

Perdi una taglia in un mese, con ingredienti golosi come pasta, cous cous, insalata di riso, farro, orzo. Ricchi di vitamine e antiossidanti, riducono la fame e aiutano a combattere la ritenzione idrica. In più, scopri come usare spezie e salse light al posto di olio e condimenti

**Q**uesta estate punta tutto sui cereali. Grano, segale, riso, avena, farro e orzo sono gli alleati perfetti per combattere cellulite, chili di troppo e sentirti sempre su di giri.

A patto che siano integrali: riducono la produzione di insulina e quindi il senso di fame, grazie all'indice glicemico basso e il contenuto di zuccheri a lento assorbimento.

In più sono ricchi di fibre, vitamine e minerali, indispensabili per affrontare i mesi più caldi. «Per perdere qualche chilo basta seguire per un mese un regime vario e leggero, che stuzzica il palato senza grandi rinunce» spiega Nicola Sorrentino, medico nutrizionista e docente di Igiene nutrizionale presso l'Università degli Studi di Pavia. Come la dieta che ha elaborato per Natural Style: appetitosa, ricca di vitamine e antiossidanti, è quel che ci vuole per snellire e preparare il corpo ai bagni di sole.

«È facile da seguire perché ci sono tanti piatti "veloci" da preparare e si possono consumare anche al bar o al ristorante» aggiunge.

Abbinati a verdure, carne e pesce, i cereali consentono di inventare infinite ricette sfiziose, con poche calorie. 100 grammi di riso integrale, per esempio, forniscono 337 calorie, mentre l'orzo si ferma a 319.

«Attenzione, però. Questi due cereali corrispondono ai carboidrati e possono attentare alla linea» precisa Sorrentino. «Consumati in insalata sostituiscono il pane».

## Il menù di un mese

Da lunedì a venerdì. Sabato e domenica liberi

ENERGIA: apporto giornaliero 1.200/1.400 calorie circa

**Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 1 yogurt magro

**Merenda:** 1 frutto o 1 spremuta

**Dopocena:** 1 frutto a piacere

A cura di Nicola Sorrentino, medico nutrizionista



### 1° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate o 30 gr di cereali semplici

**Pranzo:** Insalata mista a piacere con mais (carote, finocchi e fagiolini) • 1 cucchiaino d'aceto balsamico

**Cena:** PASTA E PISELLI AL CURRY

**Ingredienti per 2 persone:** 180 gr di farfalle, 350 gr di piselli surgelati, cipolla, un cucchiaino di curry, ½ dado, peperoncino, sale, un vasetto di yogurt magro.

**Preparazione:** fate appassire con ½ bicchiere d'acqua il dado e la cipolla. Aggiungete i piselli, salate e lasciate cuocere per 20 minuti. In una ciotola sciogliete il curry con lo yogurt e aggiungete i piselli. Unite alla pasta, spolverando un po' di peperoncino e prezzemolo tritato.

### 2° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 1 cucchiaino di orzo solubile • 2 fette biscottate

**Pranzo:** 1 budino di mango alla frutta esotica e cereali (ingredienti: 1 kg di manghi, 8 gr di dolcificante light, 25 gr di gelatina in fogli, 50 gr di panna vegetale, una papaia, un frutto della passione, 2 carambole, 1 kiwi, 2 arance, 8 litchi)

**Cena:** 2 patate lesse con 1 cucchiaino di curcuma • Fettine di manzo (150 gr) alla pizzaio-la (pomodorini, origano e 2 cucchiaini d'olio)

o hamburger di tofu (150 gr) e maggiorana

### 3° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate o 30 gr di cereali

**Pranzo:** INSALATA DI FARRO

**Ingredienti per 4 persone:** 200 gr di pomodori ciliegia, 150 gr di orzo perlato, 120 gr di farro decorticato, 80 gr di formaggio caciocavallo • 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva



**Cena:** 1 patata lessa • Pesce spada (200 gr) alla messinese

(pomodoro, capperi e 2 cucchiaini d'olio)

### 4° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato • 2 fette biscottate

**Pranzo:** 1 centrifuga di verdure (2 carote, 1 cetriolo, 1 manciata di spinaci, 2 foglie di verza, ½ peperone, 1 gambo di sedano, 2 pomodori)

**Cena:** 1 pizza marinara (senza mozzarella e con poco olio) o 1 piatto di gnocchetti d'avena al pomodoro, capperi e peperoncino

### 5° GIORNO

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte parzialmente scremato