

# PENNE CON VERDURA E GROVIERA

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

400 Kcal - PROTEINE 16 g - LIPIDI 10 g - GLUCIDI 60,6 g - FOSFORO 310 mg -  
MAGNESIO 69 mg - POTASSIO 240 mg

IL PEPERONE È RICCO DI MINERALI E VITAMINE.

I POMODORI DI LICOPENE CHE AUMENTA LA SUA CONCENTRAZIONE BENEFICA ANCHE DOPO LA COTTURA: QUESTO CAROTENOIDE LI RENDE PREZIOSI NELLA PREVENZIONE DEI TUMORI ALLA PROSTATA E AL SENO OLTRE AD AVERE UN ALTO POTERE ANTIOSSIDANTE CONTRO L'INVECCHIAMENTO DELLA PELLE E DEI TESSUTI.

IN QUESTO CASO VENGONO CONSUMATI CRUDI E MANTENGONO INTEGRE TUTTE LE LORO PROPRIETÀ VITAMINICHE.

LA PASTA INTEGRALE CONTIENE UNA QUANTITÀ DI FIBRE TRE VOLTE SUPERIORE A QUELLA DELLA FARINA BIANCA (6,8 g PER 100 g CONTRO 2,4 g), UTILI PER REGOLARE IL TRANSITO INTESTINALE. IL FARRO CONTIENE INOLTRE PROTEINE, AMIDI E MINERALI COME IL POTASSIO, IL FOSFORO E IL CALCIO.

# RISOTTO FIORI DI ZUCCA ASPARAGI E ZAFFERANO

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

360 Kcal - PROTEINE 9 g - LIPIDI 5 g - GLUCIDI 70 g - POTASSIO 456 mg -  
CALCIO 46 mg - SODIO 9 mg - VITAMINA A 103 mcg - VITAMINA C 28 mg

IL RISO È UN ALIMENTO ENERGETICO INDICATO IN TUTTI I TIPI DI ALIMENTAZIONE, IN PARTICOLARE DURANTE LA CRESCITA, LA CONVALESCENZA E IN CASO DI SOVRAFFATICAMENTO E DI INTOLLERANZA AL GLUTINE (CON GLI OPPORTUNI ACCORGIMENTI IN CUCINA).

HA PROPRIETÀ ASTRINGENTI, SOPRATTUTTO SE BRILLATO, E PUÒ COMBATTERE LE FERMENTAZIONI INTESTINALI. PUÒ RIEQUILIBRARE LE FUNZIONI DEL FEGATO E DEPURARE L'ORGANISMO. FA PARTE DEI CARBOIDRATI, FONDAMENTALI PER INNESCARE LE REAZIONI BIOCHIMICHE CHE CONSENTONO DI BRUCIARE I GRASSI ACCUMULATI NELL'ORGANISMO.

È OPINIONE COMUNE CHE I CARBOIDRATI INGRASSINO PERCHÉ MOLTO CALORICI, MA SI TRATTA DI UN MITO DA SFATARE: I g DI CARBOIDRATI, INFATTI, PRODUCE SOLO 4 CALORIE (ESATTAMENTE COME I g DI PROTEINE) CONTRO LE 9 DI UNA PARI QUANTITÀ DI GRASSI.

GLI ASPARAGI HANNO UNA SPICCATA AZIONE DIURETICA E POSSONO AVERE CONTROINDICAZIONI INDIVIDUALI.

LO ZAFFERANO È UNO STIMOLANTE DELLE SECREZIONI GASTRICHE.

# SPAGHETTI AL PESTO DI MAGGIORANA

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

220 Kcal - PROTEINE 6 g - LIPIDI 10 g - GLUCIDI 27 g

È UNA RICETTA MOLTO FACILE DA REALIZZARE.

