

# Via una taglia

«Per perdere qualche chilo e disintossicarvi, eliminate i cibi che appesantiscono, come salumi e frittura», spiega il dietologo dei vip. Largo perciò a fave, ceci, fagioli e piselli, cucinati con pasta o riso e altre verdure

di Cristina Berretta

**P**erdere una taglia, sgonfiarsi eliminando un paio di chili di troppo in una settimana è un desiderio di molti. Per realizzarlo ci viene incontro il professor Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, che ha preparato in esclusiva per i lettori di *Gente* la dieta dei legumi. Si tratta di un regime piuttosto drastico che elimina, soltanto per una settimana, molti cibi. È importante sapere che si può fare una sola volta in un anno e non si può ripetere fino al prossimo inverno.

«Premetto che prima di iniziare una dieta, se non si gode di buona salute, è meglio interpellare il proprio medico. Per perdere qualche chilo, rigenerarsi ed eliminare gra- ▶

## SUPER ESPERTO

Il professor **Nicola Sorrentino**, 56 anni, ha elaborato la "dieta dei legumi" con piatti saporiti e leggeri.



In esclusiva, la dieta dei legumi del professor Nicola Sorrentino

# in una sola settimana

## Primo giorno

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

Verdure cotte e crude a piacere  
1 panino

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 yogurt magro

### CENA

ZUPPA DEL CONTADINO

## Secondo giorno

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

1 piatto di asparagi e patate al vapore  
con aceto balsamico

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 yogurt magro

### CENA

PASTA E CECI

## Terzo giorno

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

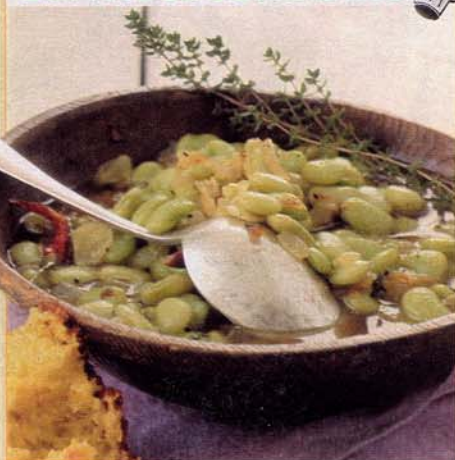
1 piatto di minestrone  
con legumi

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 yogurt magro

### CENA

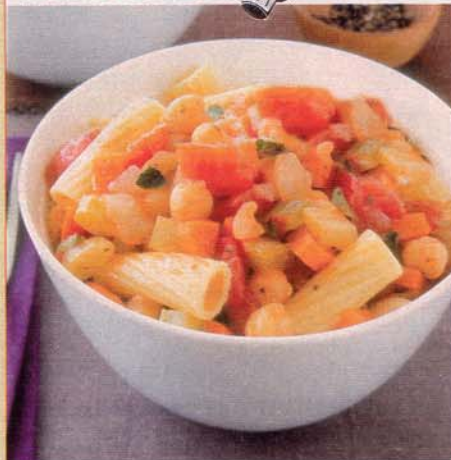
FANTASIA DI RISO



#### Ingredienti per 2 persone:

800 g di erbe, 120 g di fave surgelate, cipolla, 1 dado, 6 fette di pane pugliese, aglio, 4 cucchiaini di parmigiano, sale.

**P**ulite bene le erbe. Ponete la cipolla affettata e il dado in una pentola riempita a metà di acqua, portate a bollire e aggiungetevi la verdura. Fate cuocere lentamente a recipiente scoperto per circa 20/25 minuti. A parte bollite le fave in acqua calda e sale. Grigliate le fette di pane e strofinatele con lo spicchio d'aglio, sistematele nella fondina e versatevi sopra le verdure. Aggiungete il parmigiano.



**Ingredienti per 2 persone:** 180 g di ditali, 100 g di ceci in scatola, 6 pomodorini, 2 foglie di alloro, aglio, prezzemolo, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

**S**colate i ceci, metteteli in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio, aggiungete i pomodori tagliati a dadini e le foglie di alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. Cuocete la pasta al dente, scolatela e passatela nella padella con i legumi, unite l'olio extravergine d'oliva una spolverata di pepe e il prezzemolo tritato. Fate saltare a fuoco vivace per 1 minuto. Servite.



**Ingredienti per 2 persone:** 140 g di riso, 1 patata, 4 zucchine, 2 carote, 150 g di cicoria, 150 g di fagiolini, 150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi, porro, scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, 1/2 dado, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

**L**avate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettetele in una pentola piena a metà di acqua fredda e portate a bollire. Aggiungete il dado e fate sobbollire per circa 20 minuti. Cuocete il riso al dente, scolatelo e versatelo in una zuppiera con le verdure. Insaporite con l'olio crudo e il peperoncino.

