

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



ANNO NUOVO: OPERAZIONE PANCIA PIATTA

7 GIORNI PER ELIMINARE IL GONFIORE ADDOMINALE

1° GIORNO

COLAZIONE

- ▶ Caffè o tè
- ▶ 1 bicchiere latte o 1 yogurt (soia, riso, mandorle)
- ▶ 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

METÀ MATTINA

- 1 spremuta d'agrumi
- 3 noci o 10 mandorle

PRANZO

- ▶ 1 panino con bresaola (70 gr), lattuga e pomodorini

MERENDA

- ▶ 1 yogurt o 1 quadretto cioccolato fondente

CENA

- ▶ Fusilli e zucchini

DOPOCENA

- ▶ 1 Tisana



Fusilli e zucchini

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 160 di gr fusilli • 400 gr zucchini
- 4 foglie di menta • 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva • 1 mazzetto di basilico
- 2 cucchiaini di pecorino grattugiato.

PREPARAZIONE: lavate le zucchini e tritatele grossolanamente. Ponetele in una padella antiaderente con lo spicchio d'aglio intero, il basilico e pochissima acqua. Coprite e lasciate cuocere per 5 minuti circa. Salate e scolate la verdura. Cuocete la pasta e in una ciotola ponete le zucchini con l'olio, il pecorino e le foglie di menta. Versatevi la pasta, mescolate bene e servite.

Frittata con fagiolini

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 400 gr di fagiolini • 1 spicchio di aglio
- ½ scalogno • 4 uova • prezzemolo
- erba cipollina • sale • pepe.

PREPARAZIONE: cuocete i fagiolini in abbondante acqua salata e tagliateli a pezzetti. Metteteli in una padella antiaderente. Unite lo spicchio d'aglio intero, le erbe tritate con lo scalogno e fate cuocere per cinque minuti circa. Eliminate lo spicchio d'aglio. Battete le uova con sale, pepe. Versatele nella padella e fatele cuocere finché non rapprendono.



Pantaloni che non si allacciano, gonne che tirano, abiti che segnano, un'antiestetica pancetta che rovina la linea. Spesso il gonfiore è dovuto a una scelta poco attenta degli alimenti. Alcuni di essi, infatti, una volta giunti nell'intestino fermentano e producono gas creando tensione a livello addominale.

SCEGLIERE ALIMENTI CHE NON GONFIANO

Questa dieta propone alimenti che non producono gonfiore (vedi tabella). Ideale è iniziare la giornata con dei probiotici, amici del nostro intestino e finire sempre il pasto con una tisana a base di semi di finocchio, menta, anice, tioglio, camomilla e zenzero. Si anche ad un bicchiere di vino rosso a pasto, per le persone abituate a bere. Almeno un litro d'acqua al giorno, sorseggiata durante la giornata. Prima di affrontare questa dieta è ne-

Segue a pagina 72 ➤



MARICA PELLEGRINELLI



CATERINA BALIVO

ALIMENTI AMICI

- Acqua non effervescente
- Cotture non elaborate
- Latte e yogurt (soia, riso, mandorle), parmigiano, pecorino, tofu e feta
- Riso, mais, avena, grano saraceno, quinoa, amaranto e miglio
- Soia e piselli
- Carote, costa, fagiolini, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, zucchine, zucca. (senza esagerare broccoli e finocchi).
- Cipolla, aglio, porro, scalogno, origano, erba cipollina, basilico, prezzemolo e rosmarino (solo come aromi)
- Spezie (zenzero, curcuma, pepe, peperoncino)
- Agrumi, lamponi, fragole, mirtilli, kiwi. (senza esagerare uva, ananas, banana matura).
- Mandorle, noci, pinoli
- Olio, aceto, aceto balsamico, salsa di soia, senape
- Tutti i tipi di carni magre e pesce
- Uova
- Cioccolato fondente
- 1 bicchiere di vino



2° GIORNO

COLAZIONE

- Caffè o tè
- 1 bicchiere latte o 1 yogurt (soia, riso, mandorle)
- 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

METÀ MATTINA

- 1 spremuta d'agrumi
- 3 noci o 10 mandorle

PRANZO

- Riso bollito 80 gr
- 1 cucchiaino di parmigiano
- 1 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva

MERENDA

- 1 yogurt magro o 1 quadretto cioccolato fondente

CENA

- Frittata con fagiolini
- 1 panino integrale

DOPOCENA

- 1 frutto o 1 quadretto di cioccolato nero

3° GIORNO

COLAZIONE

- Caffè o tè
- 1 bicchiere latte o 1 yogurt (soia, riso, mandorle)
- 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

METÀ MATTINA

- 1 spremuta d'agrumi
- 3 noci o 10 mandorle

PRANZO

- Un piatto di minestrone di verdure senza legumi
- 1 panino integrale

MERENDA

- 1 yogurt o 1 quadretto cioccolato fondente

CENA

- Fettine di vitello alla pizzaiola
- Insalata di carote crude con aceto balsamico
- 1 panino integrale