LA PRESENZA DELLE MANDORLE RENDE IL PIATTO RICCO DI MINERALI (CALCIO, MAGNESIO E POTASSIO), DI ACIDI GRASSI POLINSATURI (OMEGA3 E OMEGA6) DI FIBRE UTILI E VITAMINA E, POTENTE ANTIOSSIDANTE.

LA PASTA PUÒ FAVORIRE IL BUONUMORE (ANCHE SE NE VA REGOLATA LA QUANTITÀ PER CONTROLLARE LE CALORIE) PERCHÉ CONTIENE TRIPTOFANO, UN AMINOACIDO UTILE ALL'ORGANISMO IN QUANTO FAVORISCE LA PRODUZIONE DI SEROTONINA, UNA SOSTANZA ANTIDEPRESSIVA.

# INSALATA DI FARRO E CECI CON VERDURINE DI PRIMAVERA

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

235 Kcal - PROTEINE 7 g - LIPIDI 11 g - GLUCIDI 27 g - FOSFORO 155 mg  
POTASSIO 493 mg - CALCIO 71 mg

È UN'INSALATA DI LEGUMI E CEREALI ADATTA A TUTTI, GIOVANI E MENO GIOVANI,  
PERCHÉ FORNISCE UN BUON APPORTO DI CALCIO, FOSFORO E POTASSIO.

È UN'OTTIMA ALTERNATIVA ALLA CARNE PER RIDURRE GRASSI E TOSSINE.  
È UN PIATTO CON UN ELEVATO POTERE SAZIANTE (GRAZIE ALLE FIBRE DEL FARRO,  
DEI CECI E DELLE VERDURE) E POCO CALORICO CONSIDERATA LA MODESTA  
QUANTITÀ DI OLIO IMPIEGATA.

# FILETTO DI RICCIOLA CON SALSA AGLI AGRUMI

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

310 Kcal - PROTEINE 27 g - LIPIDI 8 g - GLUCIDI 33 g - POTASSIO 761 mg  
SODIO 108 mg - CALCIO 181 mg - FOSFORO 393 mg - VITAMINA A 134 mcg  
VITAMINA C 161 mg

GLI AGRUMI FRESCHI ED UTILIZZATI AL MOMENTO SONO RICCHI DI VITAMINA C CHE HA AZIONE ANTIOSSIDANTE E PROTETTIVA PER I TESSUTI.

INFATTI È UTILE PER LA FORMAZIONE DEL COLLAGENE E L'ELASTICITÀ DELLA PELLE ASSIEME ALLA VITAMINA A (IMPORTANTE ANCHE PER LA PREVENZIONE DEI PROBLEMI DELLA VISTA) E AGLI OMEGA<sub>3</sub>, GRASSI POLINSATURI IMPORTANTI NELLA PREVENZIONE DEI PROBLEMI DELL'INVECCHIAMENTO, DI CUI È RICCA QUESTA RICETTA.

# POLLO E RISO ALLE SPEZIE

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

385 Kcal - PROTEINE 36 g - LIPIDI 6 g - GLUCIDI 44 g - POTASSIO 653 mg  
FOSFORO 429 mg

LE SPEZIE HANNO UNA FUNZIONE AROMATIZZANTE, MA NON DISINFETTANTE ANTIMICROBICA COME MOLTI PENSANO: POSSONO SERVIRE AD ALLEGGERIRE DI SALE IL PIATTO IN SOGGETTI CHE NE DEVONO CONTROLLARNE L'USO (IPERTENSIONE O RITENZIONE IDRICA).

IL RISO È IL CEREALE PIÙ RICCO DI CARBOIDRATI E RAPPRESENTA UN'IMPORTANTE FONTE DI ENERGIA E PROTEINE. È INDICATO PER COLORO CHE SONO INTOLLERANTI AL GLUTINE PERCHÉ NE È PRIVO. PUÒ ESSERE UTILE AD ALLEVIARE I DISTURBI DELL'APPARATO DIGERENTE (DALLA CATTIVA DIGESTIONE ALLA DIVERTICOLITE).

