

# 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



## PORTIAMO IL COLORE NELLA NOSTRA DIETA

LA CROMOTERAPIA AIUTA A PERDERE  
PESO E A SENTIRSI IN FORMA PERFETTA

### 1° GIORNO

#### COLAZIONE

- ▶ Caffè o tè con dolcificante
- ▶ 1 mela rossa

#### METÀ MATTINA

- ▶ 1 yogurt magro ai frutti di bosco

#### PRANZO

- ▶ 1 Insalata di carote, ravanelli e finocchi crudi a volontà, aceto balsamico
- ▶ 1 panino

#### MERENDA

- ▶ 1 spremuta d'agrumi

#### CENA

- ▶ Trofie al pesto light

#### DOPOCENA

- ▶ Tisana ai frutti misti



### Trofie al pesto light

#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 160 g di trofie • 2 mazzetti di basilico • pochi capperi
- 2 cucchiaini di pecorino
- 1 mazzetto di erba cipollina
- ½ spicchio d'aglio • 1 yogurt magro.

#### PREPARAZIONE:

Frullate nel mixer, fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo, il basilico, i capperi, l'aglio, il pecorino, l'erba cipollina, lo yogurt e una presa di sale. Condite con questa salsa le trofie cotte al dente.

### Frittata con erbe e funghi champignon

#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 4 uova • 2 zucchine • 100 g di erbe • 200 g di champignon • ½ scalogno • noce moscata • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** lavate le verdure, tagliatele e mettele in una pentola antiaderente con lo scalogno tritato, sale e 4 cucchiaini di acqua. Fate cuocere per circa 10 minuti. Battete le uova con la noce moscata ed il sale. Scaldate una padella antiaderente unta d'olio, versate le uova e lasciatele rapprendere. Unite la verdura, spolverizzate con poco pepe e chiudete ad omelette.



**S**ecundo gli esperti di cromoterapia le funzioni dell'organismo sono influenzate oltre che dalla composizione degli alimenti anche dal loro colore e ci si può curare, disintossicarsi ed addirittura dimagrire seguendo una dieta che tenga in considerazione le tinte degli alimenti. Per chi vuole disintossicarsi la scelta dovrà cadere su alimenti che nello spettro dei colori siano ricchi di raggi verdi, che hanno oltretutto un'azione benefica su ossa, denti e nella prevenzione dei tumori. Il rosso può essere utile per le patologie del tratto urinario e la memoria. Il blu/viola nei processi di invecchiamento oltre che per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

Il colore bianco è utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e per abbassare il colesterolo cattivo. Il giallo/arancio aumenta le difese immunitarie ed è utile agli occhi ed alla pelle. Ma un motivo scientifico a tutto questo esiste realmente

Segue a pagina 72 ▶▶



MARTINA COLOMBARI



GIULIA SALEMI

## LE REGOLE PER INIZIARE BENE

- ▶▶ L'acqua non fa ingrassare, consumatene almeno 1 litro al giorno, oltre ad eliminare le tossine presenti nell'organismo aiuta il buon funzionamento dell'intestino.
- ▶▶ Non crediate che la pasta, il pane o il riso presenti nella dieta facciano ingrassare. Essi devono essere presenti per coprire le necessità di zuccheri complessi.
- ▶▶ Oltre al caffè indicato nei menù se ne possono consumare altri due-tre.
- ▶▶ Si può invertire il pranzo con la cena e viceversa.
- ▶▶ Insaporite il cibo con spezie, erbe aromatiche, aceto balsamico, limone, succo d'arancia, salse con yogurt, ecc.
- ▶▶ Se avete molta fame aumentate la dose delle verdure ma non quella dei condimenti.
- ▶▶ Chi è abituato a bere vino, può berne uno durante il pasto.
- ▶▶ Il peso degli alimenti si riferisce a quello crudo e al netto degli scarti
- ▶▶ Un'adeguata attività sportiva vi permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso.
- ▶▶ Per coloro che non godono di buona salute è consigliabile, prima di iniziare qualunque regime ipocalorico, consultare il proprio medico di fiducia per accertarsi che non esistano controindicazioni.

### 2° GIORNO

#### COLAZIONE

- ▶▶ Caffè o tè con dolcificante
- ▶▶ 2 kiwi

#### METÀ MATTINA

- ▶▶ 1 yogurt magro ai mirtilli

#### PRANZO

- ▶▶ 1 piatto fagiolini e patate al vapore con pomodorini e salsa di soia

#### MERENDA

- ▶▶ 1 spremuta d'agrumi

#### CENA

- ▶▶ Frittata con erbe e funghi champignon
- ▶▶ 1 panino integrale

#### DOPOCENA

- ▶▶ Tisana ai frutti misti

### 3° GIORNO

#### COLAZIONE

- ▶▶ Caffè o tè con dolcificante
- ▶▶ 1 pera

#### METÀ MATTINA

- ▶▶ 1 yogurt magro ai lamponi

#### PRANZO

- ▶▶ 1 piatto verdure miste alla griglia

#### MERENDA

- ▶▶ 1 spremuta d'agrumi

#### CENA

- ▶▶ Tortiglioni con la zucca, pomodorini e olive

#### DOPOCENA

- ▶▶ Tisana ai frutti misti

## Pasta con la zucca, pomodorini e olive

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 160 g di fusilli • 450 g di zucca già pulita • 10 olive nere denocciolate
- 1 vasetto di yogurt magro
- 1 spicchio d'aglio • peperoncino • prezzemolo • sale.

**PREPARAZIONE:** frullate la zucca con 1 bicchiere d'acqua e un ciuffo di prezzemolo. Versate il composto in una teglia assieme allo spicchio d'aglio intero, le olive e cuocete a fiamma bassa per circa 30 minuti, rifondendo all'occorrenza con acqua bollente. Amalgamate lo yogurt con la crema di zucca e mescolatela con i pomodorini tagliati a cubetti. Scolate la pasta e condite. Aggiungete il peperoncino.





