Mondadori Electa nella collana Benessere (in vendita da fine gennaio).

PRIMA DI DORMIRE UN PEZZETTO DI CIOCCOLATO FONDENTE

La caratteristica della nuova Dieta è appunto che si mangia sei volte al giorno: prima colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda, cena e dopocena. «In questo modo è più facile affrontare la restrizione calorica e si evita di arrivare troppo affamati ai pasti principali», spiega Sorrentino. «Suddividendo le calorie in varie occasioni si evitano tra l'altro i picchi di insulina, l'ormone che consente il metabolismo degli zuccheri. Quando le calorie sono troppe e tutte in una volta, l'insulina è prodotta in grandi quantità, trasformando in grassi le calorie che l'organismo non consuma subito». Come spezzafame per mattina e pomeriggio vengono consigliati yogurt, spremuta d'arancia o frutta secca: noci, mandorle e nocciole hanno un buon contenuto di grassi, ma un basso indice glicemico e per questo aumentano il senso di sazietà. Ed è perfino ammesso un quadretto di cioccolato fondente per chiudere in dolcezza la giornata (a pagina 30 lo studio sorprendente secondo cui il cacao aiuta a mantenersi in linea). A pranzo e a cena? **Via libera al pane e alla pasta: in dosi moderate, sono indispensabili al nostro organismo.** «Ebbene sì, i carboidrati sono i benvenuti sulla tavola, perché provvedono alla necessità di zuccheri complessi dell'organismo», continua Sorrentino. «Il segreto per mangiare la pasta e non ingrassare è condire i primi piatti con semplicità, dando spazio alla fantasia per cucinare sughi leggeri e gustosi a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche

e spezie, con un filo di olio extravergine d'oliva».

Nel programma alimentare della Dieta dei sei pasti, prevale il consumo di vegetali, dalla frutta ai legumi. «Al contrario di molti regimi iperproteici in voga negli ultimi anni, come la Dukan, la Dieta dei sei pasti non propina affatto abbuffate di bistecche», spiega Sorrentino. «Sono presenti le proteine dello yogurt e della spolveratina di parmigiano sopra la pasta, è ammesso il pesce e qualche volta le uova, si consigliano le proteine nobili dei legumi. Un solo giorno alla settimana, ai carnivori impenitenti, si lascia posto per un panino con prosciutto crudo o bresaola».

NIENTE CARNE PER DEPURARE E DISINTOSSICARE IL CORPO

Dunque, menù semivegetariani che aiutano a depurare e disintossicare il corpo, provato dagli eccessi delle feste. Non immaginare di doverti sedere a tavola per sei volte. La Dieta dei sei pasti è facile da seguire. «Per le ricette suggerite sono riportate le quantità negli ingredienti, ma per le altre portate inserite nel regime non è indicato il peso», specifica Sorrentino. «Significa che puoi mangiarne un piatto, orientandoti a occhio». In più, **il pasto di mezzogiorno prevede preparazioni semplici che puoi anche ordinare al bar o al ristorante se fai la pausa pranzo fuori casa.** E gli snack di metà mattina e merenda sono pensati per essere consumati anche in ufficio». Le cure dimagranti che prevedono gli spuntini sono ormai le più gettonate: apprezzate dai nutrizionisti e amate dalle star. Angelina Jolie, per esempio, ha da tempo l'abitudine di mangiare sei volte al giorno, con una colazione più abbondante e una cena leggera. Chiaramente, il tutto funziona se le calorie degli snack vengono tenute sotto controllo. E se si fa attività fisica: anche solo una mezzoretta al giorno di camminata a passo svelto aiuta il metabolismo a riattivarsi.

Il programma dei sette giorni



Piano alimentare a cura di Nicola Sorrentino, professore a contratto di dietologia in associazione alla crenoterapia all'Università degli Studi di Pavia

Ecco il programma settimanale della Dieta dei sei pasti: abbinata a mezz'ora di camminata veloce ogni giorno, ti permetterà di perdere una taglia in sette giorni.

- Il regime dimagrante è pensato per persone in buona salute: se hai un problema, chiedi un consiglio al tuo medico curante prima di seguire la Dieta dei sei pasti.
- Il programma è tarato sul fabbisogno calorico di una donna: se sei un uomo, devi aggiungere 200 calorie al computo quotidiano: una fetta biscottata in più al mattino; non 70 grammi di pasta ma 90.
- Puoi spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena o viceversa: l'importante è che tu rispetti con precisione le quantità dei cibi indicati (il peso si riferisce agli alimenti crudi e al netto degli scarti).
- Evita le frittture e punta sulle cotture alla griglia, al vapore o la bollitura.
- Usa il sale con moderazione. Per insaporire i piatti abunda con erbe aromatiche, spezie, aceto, limone, arancia, senape, tabasco o un cucchiaino di una salsa a base di pomodoro (con origano e capperi, con aglio e basilico, con acciughe tritate, con aglio, peperoncino, cipolla e basilico) o a base di yogurt magro (con erba cipollina, con curry, con cetriolini, olive e capperi tritati, con mentuccia).
- Se hai molta fame puoi aumentare le dosi delle verdure ma non quella dei condimenti.
- L'acqua non fa ingrassare: bevine almeno un litro al giorno per eliminare le tossine e favorire il buon funzionamento intestinale.
- Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta, ma usa sempre il dolcificante al posto dello zucchero.
- È concesso mezzo bicchiere di vino o di birra (uno per lui) in uno dei due pasti giornalieri.