IL POLLO DOMESTICO È UN UCCELLO DELL'ORDINE DEI GALLINACEI. LA CARNE È MOLTO TENERA, POVERA DI TESSUTO CONNETTIVO E MAGRA, QUINDI MOLTO DIGERIBILE, SOPRATTUTTO QUELLA DEGLI ANIMALI PIÙ GIOVANI. GLI ANIMALI PIÙ VECCHI E QUELLI PRIVATI DEGLI ORGANI SESSUALI PRESENTANO INVECE UN MAGGIOR CONTENUTO DI GRASSI.

# CALAMARI RIPIENI AGLI ASPARAGI SU NERO DI SEPIA

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

90 Kcal - PROTEINE 13.2 g - LIPIDI 4 g - GLUCIDI 4.2 g - FERRO 170 mg

VITAMINA A 90 mcg

GLI ASPARAGI SONO RICCHI DI VITAMINA B<sub>9</sub> (ACIDO FOLICO), NECESSARIA ALLA MOLTIPLICAZIONE E AL RINNOVAMENTO CELLULARE. SVOLGONO UN'AZIONE BENEFICA SULL'INTESTINO PERCHÉ CONTENGONO FIBRE DELICATE UTILI A STIMOLARE E REGOLARIZZARE IL TRANSITO INTESTINALE SENZA PRODURRE IRRITAZIONI.

SONO POVERI DI SODIO E HANNO PROPRIETÀ DIURETICHE (CONTENGONO ACIDO ASPARTICO, CHE CONFERISCE ALLE URINE IL TIPICO ODORE).

QUELLI SELVATICI E VERDI, RICCHI DI CLOROFILLA RISPETTO A QUELLI BIANCHI CHE NON LA CONTENGONO, CONTENGONO UNA PERCENTUALE MAGGIORE DI VITAMINA A (155 mcg) E DI VITAMINA C (23 mg) RISPETTO A QUELLI COLTIVATI IN SERRA. IL CALAMARO PRESENTA UN BUON CONTENUTO DI VITAMINA A, DI CALCIO E FOSFORO, È UN'OTTIMA FONTE DI PROTEINE A BASSO TENORE CALORICO. OVVIAMENTE OCCORRE ASTENERSI DAL CONSUMARLO FRITTO; PREFERIBILMENTE, VA GUSTATO IN INSALATE DI MARE CON POCO OLIO (MEGLIO ACETO BALSAMICO) OPPURE IN UMIDO CON ALTRI MOLLUSCHI.

UN CONSIGLIO PER LA PULIZIA: PER SPELLARE PIÙ FACILMENTE I CALAMARI, METTERLI MEZZO MINUTO IN ACQUA BOLLENTE E PASSARLI POI IN ACQUA FREDDA.

# SCALOPPINE DI SEITAN AL SESAMO E ARACHIDI CON DADOLATA DI POMODORO E BASILICO

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

224 Kcal - PROTEINE 13 g - LIPIDI 16 g - GLUCIDI 7 g - FERRO 5,6 mg  
VITAMINA A 67,5 mcg

IL SEITAN È UN PRODOTTO TOTALMENTE VEGETALE, DIGERIBILE PERCHÉ È COMPOSTO ESSENZIALMENTE DI ACQUA (70-75%), CARBOIDRATI (8-10%), PROTEINE (15-17%) E POCHI GRASSI.

QUELLO TRADIZIONALE VIENE ANCHE CHIAMATO BISTECCA DI GRANO PERCHÉ A VEDERLO È MOLTO SIMILE AD UNA FETTA DI CARNE ED È SPESSO USATO NELLE DIETE VEGETARIANE, MA È CONTROINDICATO NELLA CELIACHIA E INTOLLERANZA AL GLUTINE.

