

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



PROBLEMA DIFFUSO

Questo inestetismo non riguarda solo le donne in sovrappeso (che avranno quindi bisogno anche di una dieta ipocalorica) ma anche chi è magro: anche in questo caso andranno eliminati alcuni alimenti.

**CECILIA
RODRIGUEZ**

VIA L'ODIOSA CELLULITE CON I CIBI GIUSTI!

1° GIORNO

COLAZIONE

- ▶ 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio
- ▶ (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

METÀ MATTINA

- ▶ 1 yogurt magro ai frutti di bosco

PRANZO

- ▶ 1 panino integrale
- ▶ 1 piatto insalata di pomodori con 100 gr di tonno al naturale con salsa a piacere

MERENDA

- ▶ 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci) o 1 yogurt magro

CENA

- ▶ Penne con i broccoli

DOPOCENA

- ▶ 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero piacere



Penne con i broccoli

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 180 g di penne • 700 g di broccoli
- 2 acciughe dissalate • capperi
- 1 spicchio d'aglio • 2 cucchiaini di olio • sale • pepe nero.

PREPARAZIONE: Pulite i broccoli, e fateli bollire in abbondante acqua salata. Scolate la verdura abbastanza soda e tenete da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. In una terrina ponete lo spicchio d'aglio tagliato in due, l'acciuga spezzettata, i capperi e i broccoli leggermente schiacciati con la forchetta, aggiungete l'olio, una spolverata di pepe nero e lasciate insaporire. Scolate la pasta al dente e aggiungetela nella terrina con la verdura. Togliete l'aglio, mescolate bene e servite caldo.

Trota agli aromi

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 400 g trota • 1 spicchio d'aglio
- 10 pomodorini • capperi • 10 olive nere denocciolate • 1 mazzetto di prezzemolo • rosmarino • salvia • basilico
- 2 cucchiaini di vino bianco • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale, pepe.

PREPARAZIONE: lavate il pesce e ponetelo in una teglia bassa con 2 bicchieri d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, le erbe tritate e l'aglio a fettine, i capperi e le olive; bagnate con il vino, salate e pepate. Coprite e lasciate cuocere per 15-20 minuti circa. Disponete la trota su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrorate con l'olio.



In una donna, la dieta anticellulite cambia in base al suo peso. Se non è in sovrappeso consiste solo in un lieve cambiamento delle proprie abitudini alimentari: una dieta drastica e riduttiva evidenzerebbe l'ipotonia cutanea e la famigerata buccia d'arancia. Invece, se alla cellulite è abbinato sovrappeso, la dieta oltre che di tipo qualitativo dovrà essere anche ipocalorica. Per sconfiggere la cellulite è importante imparare ad alimentarsi in modo corretto. Ridurre il consumo di sale, sia quello da cucina che quello occulto contenuto negli alimenti, responsabile della ritenzione idrica.

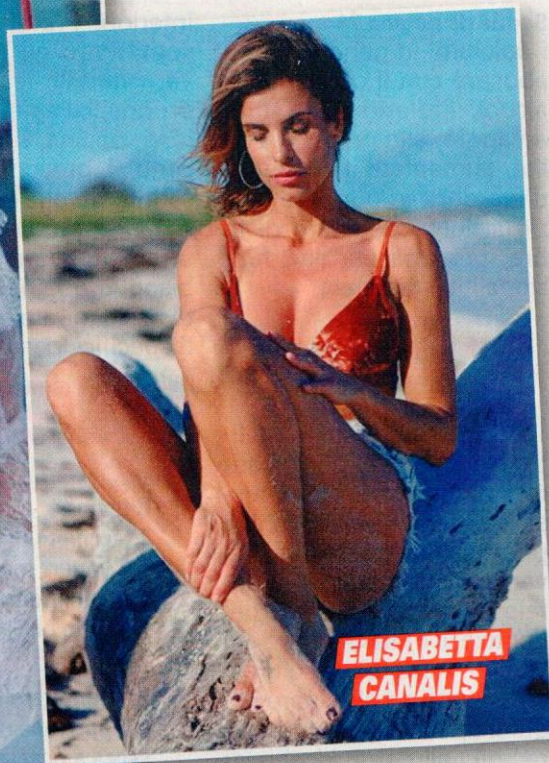
LE REGOLE PER UNA BUONA DIETA

Ridurre i grassi animali, optando per l'olio d'oliva extra vergine preferibilmente a crudo e non in grandi quantità. Evitare gli zuccheri semplici e

Segue a pagina 72 ▶▶



ELISABETTA GREGORACI



ELISABETTA CANALIS

2° GIORNO

COLAZIONE

- ▶▶ 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

METÀ MATTINA

- ▶▶ 1 yogurt magro ai mirtilli

PRANZO

- ▶▶ 1 piatto di minestrone senza legumi con 1 patata

MERENDA

- ▶▶ 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci) o 1 yogurt magro

CENA

- ▶▶ 1 panino integrale
- ▶▶ 1 piatto insalata con salsa a piacere
- ▶▶ Trota agli aromi

DOPOCENA

- ▶▶ 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero piacere

3° GIORNO

COLAZIONE

- ▶▶ Caffè o tè
- ▶▶ 1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro
- ▶▶ Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

METÀ MATTINA

- ▶▶ 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO

- ▶▶ 1 panino integrale
- ▶▶ 1 piatto verdure alla griglia con salsa a piacere

MERENDA

- ▶▶ 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci) o 1 yogurt magro

CENA

- ▶▶ Riso Venere con gamberetti e zucchine

DOPOCENA

- ▶▶ 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero piacere



Riso Venere con gamberetti e zucchine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 140 g di riso venere espresso
 - 200 g di gamberetti • 100 g di pomodori ciliegini • 200 g di zucchine
 - 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
 - scalogno • sale • pepe e prezzemolo tritato.
- PREPARAZIONE:** lavate le zucchine e riducetele a rondelle, pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, scottate i gamberetti, poneteli in una terrina, ad insaporire con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella antiaderente con l'olio e due dita d'acqua e fatelo appassire, aggiungetevi il riso venere e fate cuocere per 15 minuti circa, aggiungete le verdure e finite la cottura a fiamma vivace. Conditte con prezzemolo tritato, sale e pepe. Servite.

