



## GOLOSA PERFETTA

L'imperativo di Magda Gomes, che è una buona cuoca, è mangiare sano. Ecco le sue scelte, equilibrate, a tavola.

### Prima colazione

Niente, al massimo un tè oppure un cappuccino.

### Pranzo

Pasta e riso, ai carboidrati non rinuncia assolutamente. Se vuole trasgredire si concede una bella carbonara o una pasta cacio e pepe. Ma ora, a causa degli impegni di lavoro, va soprattutto a panini.

### Cena

Alterna pesce (il preferito è il branzino al sale) e carne alla griglia. Niente pollo e carni bianche che proprio non sopporta. L'insalata e la verdura in genere non mancano mai. Frutta pochissima, giusto un mandarino ogni tanto, perché non c'è paragone con la frutta brasiliana che lei divora quando torna a casa a San Paolo. Pochi dolci, ma se passa una meringata con le fragole...

### Il suo trucco

Bere tanta acqua, 2/3 litri al giorno. Ma le piace pure il vino: Chardonnay per i bianchi, Nero d'Avola per i rossi.

### Il suo peccato

La feijoada, il piatto tipico brasiliano a base di carne e fagioli: «Quando lo mangio, non tocco cibo per una settimana, come i serpenti».

## MA CHE BRASILIANA MEDITERRANEA!

«Magda Gomes», spiega il nutrizionista Nicola Sorrentino, «è una brasiliana che ha assimilato bene lo spirito della dieta mediterranea, con un calibrato mix di carboidrati e proteine, attenzione alle verdure e quel bicchierino di vino rosso a cena che non fa male. Un solo consiglio, ma non ne ha bisogno, per la perfezione: metta un po' di benzina in più al mattino, con biscotti secchi o una tazza di cereali tipo cornflakes. Da approvare anche la scelta saltuaria di un dolce goloso: ogni tanto lasciarsi andare fa bene».



Il dottor Nicola Sorrentino (51 anni), nutrizionista, autore del libro "La dieta dei vip".