IL SEITAN PUÒ ESSERE USATO IN MOLTI MODI, SEGUENDO LE RICETTE TRADIZIONALI DELLA CARNE (BISOGNA FARE ATTENZIONE PERCHÉ A UNA COTTURA PIÙ BREVE). È MOLTO BUONO GRIGLIATO, ARROSTO, COTTO SULLA PIASTRA O AFFETTATO COME IL PANE.

# POMODORI FARCITI OLIVE E CAPPERI

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

75 Kcal - PROTEINE 1,2 g - LIPIDI 5,6 g - GLUCIDI 5 g - POTASSIO 428 mg

VITAMINA A 234 mcg

IL POMODORO È POVERO IN CALORIE, CON UN BUON CONTENUTO IN MINERALI E OLIGOELEMENTI, RICCO DI ACQUA, DOTATO DI TUTTE LE VITAMINE IDROSOLUBILI.

È UN ALIMENTO LEGGERO, RIMINERALIZZANTE, DISSETANTE, AD ALTA DENSITÀ NUTRIZIONALE E RICCO DI SAPORE, QUINDI CON UN OTTIMO EQUILIBRIO NUTRIZIONALE.

IL SUO INGREDIENTE FONDAMENTALE È L'ACQUA (94%). LE PROTEINE NON SUPERANO L'1%. IL 2,8% È COSTITUITO DAI CARBOIDRATI, RAPPRESENTATI PER LO PIÙ DA FRUTTOSIO E GLUCOSIO.

IL RAPPORTO TRA ELEVATO CONTENUTO DI ACQUA E BASSO TENORE DI ZUCCHERI FA SÌ CHE IL POMODORO APPORTI POCA ENERGIA, MA DI UTILIZZO IMMEDIATO. UN CONSUMO COSTANTE DI POMODORI FACILITA LA DIGESTIONE DEI CIBI CHE CONTENGONO FECOLE E AMIDI, COME PASTA, RISO, PATATE, E AIUTA A ELIMINARE L'ECESSO DI PROTEINE CHE PUÒ ESSERE PROVOCATA DA UN'ALIMENTAZIONE TROPPO RICCA DI CARNI.

LE OLIVE CONTENGONO MOLTE CALORIE 899 PER 100 g DI POLPA E VANNO CONSUMATE IN QUANTITÀ MODERATA, MA SONO RICCHE DI VITAMINE A ED E.

# PEPERONI RIPIENI

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

188 Kcal - PROTEINE 6 g - LIPIDI 7 g - GLUCIDI 44 g - POTASSIO 74 mg  
VITAMINA A 208 mcg - VITAMINA C 195 mg

BUONO È L'APPORTO DI VITAMINE E DI MINERALI, AD AZIONE ANTIOSSIDANTE, FORNITI DAI PEPERONI, CHE MANTENGONO IN BUONA PARTE LE LORO PROPRIETÀ MINERALI.

IL BASILICO È UN'ERBA AROMATICA CON PROPRIETÀ DIGESTIVE, CALMANTI E REGOLATRICI DEL SISTEMA NERVOSO.

# MELANZANE ALLE ERBETTE AROMATICHE

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

70 Kcal - PROTEINE 2 g - LIPIDI 5 g - GLUCIDI 3 g - POTASSIO 397 mg

VITAMINA A 236 mcg

GLI AROMI UTILIZZATI PER IL PESTO DI ERBETTE AROMATICHE FAVORISCONO LA DIGESTIONE E REGALANO SAPORE E GUSTO AL PIATTO, CONSENTENDO ANCHE UNA RIDUZIONE DEL SALE, NECESSARIA SPESSO AGLI IPERTESI E A CHI SOFFRE DI RITENZIONE IDRICA.