LUNEDÌ

- Colazione: caffè d'orzo o tè verde con dolcificante; 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali integrali
- Metà mattina: 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle
- Pranzo: 1 piatto di carciofi e 2 patate al vapore con salsa a piacere
- Merenda: 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla
- Cena: pasta e fagioli (vedi ricetta alla pagina seguente)
- Dopocena: 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato fondente



MARTEDÌ

- **Colazione:** caffè d'orzo o tè verde con dolcificante; 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali integrali
- **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle
- **Pranzo:** 1 piatto di verdure miste alla griglia
- **Merenda:** 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla
- **Cena:** 1 panino integrale; dadolata di tofu alla pizzaiola (vedi ricetta alla pagina seguente)
- **Dopocena:** 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato fondente

MERCOLEDÌ

- **Colazione:** caffè d'orzo o tè verde con dolcificante; 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali integrali
- **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle
- **Pranzo:** insalata di spinaci crudi e finocchi con salsa a piacere; 1 panino integrale
- **Merenda:** 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla
- **Cena:** calamarata ai frutti di mare (vedi ricetta alla pagina seguente)

- **Dopocena:** 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato fondente

GIOVEDÌ

- **Colazione:** caffè d'orzo o tè verde con dolcificante; 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali integrali
- **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle
- **Pranzo:** 1 piatto di insalata di mare con salsa a piacere; 1 panino integrale
- **Merenda:** 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla
- **Cena:** 1 piatto di carote e finocchi crudi con salsa a piacere; 1 panino integrale; omelette con erbe e funghi (vedi ricetta alla pagina seguente)
- **Dopocena:** 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato fondente

VENERDÌ

- **Colazione:** caffè d'orzo o tè verde con dolcificante; 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali integrali
- **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle
- **Pranzo:** 1 panino con 50 g di bresaola o di prosciutto crudo privato del grasso

- visibile o 1 piatto insalata di lattuga pomodori con salsa a piacere e 1 panino integrale
- **Merenda:** 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla
- **Cena:** mezze penne con carciofi (vedi ricetta alla pagina seguente)
- **Dopocena:** 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato fondente

SABATO

- **Colazione:** caffè d'orzo o tè verde con dolcificante; 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali integrali
- **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle
- **Pranzo:** 1 piatto di verdure cotte crude con salsa a piacere; 2 patate lesse
- **Merenda:** 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla
- **Cena:** 1 panino integrale; 1 piatto di insalata con salsa a piacere; filetti di spigola all'origano (vedi ricetta alla pagina seguente)
- **Dopocena:** 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato fondente

DOMENICA

- **Colazione:** caffè d'orzo o tè verde con dolcificante; 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali integrali
- **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle
- **Pranzo:** 1 piatto di minestra di verdure con crostini di pane
- **Merenda:** 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla
- **Cena:** pipe rigate e ceci (vedi ricetta alla pagina seguente)
- **Dopocena:** 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato fondente



Le ricette della Dieta dei sei pasti



Pasta e fagioli

Ingredienti per 2 persone:

- 160 g di pasta corta ● 100 g di fagioli in scatola ● 2 pomodori ● carota ● cipolla ● 1 spicchio di aglio ● brodo di verdura ● 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ● sale e pepe.

Preparazione. Lava i pomodori e tagliali a dadini, trita la cipolla e la carota. Fai rosolare in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con qualche cucchiaino di brodo. Quando bolle aggiungi i fagioli e lo spicchio di aglio. Sala e lascia cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. scola la pasta al dente, aggiungila ai fagioli e condiscila con olio e pepe.

Dadolata di tofu alla pizzaiola

Ingredienti per 2 persone:

- 250 g di tofu ● 1 spicchio d'aglio ● 250 g di pomodori pelati ● 1 manciata di origano ● 4 cucchiaini di vino rosso ● 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ● sale ● peperoncino in polvere.

Preparazione. In una padella antiaderente poni l'olio, lo spicchio d'aglio, i pomodori pelati schiacciati con una forchetta, il vino, l'origano e un pizzico di sale. Quando la salsa è cotta unisci il tofu tagliato a dadini e fai cuocere per 5-6 minuti circa. Aggiungi il peperoncino e servi caldo.

