

**TESTIMONIAL  
D'ECCEZIONE**

Andrea Cocco, vincitore del Grande Fratello 11, e Margherita Zanatta, la sua fidanzata ed ex GF, sono i testimonial della dieta preparata i per Gente dal professor Nicola Sorrentino, 57 anni (sotto).



Per Andrea Cocco: shirt Duke of Hoxton

# LA DIETA PER DUE



**«IN COPPIA È PIÙ FACILE DIMAGRIRE», DICE IL DIETOLOGO, CHE PRESENTA I MENU DI 1 SETTIMANA. E IN QUESTE 20 PAGINE, TUTTO SU CAPELLI, TRUCCO D'ESTATE E NUOVI SOLARI**

di Cristina Berretta

**Q**ualche rotolino sui fianchi e un po' di pancetta sono i regali che ci ha lasciato la brutta stagione e che abbiamo sapientemente coperto con gli abiti pesanti. Ma ora con l'estate alle porte non si può più barare: si profila la "prova costume" temuta tanto dalle donne quanto dagli uomini. È arrivato il momento di controllare l'alimentazione, di rimettersi in linea e farlo in coppia consente di "non cadere in tentazione" e rende tutto più facile. «Decidere di mettersi a dieta in due fa bene alla linea, ma anche all'amore. L'intesa a tavola mette armonia, tiene a freno le tentazioni, aiuta a sostenersi a vicenda, a condividere i successi ottenuti in termini di chili persi e, non da meno, fa risparmiare tempo e fatica nella preparazione dei cibi», spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, che ha ▶

## 1° GIORNO

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere latte parzialmente  
scremato  
2 fette biscottate  
**PER LUI** 3 fette biscottate

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

1 piatto minestrone senza legumi  
**PER LUI** un piatto di sashimi

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 frutto a piacere

### CENA

#### FUSILLI TONNO E CAPPERI

200 g di pasta, 200 g di tonno all'acqua, capperi, 2 acciughe, 1 spicchio d'aglio, 10 olive nere denocciolate, 1 barattolo di pelati, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, origano, prezzemolo, sale, peperoncino.



**KCAL**  
A PORZIONE  
490  
CIRCA

In una padella mettete il pomodoro, lo spicchio d'aglio intero, il peperoncino, una manciata di origano, i capperi, le acciughe a pezzetti, le olive e il sale. Coprite e lasciate cuocere per circa 1 minuto. Spezzettate il tonno e aggiungetelo alla salsa, continuate la cottura per altri 5 minuti. Scolate i fusilli, conditeli con la salsa, il prezzemolo tritato e l'olio a crudo. **ATTENZIONE** di ogni ricetta serale, lei ne potrà mangiare un piatto, lui un piatto e mezzo.

## 2° GIORNO

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere latte parzialmente  
scremato  
2 fette biscottate  
**PER LUI** 3 fette biscottate

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

1 panino rucola e bresaola  
**PER LUI** 1 panino mozzarella  
e pomodoro

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto

### CENA

#### FRITTATA ERBE E POMODORI

4 uova, 2 cespi di erbe, 14 pomodorini, cipolla, capperi, peperoncino, 2 cucchiaini di olio extravergine, sale.



**KCAL**  
A PORZIONE  
325  
CIRCA

Mondate le erbe. Pulite i pomodorini. Tritate la cipolla, battete le uova con sale e peperoncino. Scaldate la padella unta d'olio, versate la cipolla, i pomodorini, le erbe con i capperi. Fate rosolare per 2 minuti, unite le uova e lasciate cuocere finché la frittata risulti dorata. **ATTENZIONE** a questo piatto lei aggiunge 1 panino; lui, invece, 1 panino, 1 insalata verde condita con aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio extravergine.

