

SALUTE E BENESSERE

di **Nicola Sorrentino**

Dir. IULM Food Academy
Medico Chirurgo
Specialista in scienza
dell'alimentazione
e dietetica
Specialista in Idrologia,
Climatologia
e Talassoterapia

DILETTA LEOTTA



**LA DIETA- LAMPO PER DISINTOSSICARSI O
PERDERE IN FRETTA QUALCHE CHILO**

SMONTO L'ALBERO E TORNO SUBITO AL TOP DELLA FORMA!

1° GIORNO

COLAZIONE

- » Caffè o tè con dolcificante
1 yogurt magro o 1 frutto

PRANZO

- » Insalata di finocchi
e spinaci crudi
con salsa a piacere
1 panino integrale

MERENDA

- » 1 quadretto di cioccolato
nero o 1 yogurt magro
o 1 porzione di frutta
secca a guscio
(10 mandorle o 3 noci
o 15 pistacchi)

CENA

- » Verdure cotte e crude
con salsa a piacere
Pesce spada all'isolana



Pesce spada all'isolana

INGREDIENTI

PER 2 PERSONE: 400 g di pesce spada, 20 pomodorini da sugo, origano, 1 spicchio di aglio, capperi, 2 cucchiaini di vino bianco,

1 acciuga, sale, peperoncino.

PREPARAZIONE: Lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una pentola antiaderente con i capperi, l'acciuga, l'origano, lo spicchio di aglio, il peperoncino e cuocete per circa 10 minuti. Mettete il pesce spada in infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiate le fettine di pesce nella padella e cuocete per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle con il sugo.

2° GIORNO

COLAZIONE

- » 1 Caffè o tè con dolcificante
1 yogurt magro
Cereali g 30

PRANZO

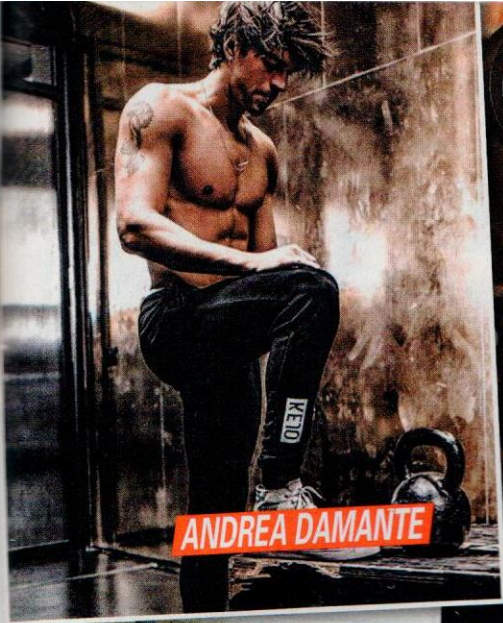
- » Una coppa di macedonia di frutta
senza zucchero

MERENDA

- » 1 quadretto di cioccolato
nero o 1 yogurt magro
o 1 porzione di frutta
secca a guscio
(10 mandorle o 3 noci
o 15 pistacchi)

CENA

- » Verdure in pinzimonio
con salsa a piacere
Fusilli piselli e curry



ANDREA DAMANTE



CRISTINA BUCCINO



MADDALENA CORVAGLIA



Pollo al cartoccio

INGREDIENTI PER 2

PERSONE: 6 fusi di pollo, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, ½ dado, 4 cucchiaini di vino bianco, sale, pepe.

PREPARAZIONE: Lavate i fusi di pollo e poneteli in una pentola con poca acqua, metà spicchio di aglio e del prezzemolo tritato. Cuocete a recipiente coperto fino a consumazione del liquido. Ponete i fusi nel cartoccio, aggiungetevi il trito di prezzemolo, il vino e il resto del liquido di cottura. Aggiungete il pepe. Infornate per circa 15 minuti.

3° GIORNO

COLAZIONE

► Caffè o tè con dolcificante
1 yogurt magro o 1 frutto

PRANZO

► Insalata di pomodori e carote con salsa a piacere
1 panino integrale

MERENDA

► 1 quadretto di cioccolato nero o 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

CENA

► Insalata verde con salsa a piacere
Pollo al cartoccio



Fusilli piselli e curry

INGREDIENTI PER 2

PERSONE: 160 g di fusilli, 300 g di piselli surgelati, 1 scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 cucchiaino raso di curry, 1 vasetto di yogurt magro, sale, peperoncino in polvere.

PREPARAZIONE: Lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il trito in una padella antiaderente con ½ bicchiere di acqua, scioglietevi il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i piselli e portate a cottura. Scolate la pasta al dente e versatela in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry e il peperoncino. Aggiungetevi i piselli e il prezzemolo tritato, mescolate bene e servite, se vi piace decorando con basilico.

Questo regime alimentare è molto richiesto quando è necessario riequilibrare in breve tempo situazioni "compromesse" o per risolvere situazioni "di emergenza" in cui è indispensabile essere in forma. In poche parole se vogliamo disintossicarci o vediamo quella fastidiosa pancetta, questa dieta può esserci d'aiuto. Un regime alimentare
Segue a pagina 72 ►

LE REGOLE DA SEGUIRE

1 Tanta acqua

Bevete almeno 1 litro d'acqua al giorno: l'acqua non fa ingrassare, anzi aiuta a dimagrire.

2 Caffè concesso

Oltre al caffè indicato nei menù se ne possono consumare altri due o tre.