Calamarata ai frutti di mare

Ingredienti per 2 persone:

- 160 g di pasta ● 600 g frutti di mare ● 1 spicchio di aglio ● 2 cucchiaini di vino bianco ● 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● peperoncino ● prezzemolo ● sale.

Preparazione. Lava e scola i frutti di mare. Mettili in una padella antiaderente con l'aglio, il prezzemolo tritato, il vino, il peperoncino. Falli andare a fuoco vivace e a recipiente coperto finché si aprono, sgusciali e coprili con il sugo di cottura filtrato. Lessa la pasta al dente, condiscila con il sugo dei frutti di mare, altro prezzemolo tritato e l'olio.

Omelette con erbe e funghi champignon

Ingredienti per 2 persone:

- 4 uova ● 200 g di erbe ● 200 g di champignon ● ½ scalogno ● 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● sale e pepe.

Preparazione. Lava le verdure, tagliale e mettile in una pentola antiaderente con lo scalogno tritato, sale e 4 cucchiaini di acqua. Fai cuocere per circa 10 minuti. Sbatti le uova con il sale. Scalda una padella antiaderente unta d'olio, versa le uova e lasciale rapprendere. Unisci la verdura, spolverizza con poco pepe e chiudi a formare un'omelette.

Mezze penne con carciofi

Ingredienti per 2 persone:

- 160 g di mezze penne ● 500 g di carciofi surgelati ● 1 yogurt magro ● 1 spicchio di aglio ● prezzemolo ● 2 cucchiaini di vino bianco ● ½ dado ● sale ● peperoncino in polvere.

Preparazione. Taglia i carciofi a fettine, lava e trita un mazzetto di prezzemolo e l'aglio. Fai dorare i carciofi in una pentola antiaderente con il trito di aglio e prezzemolo, ½ dado, il vino bianco e ½ bicchiere di acqua. Copri il recipiente e lascia cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. Versavi lo yogurt e fai mantecare per qualche minuto. Cuoci la pasta, scolala al dente e versala in una zuppiera con il sugo di carciofi. Mescola bene e aggiungi il peperoncino in polvere.

Filetti di spigola all'origano

Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di spigola ● 300 g pomodori pelati ● origano ● 1 spicchio di aglio ● capperi ● 2 cucchiaini di vino bianco ● 2 acciughe ● sale ● peperoncino.

Preparazione. Metti in una pentola antiaderente i pelati con i capperi, l'acciuga, l'origano, lo spicchio di aglio, il peperoncino e cuoci per circa 10 minuti. Lascia i filetti in infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiali nella padella e cuoci per qualche minuto, avendo cura di ricoprirli con il sugo.

Pipe rigate e ceci

Ingredienti per 2 persone:

- 160 g di pipe ● 100 g di ceci in scatola ● 6 pomodorini ● 2 foglie di alloro ● 1 spicchio d'aglio ● prezzemolo ● 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ● sale e pepe.

Preparazione: scola i ceci mettili in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio, i pomodori tagliati a dadini e l'alloro. Fai insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. Cuoci la pasta al dente, condiscila con i legumi, l'olio extravergine d'oliva, una spolverata di pepe, aggiungi il sale e il prezzemolo tritato.

Le ricette sono tratte dal libro **Cambio dieta di Nicola Sorrentino.**

Latte di mandorla a merendá: come prepararlo in casa

Il latte di mandorla è un'ottima bibita energetica, consigliata per gli spuntini della Dieta dei sei pasti, ricca di proteine e di minerali come il ferro. È consigliabile farselo in casa, per evitare l'eccesso di zuccheri del prodotto confezionato. Ecco la ricetta.

Ingredienti: ● 300 g di mandorle ● 1 l di acqua ● 2 cucchiaini di malto o miele

Preparazione. Scalda l'acqua in una casseruola portandola quasi all'ebollizione. Trita nel frattempo le mandorle pelate per ridurle in briciole ma non in farina. Eseguì questa operazione velocemente per non

surriscaldare le lame del tritatutto, perché il calore altera le mandorle rendendole amare. Unisci il trito all'acqua e lascia riposare, a fuoco spento, per circa un'ora. Riaccendi il fuoco molto basso e porta nuovamente il composto vicino all'ebollizione. Mescola con un cucchiaino di legno, spegni il fuoco e lascia raffreddare per due ore. Filtra con un colino a maglia fine strizzando la polpa di mandorle, in modo da far uscire bene tutto il liquido. Rimetti sul fuoco con il malto e riscalda qualche minuto, il tempo che si scioglia il malto. Travasa con un imbuto in una bottiglia e conserva al fresco.