Segue da pagina 71 ►►

i dolci in generale, non abusare con il consumo di alcool. Preferire le cotture a vapore, alla griglia o bollite, aumentate il consumo di verdure importanti, grazie al loro contenuto di fibre, per una corretta funzionalità intestinale.

BERE TANTA ACQUA PER DISINTOSSICARSI

Consumare almeno un litro d'acqua al dì per favorire l'eliminazione delle tossine e scegliere cibi ricchi di potassio (tutti i legumi, le verdure e la frutta in generale, le patate, trota, sarda, dentice, il maiale magro e il vitello) stimolano la diuresi ed aiutano ad eliminare i liquidi in eccesso. Aumentare gli alimenti ricchi di bioflavonoidi. Queste vitamine del gruppo P esplicano un'azione capillaro-protettiva ed antiedematosa specie negli arti

inferiori. Frutta e verdura, soprattutto gli agrumi, l'uva, i mirtili, le albicocche, prugne, ciliegie, more, melone, papaia, il grano saraceno, i broccoli ecc... Per sconfiggere la cellulite non è sufficiente solo eseguire una dieta appropriata, ma bisogna abbinare un'attività fisica mirata e trattamenti specifici localizzati. ■

4° GIORNO

COLAZIONE

- Caffè o tè
1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro
- Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

METÀ MATTINA

- 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO

- 1 piatto fagiolini e 2 patate al vapore con salsa a piacere

MERENDA

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

CENA

- Pasta e fagioli

DOPOCENA

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero

5° GIORNO

COLAZIONE

- Caffè o tè
1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro
- Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

METÀ MATTINA

- 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO

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

MERENDA

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

CENA

- Fettine di vitello pomodoro e origano
- 1 panino integrale
- Insalata verde con salsa a piacere

DOPOCENA

- 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero



Pasta e fagioli

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 140 g di pasta mista • 120 g di fagioli in scatola • 2 pomodori • carota • cipolla • 1 spicchio di aglio • brodo di verdura • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva • sale • pepe.

PREPARAZIONE: 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. Quando bolle aggiungete i fagioli e lo spicchio di aglio. Salate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Scolate la pasta, aggiungetela ai fagioli e conditela con olio e pepe.

Fettine di vitello pomodoro e origano

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 300 g di fesa di vitello • 1 spicchio d'aglio • origano • 8 pomodori ramati, capperi • basilico • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • pepe.

PREPARAZIONE: pulite i pomodori, privateli della pelle e riduceteli a dadolata. Poneteli in una terrina con i capperi, il basilico, lo spicchio di aglio schiacciato, l'origano, l'olio, il sale e mescolate. Mettete le fettine di vitello sulla griglia e, quando la carne sarà cotta, coprite con i pomodori e servite.

ELENOIRE
CASALEGNO

Fusilli

ai frutti di mare

**INGREDIENTI
PER 2 PERSONE:**

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

PREPARAZIONE: lavate e scolate i frutti di mare. Metteteli in una padella antiaderente con l'aglio, il prezzemolo tritato, il vino, il peperoncino. Fatele andare a fuoco vivace e recipiente coperto finché si aprono, sgusciateli e copriteli con il sugo di cottura filtrato. Lessate la pasta al dente, conditela con il sugo dei frutti di mare, altro prezzemolo tritato e l'olio.

6° GIORNO

COLAZIONE

- » Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro
- » Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

METÀ MATTINA

- » 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO

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

MERENDA

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

CENA

- » Fusilli ai frutti di mare

DOPOCENA

- » 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero

7° GIORNO

COLAZIONE

- » Caffè o tè
- 1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro
- » Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

METÀ MATTINA

- » 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

PRANZO

- » 1 panino integrale
- » 1 piatto verdure cotte e crude con salsa a piacere

MERENDA

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

CENA

- » Penne con fave e piselli

DOPOCENA

- » 1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero

POCO SALE MA TANTI CONDIMENTI PERMESSI

SALSE DI POMODORO

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

Altre salse

- » Succo d'arancia o limone
- » Aceto, aceto balsamico
- » Senape, tabasco

Miscelare:

- » Succo arancia, senape, aceto balsamico

SALSE ALLO 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 e salsa di soia

I BENEFICI DELLO YOGURT

Ricco di vitamine e sali minerali, alimento proteico povero di zuccheri, lo yogurt si presta molto bene alla preparazione di salse, con le quali condire insalate (un esempio è la salsa greca tzatziki).

Penne con fave e piselli

**INGREDIENTI
PER 2 PERSONE:**

- 140 g di pasta • 150 g di fave fresche o surgelate • 150 g di pisellini primavera • 1 porro, prezzemolo • ½ dado • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale e pepe.

PREPARAZIONE: in una padella in aderente ponete il porro affettato sottile e fate tostare, quindi aggiungete il dado e un mestolo d'acqua. Pulite le fave e i piselli o scongelateli se surgelati e metteteli nella padella, coprite e portate a cottura a fiamma bassa, rifondendo con dell'acqua se necessario. Scolate la pasta al dente e versatela in una zuppiera. Unite i legumi, l'olio a crudo e mescolate bene prima di servire.