

Questa dieta molto richiesta, serve a risolvere situazioni «di emergenza» in cui è indispensabile essere in forma



Nicola Sorrentino

Piuttosto severa, i grassi sono praticamente assenti e le proteine quasi inesistenti. È utile dopo un periodo di stravizi, prima di un'occasione importante e tre giorni se anche possono sembrare pochi sono sufficienti. Questa dieta sbilanciata per apporto di nutrienti non va protratta per oltre tre giorni e al suo termine, va riequilibrata. Prevede un menù unico, sia per lui che per lei. Ovviamente per soddisfare i diversi bisogni calorici del «lui» possono essere aumentate leggermente le dosi ed aggiungere uno spuntino a metà mattino.

1° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè o caffè con dolcificante

1 yogurt magro o 1 frutto

PRANZO

Insalata di finocchi e spinaci crudi con aceto balsamico

1 panino

MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro

CENA

Verdure cotte e crude a volontà

Pasta con le melanzane

Ingredienti per 2 persone: 160 g di pasta, 2 melanzane, 15 pomodorini da sugo, 10 olive nere denocciolate, basilico, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

Esecuzione: lavate e tagliate a metà i pomodori, riducete in tocchetti le melanzane, mettete tutto in una padella antiaderente e fate cuocere per circa 15 minuti. Aggiungete le olive denocciolate, il basilico, lo spicchio di aglio e terminate la cottura. Scaldate la pasta al dente, conditela con il sugo di melanzane, l'olio, il peperoncino e mescolate bene.

2° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè o caffè con dolcificante

1 yogurt magro o 1 frutto

PRANZO

Una coppa di macedonia di frutta senza zucchero

MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro

CENA

Verdure in pinzimonio a piacere con aceto balsamico

Riso con erbette

Ingredienti per 2 persone: 140 g di riso, 300 g erbette, 1 yogurt magro, capperi, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, erba cipollina, 6 olive verdi denocciolate, basilico, senape, sale, peperoncino.

Esecuzione: lavate e tagliate a strisce le erbette, scottatela in acqua bollente salata. Stemperate lo yogurt con la senape, i capperi, l'aglio, le olive, il peperoncino e le erbe aromatiche. Aggiungete la verdura e lasciate riposare il composto per dargli il tempo d'insaporire. Nel frattempo, lessate il riso al dente in abbondante acqua salata, mescolatelo con la salsa e servite.

3° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè o caffè con dolcificante

1 yogurt magro o 1 frutto

PRANZO

Insalata di patate e fagiolini con salsa di soia

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

MERENDA

1 frutto o 1 yogurt magro

CENA

Insalata verde a piacere con aceto balsamico

Fusilli piselli e curry

Ingredienti per 2 persone: 160 g di fusilli, 300 g di piselli surgelati, 1 scalogno, 1/2 dado, prezzemolo, 1 cucchiaino raso di curry, 1 vasetto di yogurt magro, sale e peperoncino.

Esecuzione: lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il tri-

to in una padella antiaderente con 1/2 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. Aggiungetevi i piselli ed il prezzemolo tritato, mescolate bene e servite.

REGOLE DA SEGUIRE

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

Prof. Nicola Sorrentino
medico nutrizionista specialista in
scienze dell'alimentazione
www.nicolasorrentino.it
nicolasorrentino@nicolasorrentino.it