



148
Sempre
in forma

Come arrivare alle feste di fine anno con una linea invidiabile? Il programma light di Nicola Sorrentino, il dietologo dei vip, promette di far perdere in poco tempo l'eccesso di peso

IN LINEA PER NATALE

PAOLA VACCHINI

MILANO - NOVEMBRE

Pianificare è la parola d'ordine per prepararsi al momento più festoso dell'anno in modo che tutto sia impeccabile e gradevole. I regali, innanzitutto, per non ridursi ad acquisti improbabili (e magari costosissimi) alla vigilia di Natale. Poi le serate, da dividere tra amici, colleghi e famiglia per potersi scambiare gli auguri con tranquillità. Ma, soprattutto, calendario alla mano, sfruttare i ➔



NICOLA SORRENTINO
dietologo e autore del libro "La dieta dei Vip".

UNA TAGLIA IN MENO IN TRE SETTIMANE

Per perdere quei 2-3 chili di troppo che appesantiscono la linea il dottor Nicola Sorrentino propone una dieta facile da rispettare anche fuori casa. In queste pagine il menu settimanale da staccare, conservare e ripetere per tre volte, associandolo possibilmente a una regolare attività fisica. Non dimenticare di consultare sempre il proprio medico.

Lunedì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

METÀ MATTINO

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere.

PRANZO

1 piatto di minestrone di verdure senza legumi.

MERENDA

1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere.

CENA

Ditali e piselli al curry.

INGREDIENTI (per 2 persone): g 140 ditali - g 300 piselli surgelati - 1 scalogno - 1/2 dado - prezzemolo - 1 cucchiaino di curry - 1 vasetto di yogurt magro - sale - peperoncino

ESECUZIONE: lavate il prezzemolo e tritatelo con lo scalogno, mettete il trito in una padella antiaderente con 1/2 bicchiere d'acqua, scioglietevi il dado, 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 e il prezzemolo tritato, date un'altra mescolata e servite.

DOPO CENA

1 tisana di tiglio e finocchio dolce.

Martedì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

METÀ MATTINO

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere.

PRANZO

1 piatto di verdure alla griglia, 2 patate.

MERENDA

1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere.

CENA

Pesce spada con pomodorini, capperi e olive.

INGREDIENTI (per 2 persone): g 400 pe-

sce spada - 20 pomodorini - 1 spicchio d'aglio - capperi - 10 olive nere - 2 cucchiaini di vino bianco - 1 acciuga - origano - sale e pepe

ESECUZIONE: lavate e riducete in dadolata i pomodorini, poneteli in una padella antiaderente con i capperi, le olive, l'acciuga, l'origano, lo spicchio d'aglio intero, il peperoncino e cuocete per 10 minuti circa. Mettete il pesce a infusione nel vino bianco per qualche minuto. Adagiate le fette di pesce nella padella e cuocetele per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle di sugo. Aggiungete una patata.

DOPO CENA

1 tisana.

Mercoledì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

METÀ MATTINO

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere.

PRANZO

Insalata di pomodori e carote crude con aceto balsamico, 1 panino.

MERENDA

1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere.

CENA

Pasta e zucchini.

INGREDIENTI (per 2 persone): g 160 fusilli - gr 400 zucchini - foglie di menta - 1 mazzetto di basilico - 1 spicchio d'aglio - peperoncino - 1 yogurt magro - 2 cucchiaini di pecorino.

ESECUZIONE: lavate le zucchini e tritatele grossolanamente. Ponetele in una padella antiaderente con l'aglio, il basilico e poca acqua. Coprite e lasciate cuocere per 5 minuti. Salate e scolate la verdura. Cuocete la pasta, in una ciotola ponete le zucchini con lo yogurt, il pecorino, le foglie di menta tritate, il peperoncino. Mescolate bene, aggiungetevi la pasta e servite calda.

DOPO CENA

1 tisana.