3 Più verdure

Se avete molta fame, aumentate la dose delle verdure ma non aggiungete condimenti, oltre alle salse concesse.

4 Peso a crudo

Il peso degli alimenti si riferisce a quello crudo e al netto degli scarti

5 Fare attività

Un'adeguata attività sportiva vi permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso.

6 Sentire il medico

Se non siete in buona salute chiedete prima al vostro medico curante se potete fare questa dieta.

7 Scambi concessi

Si può invertire il pranzo con la cena e viceversa

Segue da pagina 71 ►

tare di tre giorni non può risolvere un "problema" che ci portiamo dietro da molti mesi, ma può sicuramente invertire "una tendenza". È piuttosto severa e i grassi sono praticamente assenti. Questa dieta, per il suo scarso apporto di nutrienti, non va protratta per oltre tre giorni e al suo termine, va riequilibrata. Prevede un menu unico, sia per lui sia per lei. Ovviamente per soddisfare i diversi bisogni calorici del "lui" possono essere aumentate leggermente le dosi e si può aggiungere uno spuntino a metà mattina. ■

Le salse concesse

Aceto balsamico, aceto normale, salsa di soia, succo d'arancia, succo di limone, senape.

SALSE DI POMODORO

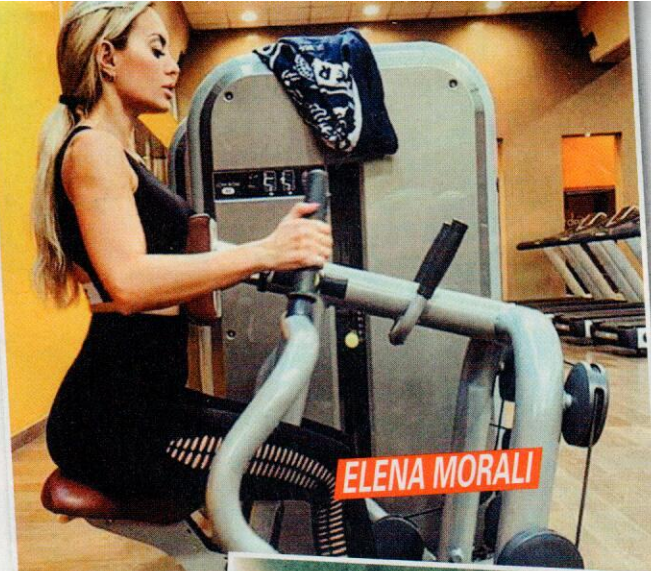
- Pomodoro, origano e capperi
- Pomodoro, aglio e basilico
- Pomodoro, acciughe tritate e tabasco
- Pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico

SALSA PER INSALATA

- Succo d'arancia, senape, aceto balsamico

SALSE A BASE DI YOGURT

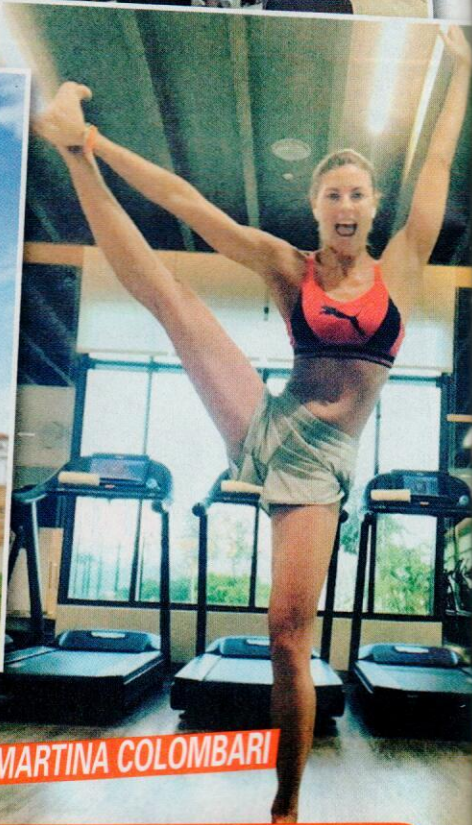
- Yogurt, tabasco ed erba cipollina
- Yogurt e senape
- Yogurt e curry
- Yogurt, cetriolini e capperi tritati
- Yogurt, aceto aromatico e basilico
- Yogurt con mentuccia
- Yogurt, basilico tritato, aglio e pecorino
- Yogurt e soia



ELENA MORALI



CRISTINA CHIABOTTO



MARTINA COLOMBARI



KARINA CASCELLA

Evitare l'effetto yo-yo

Si tratta del più stemuto effetto collaterale delle diete, vale a dire il timore di riprendere peso velocemente appena terminata la dieta, rimettendo tutti i chili perduti (se non qualcuno in più...).

Il segreto per evitarlo in realtà è semplice: una volta terminato il regime dietetico non bisogna ricominciare

ad abbuffarsi perché abbiamo ottenuto il risultato e ora finalmente possiamo concederci tutto quello che ci siamo negati. È il momento invece di iniziare a mangiare correttamente, con cibi sani, pochi grassi e cotture leggere. Si può anche seguire una dieta di mantenimento. L'eccezione ci può sempre essere, ma l'importante è che la dieta sia complessivamente equilibrata. Insomma se impariamo ad avere un rapporto sano con il cibo tutto sarà più facile. E pesarsi una volta alla settimana ci eviterà di perdere di vista il nostro peso...

