



La dieta fast soup

Tanti benefici per un menu ideale per l'inverno che ha conquistato molte celebrities. Pelle vellutata, capelli forti e una linea impeccabile. Merito dell'abbondanza di vitamine e minerali che accelerano il metabolismo e asciugano i liquidi in eccesso.

Quanto si perde 2-3 chili.
Quanto dura 1 settimana.
Il punto di forza Con poche calorie e tante fibre le minestre disintossicano e aiutano a smaltire in breve tempo gli eccessi di grassi grazie anche al calore che attiva il metabolismo.

Lo ha rivelato lo chef personale della famiglia Beckham, appena approdata a Milano: Victoria mantiene quella linea filiforme grazie a menù di zuppe, pesce e verdure al vapore. Sono proprio gli alimenti base della dieta che vi proponiamo qui sotto. Ma perché le minestre fanno così bene alla linea? «Le zuppe sono utili per chi vuole dimagrire e per chi ha il colesterolo alto perché apportano poche calorie e molte fibre», spiega Angelo Bianco, dietologo presso la Casa di Cura di Abano Terme (Padova). «Le fibre offrono un rapido senso di sazietà, intrappolano grassi e zuccheri e aiutano a re-

golare il transito intestinale. Un ulteriore vantaggio è che i liquidi bollenti attivano la termogenesi, cioè la capacità dell'organismo di bruciare calorie. Infine, la minestra fumante immette energia e impedisce cali di tono». Le zuppe, poi, ricche come sono di cereali e vegetali verdi, sono un'ottima fonte di magnesio, un minerale antistress che migliora la trasmissione degli impulsi nervosi. Quindi, sono l'ideale per chi vuole tenere a freno gli attacchi di fame.

Altro trucco: al posto della carne, la dieta «fast soup» che vi proponiamo prevede tanto pesce. «Questo alimento ha poche calorie ed è ricco di omega tre, gli acidi grassi che combattono sia l'invecchiamento sia i depositi di grassi», continua l'esperto. «Un altro vantaggio del pesce è la sua ricchezza di iodio, minerale che accelera il metabolismo, spingendo il corpo a bruciare i chili di troppo».

Lo schema per 7 giorni

LUNEDÌ VELLUTATA

- ▶ **Colazione** 1 frittata al forno (preparata con 2 uova) • 1 macedonia di pere e kiwi • 1 tazza di tè verde.
- ▶ **Spuntino** 2 cracker integrali.
- ▶ **Pranzo** 150 g di salmone al forno con limone e pepe verde • asparagi gratinati al forno con 1 cucchiaino di pangrattato.
- ▶ **Spuntino** 1 yogurt magro ai mirtilli.
- ▶ **Cena** vellutata di carote (200 g) e patate (75 g) con 30 g di crostini • finocchi a julienne con foglie di menta • 3 mandarini.

MARTEDÌ ZUPPA

- ▶ **Colazione** 1 fetta di pane integrale con 1 cucchiaino di marmellata di arance • 1 yogurt magro • 1 tazza di caffè americano.
- ▶ **Spuntino** 2 quadretti di cioccolato nero.
- ▶ **Pranzo** 2 spiedini di verdure (zucchine • melanzane • cavolfiori) con 100 g di gamberi e 2 bocconcini di mozzarella.
- ▶ **Spuntino** 80 g di ananas fresco.
- ▶ **Cena** zuppa di lenticchie (60 g lessate) con spinaci (60 g a crudo) • lattuga in insalata con rondelle di ravanelli e mais.

MERCOLEDÌ MINESTRA

- ▶ **Colazione** 1 budino light al cacao • 1 spremuta di agrumi misti • 1 caffè.
- ▶ **Spuntino** 1 tisana ai frutti di bosco.
- ▶ **Pranzo** 150 g di carne di vitello alla



griglia marinata con salvia, alloro e rosmarino • zucchine carote e broccoli saltati in padella.

- ▶ **Spuntino** 1 bicchiere di latte scremato.
- ▶ **Cena** minestra di cavolo (75 g) con rape (50 g) e scalogno (30 g) condita con dadini di pancetta e pepe nero • pomodori in insalata con basilico.

GIOVEDÌ ZUPPA

- ▶ **Colazione** mezza brioche vuota • 1 cappuccino con latte magro.
- ▶ **Spuntino** 1 spremuta di pompelmo rosa.
- ▶ **Pranzo** 180 g di tonno fresco alla griglia con pepe rosa • carotine mignon in umido con aneto e 1 cucchiaino di besciamella.
- ▶ **Spuntino** 2 cracker al rosmarino.
- ▶ **Cena** zuppa di ceci (100 g cotti) insaporita con aglio, rosmarino e peperoncino • 1 macedonia di frutti rossi.

VENERDÌ MINESTRONE

- ▶ **Colazione** 1 coppetta di muesli integrale • 1 bicchiere di latte scremato.
- ▶ **Spuntino** 1 piccola mela rossa.
- ▶ **Pranzo** 150 g di tronchetti di pesce spada conditi con curry e salsa di mele • insalata mista di barbabietole bianche.
- ▶ **Spuntino** 1 succo di pomodoro.
- ▶ **Cena** minestrone di verdure miste (senza patate e fagioli) con pasta corta integrale più 1 cucchiaino di pesto.

SABATO CREMA

- ▶ **Colazione** 2 frollini integrali, 40 g di ricotta magra • 1 tazza di tè nero.
- ▶ **Spuntino** 3 gherigli di noci.
- ▶ **Pranzo** nasello al cartoccio con olive nere e pomodori • patate al vapore con aglio e prezzemolo.
- ▶ **Spuntino** 1 macedonia di frutta.
- ▶ **Cena** crema di champignon (125 g) e latte scremato (125 g) • finocchi crudi.