## Quarto giorno

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

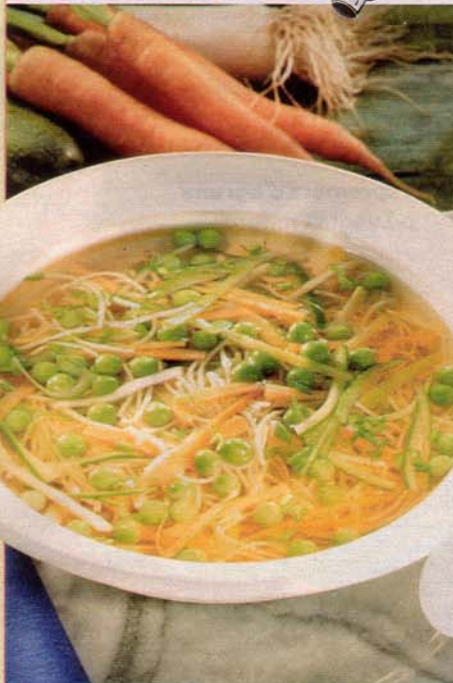
1 piatto abbondante di farro e lenticchie condito con 1 cucchiaino di olio extravergine

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 yogurt magro

### CENA

## PASTINA AL VERDE



**Ingredienti per 2 persone:** 120 g di pastina, 100 g di erbe, 100 g di spinaci, 2 zucchine, 60 g di piselli surgelati, 1 patata, prezzemolo, basilico, 1/2 cipollotto, 1/2 dado, 2 cucchiaini di parmigiano, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

**P**ulite e lavate le verdure, tagliatele grossolanamente e mettetele in una pentola con l'acqua, il mezzo dado e il cipollotto. Unite i piselli, aggiustate di sale e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Cuocete la pastina e scolatela un po' al dente. In una zuppiera mettetevi le verdure e poi la pastina. Condite mescolando bene con il parmigiano e l'olio.

## Quinto giorno

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

1 piatto di insalata con germogli a piacere con aceto balsamico  
2 patate al vapore

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 yogurt magro

### CENA

## CONCHIGLIE SAPORITE



**Ingredienti per 2 persone:** 200 g di conchiglioni, 600 g di cavolfiore, 2 acciughe dissalate, peperoncino, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiaini di olio, sale.

**P**ulite il cavolfiore, riducetelo in cimette e cuocetelo in acqua salata. Scolatelo al dente e metteteci da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. In una terrina metteteci il cavolfiore appena schiacciato con la forchetta, unite le acciughe spezzettate, lo spicchio d'aglio e il peperoncino. Lasciate insaporire. Scolate la pasta, mettetela nella terrina con la verdura. Togliete l'aglio, aggiungete l'olio, mescolate bene e servite caldo.

## Sesto giorno

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

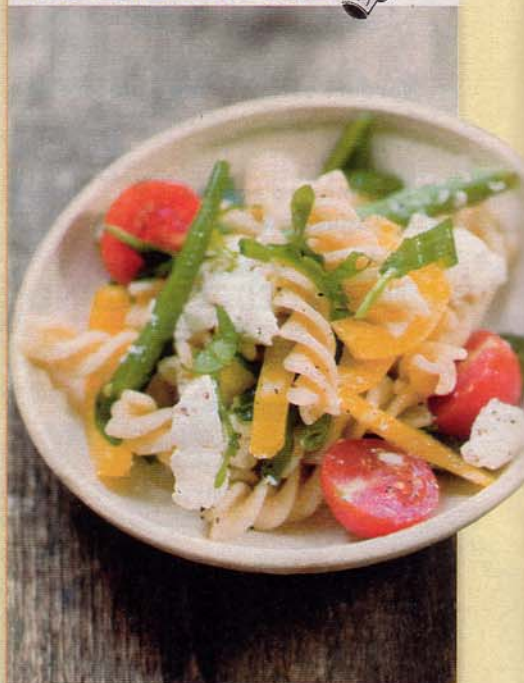
1 hamburger di soia  
Insalata di lattuga e pomodorini a volontà con senape e aceto balsamico

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 yogurt magro

### CENA

## FUSILLI E VERDURE



**Ingredienti per 2 persone:** 180 g di fusilli, 400 g di fagiolini, 300 g di pelati, 2 filetti di acciuga, aglio, basilico, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

**L**essate i fagiolini e tagliateli a pezzetti. Mettete i pelati in una padella antiaderente con i filetti di acciuga, lo spicchio di aglio intero, abbondante basilico e sale. Cuocete a fiamma bassa finché il pomodoro non sia cotto, unite i fagiolini, mescolate e lasciate insaporire a fuoco spento per circa 10 minuti. Lessate al dente i fusilli e conditeli con i fagiolini al pomodoro, aggiungendo l'olio a crudo e una spolverata di pepe.