DOPOCENA

- Tisana

Fettine di vitello alla pizzaiola

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

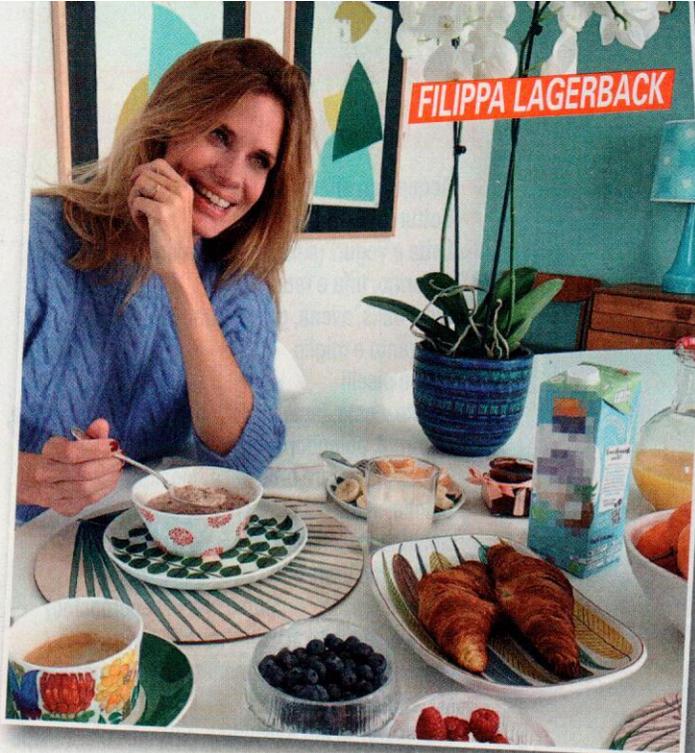
- 400 gr di fettine di vitello • spicchio di aglio • origano • 20 pomodorini da sugo • capperi • 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva • sale e peperoncino in polvere.

PREPARAZIONE: pulite i pomodorini, tagliateli a metà e uniteli, in una padella antiaderente, ai capperi, allo spicchio d'aglio e all'origano e salate. Fate cuocere per circa 15 minuti, aggiungetevi le fettine di carne e, quando sono cotte, aggiungete l'olio ed il peperoncino.

MARCIÀ IN PIÙ

Se consumato in piccole dosi, mai da solo e mai a digiuno, il cioccolato ci fornisce la carica per mantenere alto il metabolismo per tutta la giornata..





FILIPPA LAGERBACK



COSTANZA CARACCIOLLO

Segue da pagina 71 ➤
 necessario fare delle prove per stabilire quali sono i cibi che possono procurarvi meteorismo. Non tutti reagiscono allo stesso modo, alcuni alimenti tendono ad accentuare la tensione addominale, altri no. Per esempio controllate se dopo aver bevuto del

latte vi sentite gonfi, oppure se questo accade dopo un certo tipo di verdure o un alimento particolare. Solo in seguito ognuno potrà organizzarsi una dieta personalizzata. Se il vostro disturbo dovesse comunque perdurare, è consigliabile rivolgersi a uno specialista. ■

4° GIORNO

COLAZIONE

- Caffè o tè
- 1 bicchiere latte o 1 yogurt (soia, riso, mandorle)
- 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

METÀ MATTINA

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

PRANZO

- 80 gr riso bollito
- 1 cucchiaino di parmigiano
- 1 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva

MERENDA

- 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla

CENA

- Spigola all'acqua pazza
- Finocchi e zucchine a vapore con salsa di soia
- 1 panino integrale

DOPOCENA

- 1 tisana

5° GIORNO

COLAZIONE

- Caffè o tè
- 1 bicchiere latte o 1 yogurt (soia, riso, mandorle)
- 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

METÀ MATTINA

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

PRANZO

- 1 panino con bresaola (50 gr) o 1 piatto di insalata di lattuga e pomodori con salsa a piacere

MERENDA

- 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla

CENA

- Rigatoni al ragù vegetale

DOPOCENA

- Tisana



Spigola all'acqua pazza

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 500 gr di filetti di spigola
- 2 spicchi di aglio • 10 pomodorini
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 cucchiaini di vino bianco • 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva • sale e pepe.

PREPARAZIONE: lavate i filetti del pesce e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine, irrorate con il vino, salate e pepate. Coprite e lasciate cuocere per 15/20 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrorate con l'olio.

