**DIETA DETOX DELL'ESTATE**

**ECCO LE RICETTE 7 GIORNI DI NICOLA SORRENTINO**

*Tanta verdura, legumi, pasta… e l’aiuto della Bresaola della Valtellina,*

*pratica, leggera e “diet friendly”*

**1° GIORNO**

**Prima colazione**

*2 bicchieri d’acqua*

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

**Metà mattina**

1 spremuta d’agrumi

o 1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

**Pranzo**

*2 bicchieri d’acqua*

1 panino con bresaola senape e verdure grigliate

***Merenda***

1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

o 1 quadretto cioccolato nero

**Cena**

*2 bicchieri d’acqua*

**Farfalle piselli e curry**

**Ingredienti per 2 persone:** 140 g di farfalle, 300 g di piselli surgelati, 1 scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 cucchiaino raso di curry, 1 vasetto di yogurt magro, poco sale e peperoncino.

**Esecuzione:** lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il trito in una padella antiaderente con ½ bicchiere di acqua, scioglietevi il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i piselli e portate a cottura. Scolate la pasta e versatela in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry. Aggiungetevi i piselli, il prezzemolo tritato ed il peperoncino, mescolate bene e servite.

**Dopocena**

1 frutto a piacere

**2° GIORNO**

**Prima colazione**

*2 bicchieri d’acqua*

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

**Metà mattina**

1 spremuta d’agrumi

o 1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

**Pranzo**

*2 bicchieri d’acqua*

1 piatto minestrone freddo

**Merenda**

1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

o 1 quadretto cioccolato nero

**Cena**

*2 bicchieri d’acqua*

**Rigatoni al ragù di bresaola**

**Ingredienti per 2 persone:** 180 g rigatoni, 1 spicchio d’aglio, 1/2 cipolla, 1 carota, sedano, 150 g passata di pomodoro, basilico, 80 g bresaola, 2 cucchiaini d’olio extravergine d’oliva, 2 cucchiaini parmigiano, poco sale, pepe.

**Esecuzione:** tritare le verdure e rosolate con l’olio a fiamma bassa. Aggiungete la passata di pomodoro e poco sale. Lasciate cuocere a pentola coperta a fuoco bassissimo, finché il sugo non si sarà ristretto. Aggiungete il basilico e la bresaola tritata grossolanamente. Lasciate insaporire. Cuocete la pasta, scolatela al dente e ponetela in una terrina con il ragù, mescolate, cospargete con il parmigiano, il pepe e servite.

**Dopocena**

1 frutto a piacere

**3° GIORNO**

**Prima colazione**

*2 bicchieri d’acqua*

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

**Metà mattina**

1 spremuta d’agrumi

o 1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

**Pranzo**

*2 bicchieri d’acqua*

1 piatto verdure cotte e crude con salsa a piacere

1 panino integrale

**Merenda**

1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

o 1 quadretto cioccolato nero

**Cena**

*2 bicchieri d’acqua*

2 patate lesse

**Spigola all’ acqua pazza**

**Ingredienti per 2 persone:** 400 g di filetti di spigola, 2 spicchi di aglio, 10 pomodorini, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d’oliva, sale, pepe.

**Esecuzione:** lavate i filetti di pesce e poneteli in una teglia bassa piena a metà d’acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l’aglio a fettine; irrorate con il vino, salate e pepate. Coprite e lasciate cuocere per 15-20 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po’ del suo liquido di cottura e irrorate con l’olio.

**Dopocena**

1 frutto a piacere

**4° GIORNO**

**Prima colazione**

*2 bicchieri d’acqua*

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

**Metà mattina**

1 spremuta d’agrumi

o 1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

**Pranzo**

*2 bicchieri d’acqua*

1 panino con bresaola rucola, pomodorini e tabasco

**Merenda**

1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

o 1 quadretto cioccolato nero

**Cena**

*2 bicchieri d’acqua*

**Pancotto e cime di rapa**

**Ingredienti per 2 persone:** 1 kg di cima di rapa, 1 porro, 1 spicchio d’aglio, 4 fette di pane pugliese, 2 cucchiaini d’olio extra vergine d’oliva, peperoncino in polvere.

**Esecuzione:** pulite bene le cime di rapa. Portate a bollore una pentola piena a metà d’acqua, aggiungetevi le verdure, il sale e lo spicchio d’aglio, coprite e lasciate stufare a fiamma bassa. Una volta cotte le verdure eliminate l’aglio, aggiungete il pane spezzettato e continuate la cottura per altri 5 minuti per fare ammorbidire il pane. Affettate sottilmente il porro e ponetelo sul fondo di una terrina. Aggiungete il pane, scolate le verdure e versatele nella terrina, condite con i due cucchiaini d’olio aggiustate di sale e spolverate con il peperoncino.