**PAOLA CARUSO**



**CRISTINA BUCCINO**

Segue da pagina 71 ➤  
 Ciascun colore è infatti correlato alla presenza di sostanze, che in alcuni casi hanno funzione nutritiva, ma che più in generale costituiscono uno scudo protettivo per il nostro organismo, mantenendoci in forma senza ricorrere ad integratori. Si tratta

dei cosiddetti "phytochemicals", cioè composti organici di origine vegetale. E infatti soprattutto sui vegetali si basa la dieta dei colori.

➤ **VERDE:** asparagi, carciofi, rucola, broccoli, spinaci, cetrioli, insalate verdi, basilico, scarola, zucchina, fagiolini, rucola, erbe,

**4° GIORNO**

**COLAZIONE**

- Caffè o tè
- Mezzo pompelmo rosa

**METÀ MATTINA**

- 1 yogurt magro alle prugne

**PRANZO**

- 1 piatto broccoli, asparagi, carciofi e patate al vapore
- Aceto balsamico e senape

**MERENDA**

- 1 spremuta d'agrumi

**CENA**

- Salmone all'acqua pazza
- 1 panino
- Insalata mista a piacere
- Aceto balsamico e senape

**DOPOCENA**

- Tisana ai frutti misti

**5° GIORNO**

**COLAZIONE**

- Caffè o tè
- 1 tazza di fragole

**METÀ MATTINA**

- 1 yogurt magro alla pesca

**PRANZO**

- 1 piatto di minestrone con legumi

**MERENDA**

- 1 spremuta d'agrumi

**CENA**

- Pasta con peperoni e melanzane

**DOPOCENA**

- Tisana ai frutti misti



**Salmone all'acqua pazza**

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:**

- 500 g di filetti di salmone fresco
- spicchi di aglio • 10 pomodorini
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 cucchiai di vino bianco • 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva • sale • pepe.

**PREPARAZIONE:** lavate i filetti di salmone e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi sopra 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 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrorate con l'olio.

**Pasta con peperoni e melanzane**

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:**

- 160 g di penne • ½ scalogno,
- 2 zucchine • 2 melanzane piccole
- 20 pomodorini da sugo • 6 olive nere
- 6 olive verdi • 1 spicchio di aglio • basilico
- 2 cucchiai di vino bianco • 2 cucchiai 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.

**MARIANA RODRIGUEZ**



**CRISTINA D'AVENA**



### Scarola strascicata

#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 1 kg di scarola liscia • capperi
- 2 acciughe • 1 spicchio d'aglio • peperoncino • 10 olive nere • origano
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

**PREPARAZIONE:** lavate la verdura e cuocetela in abbondante acqua salata con una presa d'origano. Scolatela bene. In una padella antiaderente unta d'olio mettete le acciughe sminuzzate, il peperoncino, le olive denocciolate, lo spicchio d'aglio schiacciato e la verdura. Coprite la padella e lasciate stufare a fiamma bassa per circa 10 minuti. Eliminate l'aglio, aggiungete l'olio rimasto e mescolate bene.



prezzemolo, ecc.

► **ROSSO:** pomodori, ravanelli, peperoni rossi, barbabietola rossa, anguria, melo rosso, ciliegie, fragole, ecc.

► **BLU-VIOLA:** radicchio, melanzana, lamponi, more, mirtilli, frutti di bosco, prugne, fichi, ecc.

► **BIANCO:** aglio, cipolla, scalogno, finocchio, cavolfiore, pera, mela, funghi, patata, ecc.

► **GIALLO-ARANCIO:** zucca, carote, peperoni gialli, arance, limoni, albicocche, pesca gialla, ecc.

Ma questo non vuol dire assolutamente dover rinunciare ad alimenti come pasta, pane, pesce o uova (che hanno il loro bel colore). Il principio che vale sempre è quello di una dieta bilanciata, che contenga tutti i principi nutritivi importanti per il nostro organismo. Sicuramente, in un periodo in cui predominano l'obesità e le così dette malattie del benessere, ricorrere ad una dieta ricca di vegetali significa poter introdurre grandi quantità di acqua, fibra, vitamine ed antiossidanti, ma soprattutto sostituire i tanti diffusi alimenti ad alto potere calorico con altri con poche calorie e dall'elevato potere saziante. ■

### Pasta con zucchini

#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 180 g di fusilli • 300 g di zucchini • una manciata di foglie di menta
- 1 spicchio di aglio • 1 yogurt magro
- 1 mazzetto di basilico
- 2 cucchiai di parmigiano.

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

### NON SOLO COMPOSIZIONE

Secondo gli esperti di cromoterapia, le funzioni dell'organismo sono influenzate oltre che dalla composizione degli alimenti anche dal colore.

### 6° GIORNO

#### COLAZIONE

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

#### METÀ MATTINA

- 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle

#### PRANZO

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

#### MERENDA

- 1 yogurt magro o 1 quadretto cioccolato fondente

#### CENA

- Quinoa con verdure

#### DOPOCENA

- 1 tisana ai frutti misti

### 7° GIORNO

#### COLAZIONE

- Caffè o tè
- 1 tazza di frutti di bosco

#### METÀ MATTINA

- 1 yogurt magro

#### PRANZO

- Spinaci crudi, finocchi, rucola e pomodorini a volontà
- Aceto balsamico o salsa di soia
- 1 panino

#### MERENDA

- 1 spremuta d'agrumi

#### CENA

- Pasta con zucchini

#### DOPOCENA

- 1 tisana ai frutti misti

