

La dieta della minestra



ZUPPA DI BIETE E CANNELLINI
500 CALORIE - piatto unico
con una fetta di pane

Vuoi smaltire i chili presi durante le feste? Segui questo regime alimentare a base di verdure e legumi. La zuppa sazia, ha poche calorie e ti fa bene

Testo di **Adele Mancino**

LA SETTIMANA TIPO

- Segui per un mese la dieta della minestra per perdere da due a quattro chili. Qui sotto, il programma tipo dei primi sette giorni: nelle tre settimane successive puoi variare le ricette suggerite con preparazioni analoghe.
- Questo regime dimagrante ma equilibrato, da 1.400 calorie giornaliere per le donne e 1.800 per gli uomini, è indicato per un adulto sano e sedentario e prevede, oltre a tutti i nutrienti fondamentali della piramide alimentare (leggi a pagina 12), un piatto di minestra o zuppa al giorno, indifferentemente a pranzo o a cena, come primo o come piatto unico.
- Puoi saltare gli spuntini ma non i pasti principali.

Lunedì

Colazione: latte parzialmente scremato; caffè; fette biscottate con un velo di marmellata.

P

pranzi e cene pantagruelici durante le festività di fine anno ti lasciano in eredità dei bei ricordi e qualche chilo in più. Che adesso vuoi buttare giù. Ma come? **Ecco un'idea, perfetta durante la stagione invernale: la dieta della minestra. Ti farà perdere quei due-quattro chili di troppo nel giro di un mese senza grandi sacrifici.**

Qui non si sta parlando della famigerata dieta del minestrone, che preve-

nettone, dolcetti, torrone, cotechino... Insomma, ci risiamo:

de pasti solo a base di zuppe: come tutti i regimi monoalimento risulta sbilanciata e dannosa alla salute. No, stiamo parlando di un piatto a base di vegetali da inserire in un menù all'insegna della varietà.

Ti basterà, per quattro settimane, cominciare pranzo o cena con una passata di zucca o con una zuppa di cereali e legumi. La minestra di verdure, ricca di acqua e di fibre, sazia e ha un basso potere calorico, se eviti ovviamente di metterci dentro strutto e pancetta.

La leggerezza di questa strategia è garantita da uno studio italiano con-



**ZUPPA DI MIGLIO,
FAVE E CARCIOFI**
276 CALORIE - piatto unico

Spuntino: uno yogurt magro.

Pranzo: zuppa d'orzo (60 gr di orzo per lei e 80 per lui) con erbe e pomodori; un'insalata; un frutto.

Merenda: un frutto.

Cena: roastbeef (100 gr per lei; 120 gr per lui); verdure alla griglia; un panino; un frutto.

Martedì

Colazione: yogurt magro; caffè; pane con un velo di miele.

Spuntino: un frutto.

Pranzo: penne (60 gr per lei e 80 per lui) con zucchine; frittata (meglio al forno) con un uovo; un frutto.

Merenda: due carote; cracker.

Cena: minestra di farro (60 gr di farro per lei e 80 per lui) e broccoli; branzino (150 gr per lei e lui) al sale; un'insalata; un frutto.

Mercoledì

Colazione: latte parzialmente scremato; caffè; biscotti.

Spuntino: un frutto.

Pranzo: zuppa di biette e cannellini con una fetta di pane; un'insalata.

Merenda: finocchi crudi.

Cena: insalata; tacchino (100 gr per lei e 120 per lui) alla griglia; un panino; un frutto.

Giovedì

Colazione: latte parzialmente scremato; caffè; fette biscottate con un velo di marmellata.

Spuntino: uno yogurt magro.

Pranzo: pasta (60 gr per lei e 80 per lui) con sugo; ricotta o altro formaggio magro (100 gr per lei e lui); pinzimonio; un frutto.

Merenda: un frutto; cracker.

dotto su 289 persone che hanno seguito per più di sei mesi una dieta ipocalorica: la più alta percentuale di successo (calo di peso di almeno il 5%) è stata registrata in coloro che avevano introdotto nella dieta il minestrone almeno tre volte la settimana.

Che le zuppe di verdura siano utili a ridurre il peso lo dimostra anche uno studio coordinato da Barbara Rolls, del dipartimento di scienze nutrizionali della Pennsylvania State University (Stati Uniti). Al termine del test durato un anno, chi ha mangiato due volte al giorno minestre come primo piatto ha perso 7,2 chili contro i 4,9 degli altri che non lo hanno fatto.

Le calorie

Una porzione di minestrone di sole verdure contiene dalle 60 alle 120 calorie a seconda degli ingredienti scelti. Se il tuo obiettivo è perdere peso, nel mix di vegetali devi inserire le patate una volta a settimana e non di più. Un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva (indispensabile perché rende maggiormente disponibili per l'organismo le vitamine e gli antiossidanti delle verdure) vale 45 calorie, uno di parmigiano 20.

Il menù

Una minestra o zuppa di sole verdure è carente di proteine e carboidrati, quindi incompleta dal punto

di vista nutrizionale. Devi arricchirla con pasta o con un panino e bisogna mangiare un secondo, da alternare durante la settimana fra uova, formaggio magro, pesce e carne. Diverso il discorso per una zuppa di legumi (vedi sotto, il piatto unico).

Il tuo primo piatto

La tua minestra diventa un primo piatto completo se aggiungi i carboidrati, dal riso al miglio.

→ Quando inserisci la **pasta**, devi calcolare altre 100 calorie (per 30 grammi).

→ **L'orzo** ha un contenuto energetico leggermente inferiore a quello della pasta di semola (319 calorie per etto contro 353) ed è molto più ricco di fibra alimentare (9,2 grammi per etto contro 2,7).