**Dopocena**

1 frutto a piacere

**5° GIORNO**

**Prima colazione**

*2 bicchieri d’acqua*

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

**Metà mattina**

1 spremuta d’agrumi

o 1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

**Pranzo**

*2 bicchieri d’acqua*

1 coppetta macedonia di frutta con yogurt magro

***Merenda***

1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

o 1 quadretto cioccolato nero

**Cena**

*2 bicchieri d’acqua*

***Cous cous di pesce con verdure***

***Ingredienti per 2 persone:*** gr 140 couscous, gr 150 gamberetti, gr 150 moscardini, gr 200 punte di asparagi, gr 60 piselli surgelati, 2 carote, 2 zucchine, 2 cucchiaini d’olio extravergine d’oliva, 2 cucchiai salsa di soia, succo di limone, poco sale, peperoncino e prezzemolo tritato.

***Esecuzione:*** lavate, tagliate tutte le verdure e lessatele, scottate i gamberetti ed i moscardini. Condite quest’ultimi con limone e salsa di soia. Cuocete il couscous, passatelo sotto l’acqua fredda. Mescolate con il pesce, i piselli, le punte di asparagi tagliati a pezzetti e condite con l’olio, il prezzemolo tritato, sale e peperoncino.

**Dopocena**

1 frutto a piacere

**6° GIORNO**

**Prima colazione**

*2 bicchieri d’acqua*

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

**Metà mattina**

1 spremuta d’agrumi

o 1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

**Pranzo**

*2 bicchieri d’acqua*

1 piatto insalata verde e tonno al naturale gr 100

Salsa a piacere

1 panino integrale

***Merenda***

1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

o 1 quadretto cioccolato nero

**Cena**

*2 bicchieri d’acqua*

1 panino integrale

**Dadolata di bresaola con vellutata di lattuga**

**Ingredienti per 2 persone:** 100 g di bresaola a dadini,1 cespo di lattuga, 250 g d’acqua, ½ dado, 2 mazzetti di basilico, 2 cucchiaini di pecorino, 1 vasetto di yogurt magro, 2 pomodori ramati, sale, pepe.

**Esecuzione:** lavate il basilico, sbucciate lo spicchio d’aglio, e metteteli nel mixer con il formaggio, lo yogurt, sale e pepe e tenete da parte. Mondate la lattuga, tagliatela a striscioline. Mettete in una pentola 250 g d’acqua e il dado, portate a bollore e versatevi la lattuga. Fate cuocere per circa 10 minuti a pentola coperta. Frullate la lattuga e il brodo con tre cubetti di ghiaccio fino ad ottenere una crema omogenea, unitevi il pesto, frullate ancora per qualche minuto e lasciate raffreddare. Aggiungete la bresaola, aggiustate di sale e spolverate con poco pepe.

**Dopocena**

1 frutto a piacere

**7° GIORNO**

**Prima colazione**

*2 bicchieri d’acqua*

Caffè o tè con dolcificante

1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro

Cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate

**Metà mattina**

1 spremuta d’agrumi

o 1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

**Pranzo**

*2 bicchieri d’acqua*

1 piatto carciofi ed asparagi al vapore

Con salsa a piacere

1 panino integrale

***Merenda***

1 porzione di frutta secca a guscio

(10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

o 1 quadretto cioccolato nero

**Cena**

*2 bicchieri d’acqua*

**Gnocchetti e fagioli**

**Ingredienti per 2 persone:** 120 g di gnocchetti sardi, 100 g di fagioli in scatola, 4 pomodori ciliegini, cipolla, 1 spicchio di aglio, 2 foglie di alloro, ½ dado vegetale, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

**Esecuzione:** lavate i pomodori e tagliateli a metà, schiacciateli ed eliminate l’acqua di vegetazione, tritale la cipolla, pelate l’aglio e schiacciatelo. Fateli rosolare in una pentola antiaderente per un paio di minuti con qualche cucchiaio d’acqua e il dado. Aggiungete i fagioli, e le foglie di alloro. Lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungetela ai fagioli e conditela con olio e pepe.

**Dopocena**

1 frutto a piacere

**Salse concesse**

|  |  |
| --- | --- |
| ***SALSE DI POMODORO*** | ***SALSE A BASE DI YOGURT*** |
| Pomodoro origano e capperi | Yogurt tabasco ed erba cipollina |
| Pomodoro aglio e basilico | Yogurt e senape |
| Pomodoro acciughe tritate e tabasco | Yogurt e curry |
| Pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico | Yogurt cetriolini e capperi tritati |
| **Altre salse** | Yogurt aceto aromatico e basilico |
| Succo d'arancia o limone, Senape, Aceto, Aceto balsamico, Tabasco  **Miscelare:**  Succo arancia, senape, aceto bals. | Yogurt con mentuccia  Yogurt e soia |