

COI CONSIGLI DELL'ESPERTO E IL SOSTEGNO DI ALESSANDRO GRECO VI PROPONIAMO

# La pasta dei miracoli: in 7 giorni una taglia in meno



**Perdere un po' di peso (e passare dalla 48 alla 46) prima dell'estate è un desiderio di tanti, ma chi vuole affrontare sacrifici? Eppure bastano un po' di attenzione e qualche ricetta facile per arrivare al mare più snelli e più felici**

di **NICOLA SORRENTINO**  
*Milano, giugno.*

**A**nche quest'anno state pensando di dimagrire e siete sconfortati? Rinunciare a tante cose buone, come la pasta, come si fa? Eppure, dimagrire non significa saltare i pasti e soprattutto sognare nostalgici un piatto di pasta. I carboidrati complessi, quindi la pasta, anche nel corso di un regime ipocalorico, non devono mai mancare per coprire la dose necessaria che in un qualsiasi tipo d'alimentazione deve essere tra il 55-65% dell'apporto calorico totale. Abolirli o limitarli drasticamente comporterebbe bruschi abbassamenti della glicemia e quindi un calo di rendimento psicofisico.



**PAROLA MIA, NON DEVE MAI MANCARE!**

**Il professor Nicola Sorrentino, il dietologo che ha preparato la dieta di Visto, davanti a un bell'assortimento di pasta.**

## **ERA ARRIVATO A PESARE 113 CHILI**

Alessandro Greco, 29 anni, alle prese con un bel piatto di pasta al sugo, sembra dire: è proprio questa la scelta giusta per un'alimentazione gustosa ed equilibrata. E il simpatico conduttore di *Furore* di diete se ne intende: quando era ragazzo, infatti, è arrivato a pesare 113 chili. Conquistare un peso normale, circa 80 chili, per lui ha voluto dire superare tanti complessi ed essere più ottimista.

## **METTITI A TAVOLA: C'È PIÙ GUSTO**

### **Lunedì**

**Colazione:** caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o uno yogurt magro 2 fette biscottate  
**Metà mattina:** 1 frutto a piacere o una spremuta d'agrumi  
**Pranzo:** 1 piatto di minestrone freddo senza legumi  
**Merenda:** 1 frutto a piacere o uno yogurt magro  
**Cena:** bucatini al sugo di pesce (vedi ricetta)  
**Dopocena:** macedonia di frutta fresca di stagione

### **Martedì**

**Colazione:** caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o uno yogurt magro, 2 fette biscottate  
**Metà mattina:** 1 frutto a piacere o una spremuta d'agrumi  
**Pranzo:** insalata di finocchi e spinaci crudi, aceto balsamico, 1 panino  
**Merenda:** 1 frutto a piacere o uno yogurt magro  
**Cena:** pasta e cavolfiore (vedi ricetta)  
**Dopocena:** 2 kiwi

### **Mercoledì**

**Colazione:** caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o uno yogurt magro, 2 fette biscottate  
**Metà mattina:** 1 frutto a piacere o una spremuta d'agrumi  
**Pranzo:** bresaola g 60, insalata mista di solo verdura con aceto balsamico, 1 panino  
**Merenda:** 1 frutto a piacere o uno yogurt magro  
**Cena:** farfalle e zucchine (vedi ricetta)  
**Dopocena:** tisana depurativa