LE MELANZANE SONO RICCHE DI FLAVONOIDI, UTILI PER COMBATTERE I RADICALI LIBERI. NELLA LORO BUCCIA È PRESENTE LA NASUINA, UN TIPO DI ANTOCIANINA CON EFFETTO ANTIOSSIDANTE. STUDI RECENTI HANNO DIMOSTRATO CHE IL SUCCO DI MELANZANA, NEL TEMPO E CON L'USO ABITUALE, PUÒ RIDURRE I LIVELLI DI COLESTEROLO E PROTEGGERE I VASI SANGUIGNI. SONO RICCHE DI POTASSIO (210 mg PER 100 g) E FIBRE (2 g PER 100 g), MIGLIORANO LA DIGESTIONE, MA COME ALTRE SOLANACEE PARE CREINO AD ALCUNI FORME DI INTOLLERANZA ED AGGRAVINO L'ARTRITE IN ALCUNI SOGGETTI SENSIBILI.

# BOUQUET DI MISTICANZA E RAVANELLI

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

57 Kcal - PROTEINE 1.3 g - LIPIDI 5 g - GLUCIDI 1,95 g - POTASSIO 234 mg

VITAMINA C 55 mg

LE INSALATE AMARE SONO RICCHE DI MINERALI, DI CAROTENOIDI E DI SOSTANZE ANTIOSSIDANTI (ZEAXANTINA NELLA RUCOLA) E DEPURATIVE.

FORNISCONO UNA BUONA % DI ACQUA E FIBRE UTILI ALLA DIURESI E REGOLARITÀ INTESTINALE.

I RAVANELLI SONO ORTAGGI DELLA FAMIGLIA DELLE CROCIFERE, DI CUI SI MANGIA LA RADICE. SI CONSUMANO A CRUDO E POSSONO ESSERE ROSSI, BIANCHI, OBLUNGHIE O GLOBOSE, DI VARIETÀ DOLCE O PICCANTE. LA POLPA È PARTICOLARMENTE CROCCANTE E CONTIENE VITAMINA C E SALI MINERALI QUALI SODIO, POTASSIO, CALCIO E FOSFORO.

# PESCHE CALDE

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

250 Kcal - PROTEINE 7 g - LIPIDI 15 g - GLUCIDI 22 g - FIBRA ALIMENTARE 3,2 g  
VITAMINA A 8 mcg

LA PESCA È UNO DEI FRUTTI MENO ZUCCHERINI, PRIVA DI GRASSI E POVERA IN SODIO E CONTIENE MOLTA ACQUA DI VEGETAZIONE, UNA DISCRETA QUANTITÀ DI IODIO, VITAMINE A E C SOLO TRACCE DI FERRO E FLUORO.

# CREMA DI LIMONE

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

275 Kcal - PROTEINE 12 g - LIPIDI 12 g - GLUCIDI 30 g - FERRO 1,5 mg - CALCIO 60 mg

SONO TANTE LE UTILI PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DEL LIMONE.

ALCUNE ERANO CONOSCIUTE SIN DALL'ANTICHITÀ.

IL COMPONENTE PIÙ NOTO DI QUESTO FRUTTO È SICURAMENTE LA VITAMINA C, MA NOTEVOLE È ANCHE LA PERCENTUALE DI ACQUA, DI ACIDO CITRICO, DI MAGNESIO, FOSFORO E POTASSIO, A FRONTE DI UN RIDOTTO CONTENUTO DI ZUCCHERI.

# SPIEDINI DI FRUTTA

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

176 Kcal - PROTEINE 1 g - LIPIDI 0 g - GLUCIDI 43 g - FIBRA ALIMENTARE 4,2 g  
VITAMINA C 100 mg

LE BANANE CONTENGONO 65 Kcal IL 74% DI ACQUA E IL 15% DI CARBOIDRATI, L'1% DI PROTEINE, LO 0,5% DI GRASSI E IL 2,6% DI FIBRE ALIMENTARI (VALORI CHE POSSONO VARIARE A SECONDA DELLE DIVERSE QUALITÀ E MATURAZIONE).

SE MATURA LENTAMENTE, IL FRUTTO DIVENTA GIALLO PUNTEGGIATO DI MARRONE E GLI AMIDI CONTENUTI SI TRASFORMANO INTERAMENTE IN ZUCCHERI.