## 3° GIORNO

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere latte parzialmente  
scremato  
2 fette biscottate  
**PER LUI** 3 fette biscottate

### SPUNTINO

1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

1 piatto verdure cotte e crude con salsa di soia, 2 patate  
**PER LUI** 1 piatto verdure cotte e crude con salsa di soia, 1 piatto bresaola, 1 panino

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto

### CENA

#### COUSCOUS MANZO E VERDURE

120 g di couscous, 300 g straccetti di manzo, 400 g fagiolini, 2 cipollotti, 1 peperone grande, 2 fettine di zenzero, 4 pomodori, 2 cucchiaini di senape, 1 cucchiaino di aceto, sale e peperoncino.



**KCAL**  
A PORZIONE  
360  
CIRCA

Lavate le verdure, riducete a striscioline peperone e cipollotti. Scottate i fagiolini, tagliateli e mettete tutto in una padella con lo zenzero e il peperoncino. Cuocete a fiamma alta per 10' sempre mescolando. Sulla piastra cuocete gli straccetti, salateli e uniteli alle verdure. Poi la senape. Scaldate il couscous e unitelo alla carne. **ATTENZIONE** per lui si aggiungono patate e carciofi al vapore con aceto balsamico e senape.

## 4° GIORNO

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere latte parzialmente scremato  
2 fette biscottate  
**PER LUI** 3 fette biscottate

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

1 panino con prosciutto crudo  
**PER LUI** 1 panino con prosciutto crudo e verdure

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 frutto a piacere

### CENA

#### MOSCARDINI AL POMODORO

500 g di moscardini, 1 spicchio d'aglio, 400 g di pomodori, 2 cucchiaini di vino bianco, 10 olive nere, 2 cucchiaini d'olio extravergine, sale, prezzemolo tritato, pepe.



**KCAL**  
A PORZIONE  
260  
CIRCA

**P**ulite i moscardini. In una padella antiaderente mettete i pomodori a dadini, l'aglio, il prezzemolo tritato, sale, pepe. Quando la salsa di pomodoro si è addensata, unite i moscardini, le olive, il vino e fate cuocere coperto a fiamma bassa fino a quando i moscardini non risultano teneri. Unite altro prezzemolo tritato e olio crudo extravergine.

**ATTENZIONE** lei aggiunge un panino, lui un panino e verdure crude e cotte a piacere.

## 5° GIORNO

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere latte parzialmente scremato  
2 fette biscottate  
**PER LUI** 3 fette biscottate

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

1 piatto verdure miste alla griglia  
**PER LUI** 1 piatto tacchino affettato, 1 piatto verdure miste alla griglia

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi o 1 frutto

### CENA

#### DITALI E LENTICCHIE

160 g di ditali, 200 g di lenticchie in scatola, 4 pomodorini, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia di alloro, peperoncino 1 carota, 1/2 cipolla, 2 cucchiaini di extravergine, sale.



**KCAL**  
A PORZIONE  
340  
CIRCA

**I**n una pentola capiente versate le lenticchie, la carota intera, i pomodorini schiacciati, aglio, cipolla, alloro, 1/2 bicchiere d'acqua. Cuocete piano a recipiente coperto per 10 minuti. Salate. Cuocete la pasta al dente, versate in una zuppiera con le lenticchie da cui avrete tolto alloro, aglio e carota. Aggiungete olio e peperoncino, mescolate bene.

**ATTENZIONE** a lui è consentito 1 piatto di insalata a piacere con aceto balsamico.

## 6° GIORNO

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere latte parzialmente scremato  
2 fette biscottate  
**PER LUI** 3 fette biscottate

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

1 panino ricotta magra e pomodori  
**PER LUI** 1 panino würstel e crauti

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 frutto a piacere

### CENA

#### RISO BASMATI ALL'INSALATA

140 g di riso, 4 carote, 120 g piselli surgelati, 14 pomodorini, 10 zucchine piccole, 1 peperone, rucola, 1 cipollotto, 4 cucchiaini di yogurt magro, basilico, menta, 4 cucchiaini di extravergine.



**KCAL**  
A PORZIONE  
350  
CIRCA

**L**avate e nettate tutte le verdure, tagliate a julienne carote, zucchine, peperoni e cipollotti. Sbollentate i piselli in acqua calda salata e metteteli in una terrina con tutte le verdure. Unite rucola, parte di basilico e menta tritati. Condite con aceto balsamico e olio, aggiustate di sale. Frullate lo yogurt con il resto della menta e del basilico. Cuocete il riso al dente, unitele alle verdure, mescolate bene e fate insaporire per qualche minuto.