## Settimo giorno

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

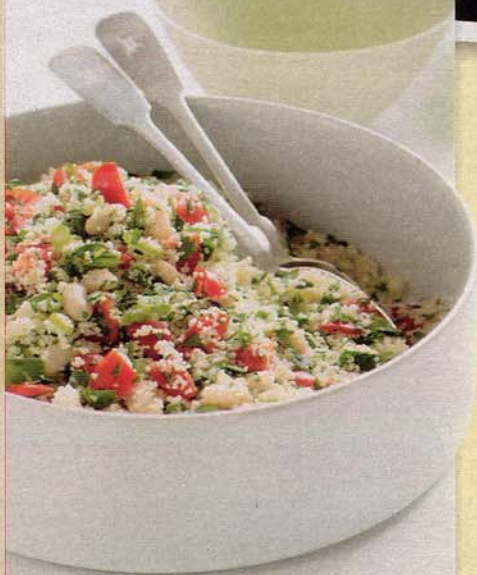
1 pizza marinara ben cotta  
e con poco olio (pomodoro,  
origano, aglio)

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 yogurt magro

### CENA

## COUSCOUS E BORLOTTI



**Ingredienti per 2 persone:** 160 g di couscous già pronto, 150 g di borlotti in scatola, 4 pomodorini, aglio, 1 foglia d'alloro, 1 carota, 1/2 cipolla, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, peperoncino.

**V**ersate i fagioli in una pentola capiente con la carota intera, i pomodorini schiacciati, l'aglio, la cipolla, l'alloro e 1/2 bicchiere di acqua. Cuocete a fiamma bassa e recipiente coperto per 10 minuti e quindi salate. Scaldate il couscous già pronto e ponetelo in una zuppiera con i borlotti, da cui avrete tolto la foglia d'alloro, la carota e l'aglio. Aggiungete l'olio e il peperoncino, mescolate bene.



**DIMAGRIRE IN COPPIA**  
Condividere la dieta aiuta a dimagrire. L'uomo però ha bisogno di maggiori calorie e perciò le sue porzioni sono più abbondanti.

dualmente le tossine, bisogna togliere gli alimenti che rallentano la digestione e ci appesantiscono. Largo, quindi, ai legumi: piselli, fave, ceci, fagioli, lenticchie e cicerchie, meglio ancora se consumati sotto forma di germogli. Così questi vegetali diventano fonte di preziosissime sostanze ricostituenti, si consumano interamente (piantina, seme germinativo, radichetta) e si gustano mescolati con altre verdure», spiega il professor Sorrentino. «I legumi si possono cucinare con pasta e riso dando vita a primi gustosi o a zuppe saporite. Quando si fa una dieta non bisogna mai eliminare pane, riso e pasta: senza questi alimenti si va incontro a bruschi cali della glicemia con conseguenti ripercussioni sul benessere fisico. E poi possiamo aggiungere lo yogurt con i suoi benefici fermenti lattici. Frutta e verdura non devono mai mancare perché hanno un alto potere disintossicante, assicurano un'elevata quantità di fibre, vitamine e sali minerali. Le verdure hanno poche calorie e saziano».

Ma ci sono alimenti sconsigliati? «Per dare modo a fegato, reni e stomaco di eliminare un po' alla volta le scorie accumulate è bene rinunciare ai cibi ricchi di grassi animali come burro, lardo, panna, salumi e poi a frittture e alcolici. Per una settimana si possono trala-

sciare anche formaggi, carne e pesce. Grazie ai legumi, le proteine animali sono sostituite da quelle vegetali. Come condimento si utilizza l'olio extravergine d'oliva, esclusivamente crudo, che aiuta a mantenere l'elasticità della pelle. Anche questo però nelle quantità indicate e senza mai esagerare. E poi è bene bere molta acqua, non fa ingrassare perché non contiene calorie e aiuta a eliminare le tossine».

**«Bisogna bere molta acqua, che aiuta a eliminare le tossine»**

Questa è una dieta "unisex", cioè può essere seguita sia dalle donne sia dagli uomini. «Mettersi a dieta in coppia favorisce la riuscita della stessa e condividere il successo rafforza l'unione. Però l'uomo, per sua costituzione, ha bisogno di un maggior numero di calorie rispetto alla donna. Quindi può mangiare di più mantenendo la stessa impostazione, ma con alcune aggiunte. Le fette biscottate nella colazione per l'uomo sono tre anziché due e a pranzo può aumentare la quantità di verdure. Per cena la sua dose è di un piatto e mezzo di ogni ricetta. Nel pranzo del quarto giorno il piatto di farro e verdure sia abbondante, nel pranzo del quinto giorno le patate al vapore diventano tre invece di due e nel pranzo del sesto può anche aggiungere un panino».

**Cristina Berretta**