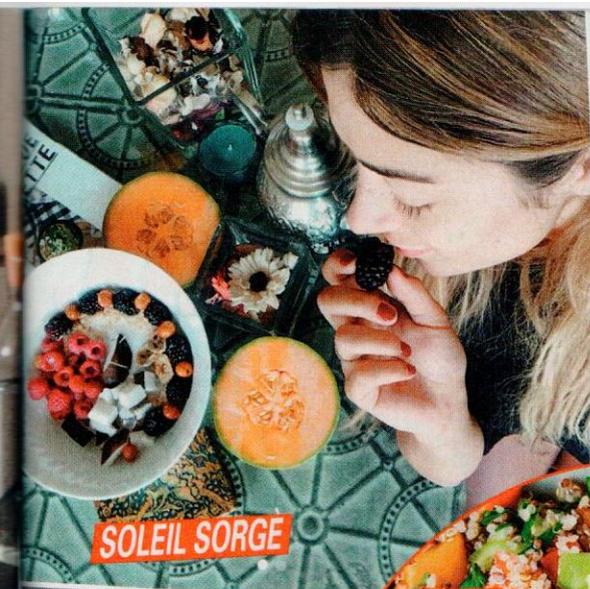


Rigatoni al ragù vegetale

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 160 gr gr rigatoni • ½ scalogno,
- 2 zucchine • 2 melanzane piccole
- 20 pomodorini da sugo • 6 olive nere
- 6 olive verdi • 1 spicchio di aglio • basilico
- 2 cucchiaini di vino bianco • 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale e peperoncino.

PREPARAZIONE: lavate e tagliate a metà i pomodorini, privateli dell'acqua di vegetazione. Pulite e tagliate a tocchetti le melanzane e le zucchine. Tritate lo scalogno e con lo spicchio d'aglio intero metteteli ad appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. Unite le verdure, le olive snocciolate, il peperoncino e il basilico, salate e fate cuocere a fiamma bassa per un quarto d'ora. Lessate la pasta al dente, conditela con il sugo di verdure e l'olio, mescolate e lasciate intiepidire prima di servire.



SOLEIL SORGE



SABRINA GHIO

Quinoa con verdure

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 120 g quinoa • 1 peperone rosso e 1 giallo • 1 melanzana
- 4 zucchine • 6 pomodori ciliegini
- 2 carote • un mazzetto di coste
- mezza cipolla • ½ dado • 4 cucchiaini d'olio extra vergine • basilico • zenzero, sale.

PREPARAZIONE: affettate la cipolla e mettetela in una teglia inaderente con 2 cucchiaini d'acqua e il dado, fate appassire a fiamma bassissima. Rimuovete la cipolla. Nettare e tagliate tutte le verdure a tocchi, e mettetele in padella. Aggiungete l'olio e il sale. Coprite con il coperchio e lasciate sobbollire dolcemente fino a cottura. Se necessita aggiungete 2 cucchiaini d'acqua bollente. Cuocete la quinoa con acqua salata e scolatela a cottura. Mettete in una terrina con le verdure, mescolate e grattugiatevi sopra lo zenzero fresco.



ALIMENTI NEMICI

- ▶ Bevande gassate o troppo zuccherine
- ▶ Cotture elaborate e salse ricche di grassi
- ▶ Alcuni dolcificanti artificiali.
- ▶ Latte, formaggi e derivati del latte.
- ▶ Grano, frumento, orzo, farina bianca, integrale e di legumi, kamut, segale e semolino.
- ▶ Ceci, fagioli e lenticchie.
- ▶ Verza, cavoli, crauti, carciofi, funghi, cicoria, cetrioli e asparagi.
- ▶ Frutta secca e pistacchi
- ▶ Avocado, albicocca, ciliegia, cocomero, cachi, fichi, mango, mela, mora, pera, pesca, prugna.
- ▶ Alcool, birra, vino.
- ▶ Zucchero, miele, marmellata.

UNA BEVANDA SALUTARE

Tisana: anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla, zenzero.



6° GIORNO

COLAZIONE

- ▶ Caffè o tè
- ▶ 1 bicchiere latte o 1 yogurt (soia, riso, mandorle)
- ▶ 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

METÀ MATTINA

- ▶ 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

PRANZO

- ▶ 80 gr riso bollito
- ▶ 1 cucchiaino di parmigiano
- ▶ 1 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva

MERENDA

- ▶ 1 yogurt magro o 1 quadretto cioccolato fondente

CENA

- ▶ Quinoa con verdure

DOPOCENA

- ▶ 1 tisana

7° GIORNO

COLAZIONE

- ▶ Caffè o tè
- ▶ 1 bicchiere latte o 1 yogurt (soia, riso, mandorle)
- ▶ 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

METÀ MATTINA

- ▶ 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

PRANZO

- ▶ 1 panino con prosciutto cotto (gr 70) e pomodorini

MERENDA

- ▶ 1 yogurt magro o 1 quadretto cioccolato fondente

CENA

- ▶ Fettine di tofu pomodoro e origano

- ▶ 1 panino integrale

DOPOCENA

- ▶ 1 tisana

Fettine di tofu pomodoro e origano

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 300 g tofu (a fettine) • 1 spicchio d'aglio • 250 g pomodori pelati • origano una manciata • 4 cucchiaini vino rosso
 - 2 cucchiaini di olio • sale • peperoncino in polvere.
- PREPARAZIONE:** in una padella inaderente ponete 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, unite il tofu e fate cuocere per 5-6 minuti circa. Aggiungete il peperoncino e servite caldo a cottura. Mettete in una terrina con le verdure, mescolate e grattugiatevi sopra lo zenzero fresco.

A FINE PASTO

Molto utile assumere una tisana per concludere al meglio il nostro pranzo: aiuta la digestione ed evita che si crei gonfiore addominale. Inoltre è davvero buona!