## 7° GIORNO

### COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante  
1 bicchiere latte parzialmente  
scremato  
2 fette biscottate  
**PER LUI** 3 fette biscottate

### SPUNTINO

1 frutto a piacere  
o 1 yogurt magro alla frutta

### PRANZO

1 coppetta macedonia di frutta  
con gelato di frutta  
**PER LUI** come lei

### MERENDA

1 spremuta d'agrumi  
o 1 frutto a piacere

### CENA

#### SPAGHETTI AL SUGO DI PESCE

180 g di spaghetti, 240 g di filetti di merluzzo, 500 g di pomodori pelati, 1 spicchio d'aglio, cipolla, prezzemolo, 2 cucchiaini di extravergine, 2 cucchiaini di vino bianco, sale, peperoncino.



**KCAL**  
A PORZIONE  
**450**  
CIRCA

In una padella antiaderente rosolate aglio, cipolla e prezzemolo ben tritati nel vino bianco. Aggiungete i filetti di merluzzo e i pomodori pelati, cuocete per 15 minuti circa a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, unite l'olio extravergine d'oliva, il peperoncino fresco e mescolate al pesce. Fate saltare per un minuto.

**ATTENZIONE** per lui sono previste anche carote e finocchi crudi conditi con aceto balsamico.



### NOVITÀ "ANTICICCIA"

## Magri con il Dna

GRAZIE AL TEST SCOPRIAMO QUALI CIBI CI FANNO INGRASSARE. POI I DIETOLOGI SPEDISCONO A CASA LA DIETA SU MISURA

**C**apita spesso che la dieta che ha fatto perdere 10 kg alla nostra vicina su di noi non abbia alcun effetto. Questo perché ogni persona risponde in modo diverso ai cibi. Ora però con il test *gdi*et *Life Plan* si può determinare la dieta ideale in base al proprio Dna che è unico e irripetibile. Questo test parte dall'analisi delle cellule della mucosa della bocca che permette di studiare i geni responsabili del metabolismo dei grassi, degli zuccheri, delle ossa e dello stile di vita. Come si fa? Si acquista il kit in farmacia: si raccoglie un campione di saliva su un tampone, si risponde a un questionario e si spedisce ai laboratori *g&l*ife. In 4 settimane si riceve a casa la dieta su misura.

preparato questa "dieta della coppia" per i lettori di *Gente*. «La condizione indispensabile per seguirla è che entrambi siano in buona salute. Il menu è quasi simile per evitare di preparare due pranzi, due cene e così via. Però le dosi non sono uguali. Lei e lui hanno differenti bisogni calorici, perciò a lui è concesso qualcosa di più. A lei tocca una fondina della pietanza serale, a lui ne tocca una e mezza», prosegue il dietologo dei vip. Con questo tipo di alimentazione lei può perdere fino a 700 grammi alla settimana, mentre lui arriva a perdere anche un chilo. «La perdita di peso è soggettiva, dipende dalle abitudini della persona, se dedica più o meno tempo all'attività fisica o se conduce una vita sedentaria. Qualcuno riuscirà a smaltire qualcosa in più, altri meno», precisa Sorrentino.

Seguire una dieta solo per una settimana spesso non è sufficiente: ovviamente chi ha svariati chili da perdere deve tassativamente rivolgersi al proprio medico curante, ma può bastare per migliorare un po' la figura. «Per avere un risultato migliore, questa dieta si può ripetere anche la settimana seguente», conclude il professor Sorrentino. «E per variare, si possono cambiare le ver-

ture che in questa stagione abbondano. Non si possono invece modificare i condimenti e le cotture. Poiché questa è una dieta bilanciata che prevede pasta, riso e couscous per mantenersi in buona forma, l'ideale sarebbe farla una settimana al mese durante tutto l'anno».

Cristina Berretta