PER RENDERLA PERFETTAMENTE DIGERIBILE, AFFETTARLA SOTTILMENTE, SPRUZZARLA CON QUALCHE GOCCIA DI LIMONE.

IL KIWI È UN FRUTTO MEDIAMENTE CALORICO (44 Kcal PER 100 g), CHE SVOLGE UN'AZIONE DISSETANTE, RINFRESCANTE, DIURETICA E DEPURATIVA. È UNA BUONA FONTE DI FIBRE, POTASSIO E VITAMINA E. È RICCO DI VITAMINA C, CHE FAVORISCE LE DIFESE NATURALI DELL'ORGANISMO CONTRO VIRUS, BATTERI E AGENTI CHIMICI. CONTIENE PECTINA, SOSTANZA CHE DÀ UN APPAGANTE SENSO DI SAZIETÀ E CONTRIBUISCE AD ABBASSARE I LIVELLI DI COLESTEROLO NEL SANGUE. SE ASSUNTO CON REGOLARITÀ, PREVIENE LA STIPSI E FAVORISCE UN ASSORBIMENTO INTESTINALE LENTO E CONTINUO DEL GLUCOSIO, CONDIZIONE MOLTO FAVOREVOLE PER CHI SOFFRE DI DIABETE, MA PUÒ ESSERE CONTROINDICATO A SOGGETTI CON DIVERTICOLI INTESTINALI. LA VITAMINA C CONTENUTA PUÒ PROTEGGERE LE PARETI VASCOLARI, FAVORISCE L'ASSORBIMENTO INTESTINALE DEL FERRO (INDISPENSABILE PER LA FORMAZIONE DEI GLOBULI ROSSI DEL SANGUE) ED UNA MIGLIORE PERMEABILITÀ DELLA PARETE DEI CAPILLARI COMBATTENDONE LA FRAGILITÀ. SE ASSUNTA IN BUONA QUANTITÀ LA VITAMINA C INTERVIENE ANCHE NEL PROCESSO DI DEPOSIZIONE DEL CALCIO E DEL FOSFORO NELLE OSSA E NEI DENTI.

# CARPACCIO D'ANANAS E SPUMA DI FRAGOLE

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

115 Kcal - PROTEINE 2,5 g - LIPIDI 1 g - GLUCIDI 24 g - POTASSIO 325 mg  
CALCIO 53 mg - FOSFORO 40 mg - VITAMINA C 77 mg

L'ANANAS È RICCO DI POTASSIO E DI VITAMINE, MA NON FA DIMAGRIRE!

CONTIENE UN ENZIMA IMPORTANTE, LA BROMELINA, CHE RENDE FACILMENTE E VELOCEMENTE DIGERIBILI ANCHE LE PROTEINE PIÙ COMPLESSE, SIA DELLA CARNE CHE DEL PESCE.

L'ANANAS CONTIENE PRINCIPI ATTIVI CHE RIDUCONO LA VASODILATAZIONE E L'ECESSIVA PERMEABILITÀ DEI CAPILLARI, MA POTREBBE NON ESSERE TOLLERATO DA CHI SOFFRE DI ULCERA PEPTICA ED È CONTROINDICATO IN CHI È IN TRATTAMENTO CON ANTICOAGULANTI.

LE FRAGOLE SONO TANTO PIÙ DIGERIBILI QUANDO PIÙ SONO MATURE. SONO RICCHE DI VITAMINA C, MA A SOGGETTI SENSIBILI POSSONO PROVOCARE ERUZIONI CUTANEE E PRURITO.

SONO DA PREFERIRE QUELLE CHE PROVENGONO DA COLTIVAZIONI BIOLOGICHE, PERCHÉ DATO IL LORO ALTO POTERE ASSORBENTE ASSIMILANO COME SPUGNE I PRODOTTI CHIMICI USATI PER LA COLTIVAZIONE.