→ **Il farro** ha un buon contenuto di proteine (circa 15 grammi per etto contro gli 11 della pasta) ed è fonte di fibra (6,8 grammi per etto, cioè poco più della pasta integrale).

Il tuo piatto unico

Zuppa di lenticchie con i ditalini? Passato di fagioli con i crostini? **Quando i legumi vengono abbinati ai cereali, le loro proteine complessive raggiungono valori simili a quelle di un secondo** di carne o di pesce. Dunque, hai un primo (i carboidrati) e un secondo: un piatto unico perfetto. Visto l'ottimo apporto proteico, puoi inserirlo nella dieta settimanale tre-quattro volte.

Un po' d'olio d'oliva ci vuole

Meglio le minestre scondite per perdere peso? No: in quantità controllate, l'olio extravergine di oliva per condire è essenziale, perché favorisce l'assorbimento degli antiossidanti contenuti nelle verdure e ha un buon potere saziante.

Per insaporire

Al posto del sale e del dado, ricchi di sodio, che provoca ritenzione idrica (quindi gonfiore) e fa salire la pressione arteriosa, **meglio usare erbe aromatiche e spezie.** Qualche fogliolina di basilico, un trito di prez-

SAI QUALI SONO
I FORMAGGI
MAGRI?

INSERISCI
NEL «CERCA»
DI WWW.
OK.RCS.IT
LE PAROLE
CHIAVE LATTICINI
PIÙ DIETETICI
E TROVERAI
LA CLASSIFICA



**ZUPPA DI FAGIOLI
E FARRO**
487 CALORIE - piatto unico

Cena: zuppa di miglio (60 gr di miglio per lei e 80 per lui), fave e carciofi; un'insalata; un frutto.

Venerdì

Colazione: yogurt magro; caffè; pane con un velo di miele.

Spuntino: un frutto.

Pranzo: insalata di riso (60 gr di riso per lei e 80 per lui) senza formaggio; pesce al forno (150 gr); un'insalata; un frutto.

Merenda: sedano; cracker.

Cena: minestrone di verdure (senza patate e legumi); petto di pollo alla piastra (100 gr per lei e 120 per lui); verdure grigliate; un panino; un frutto.

Sabato

Colazione: latte parzialmente scremato; caffè; biscotti.

Spuntino: uno yogurt magro; cracker.

Pranzo: pinzimonio; 150 gr di pesce alla griglia; verdure al vapore; un panino; un frutto.

Merenda: un frutto.

Cena: zuppa di fagioli borlotti e farro (60 gr di farro per lei e 80 per lui); insalata mista; un frutto.

Domenica

Colazione: latte parzialmente scremato; un caffè; una fettina di dolce.

Spuntino: un frutto.

Pranzo: pasta (60 gr per lei e 80 per lui) con verdure grigliate; un uovo sodo; un frutto.

Merenda: un finocchio.

Cena: zuppa di primizie con menta e dragoncello; 100 gr di feta o crescenza o un altro formaggio magro; un'insalata; un frutto.

**Hanno collaborato
gli specialisti:**

● **Carlo Cannella**
(Carlo.Cannella@ok.rcs.it), professore di scienza dell'alimentazione all'Università La Sapienza di Roma

● **Alexis Malavazos**
(Alexis.Malavazos@ok.rcs.it), nutrizionista all'unità operativa di diabetologia e malattie metaboliche del Policlinico San Donato (Milano)

● **Alfredo Vanotti**
(Alfredo.Vanotti@ok.rcs.it), professore di dietetica e nutrizione alle Università degli Studi e Bicocca di Milano

zemolo, erba cipollina, un pizzico di zenzero fresco grattugiato danno un tocco di freschezza o un sapore esotico.

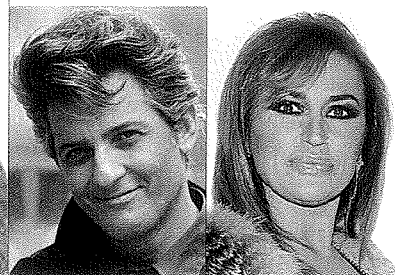
Si ai surgelati e alle latte

È importante variare spesso gli ingredienti, per cui se al mercato non trovi la verdura che ti piace oppure se vai di fretta, puoi ricorrere tranquillamente ai surgelati. **Molti vegetali conservati sotto zero sono addirittura migliori dei prodotti freschi.** Quello che si compra dall'ortolano a volte è esposto da diversi giorni o viene conservato in frigo. Risultato: ha perso una parte del suo potere nutritivo, perché è andato incontro a processi di ossidazione e altre reazioni chimiche. Anche i legumi nella latta possono essere sani e poco calorici come quelli freschi: controlla l'etichetta e scegli quelli cotti in acqua e sale, senza conservanti. Sciacquali prima di usarli.

Zuppe pronte? Dipende

Le zuppe pronte, in busta o in scatola? In linea di massima, sono prodotti lavorati con cura. **Bisogna guardare l'etichetta.** Certamente la versione meno calorica rimane la busta con le sole verdure surgelate, perché, a differenza di alcuni prodotti precotti, non contiene esaltatori di sapori, oli o grassi idrogenati.

**Loro a Natale
non resistono a...**



**ROSARIO
FIORELLO**
50 anni, showman

**LORY
DEL SANTO**
52 anni, showgirl

Panettone a colazione

Cotechino



**VINCENZO
SALEMME**
53 anni, attore

**FEDERICA
PANICUCCI**
43 anni, conduttrice

Capitone e bollito misto con mostarda

Salmoncino affumicato



**ALESSANDRO
BERGONZONI**
52 anni, comico

**AL BANO
CARRISI**
67 anni, cantante

Frittelle e torta di castagne

Polpette al sugo

Le ricette a pag. 128