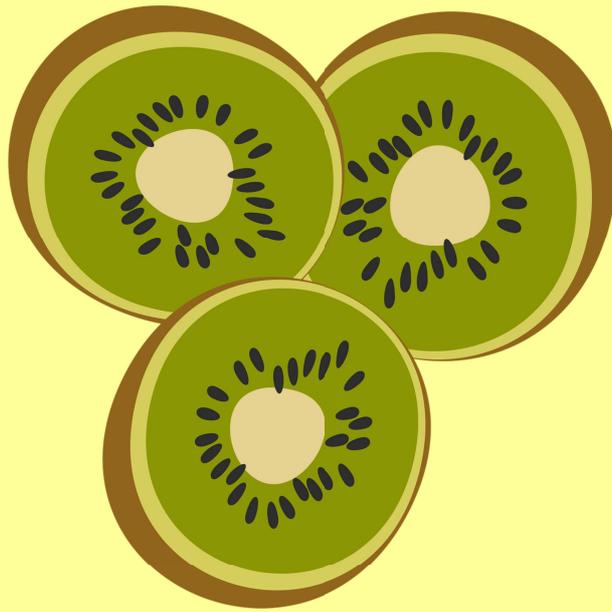


Colazione



Yogurt bianco intero + 1 cucchiaino di miele + 1 kiwi
(o altro frutto di stagione) + mandorle

**Spremuta di arance + pane semintegrale (o integrale) +
burro + marmellata
(o più correttamente composta! Per marmellata si intende
la purea preparata solo con gli agrumi)**

Approfittiamo delle arance, ancora in stagione, perché sono un'ottima fonte di **vitamina C e A**. Quest'ultima è importante per la vista e per un buon sviluppo del sistema immunitario.

Per quanto riguarda la vitamina C, è sufficiente consumare una buona spremuta preparata con due arance, per soddisfare il fabbisogno quotidiano di questa preziosa vitamina.

Pane semintegrale, e meglio ancora integrale, preferibilmente da farine biologiche e lievitato con pasta madre. Apporta più fibre rispetto allo stesso prodotto raffinato (che ne è privo). Le fibre oltre a mantenere in buona salute il nostro intestino aiutano a modulare l'assorbimento degli zuccheri.

Burro: q.b.! Il tanto "bistrattato" burro, rientra in scena per

rendere più piacevole il momento “magico” della colazione. Se di buona qualità, di centrifuga, (e non da affioramento, in quanto sottoprodotto della produzione del formaggio), in quantità modesta e non tutti i giorni, è da riconsiderare per l’apporto di grassi, come il butirrato, nutrimento per le cellule del nostro intestino. Inoltre contiene le vitamine liposolubili A e D, quest’ultima importante per l’assorbimento del calcio nelle ossa.

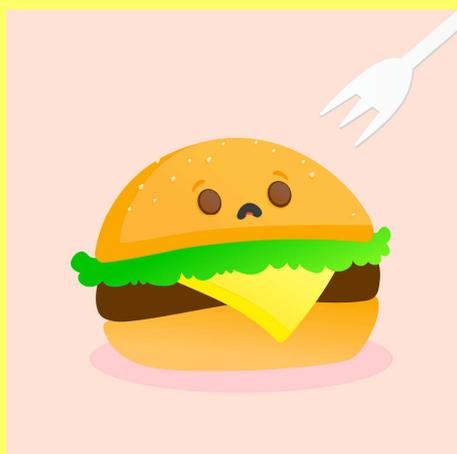
Spuntino di metà mattina



Frutta fresca di stagione

Spazio libero alla fantasia di colori e di sapori delle varie tipologie di frutta fresca di stagione per fare rifornimento di vitamine, antiossidanti utili per la salute delle nostre cellule, e la giusta quota di zuccheri per arrivare al pranzo con il giusto appetito (e non con la fame eccessiva!).

Pranzo



Bastoncini di sedano (o altro tipo di verdura da consumare come antipasto) conditi con olio e.v.o. e succo di limone sale q.b.

Riso integrale con zucca e rosmarino

Burger di legumi con origano

Verdure in pot pourri: finocchio e carote al vapore conditi con olio e.v.o. e gomasio (semi di sesamo tostati e sale marino integrale) o sale q.b.

Riso integrale con zucca e rosmarino

Zucca pulita e tagliata a dadini, riso integrale, rosmarino tritato finissimo, olio e.v.o., parmigiano grattugiato.

Lavare il riso integrale, passandolo in un colino, sotto l'acqua corrente.

Metterlo poi in una pentola con una quantità di acqua fredda pari a tre volte il volume del riso (Es. g. 80 di riso integrale + cc. 240 di acqua) e con la zucca.

Da quando prende il bollore, abbassare la fiamma al minimo, e proseguire con la cottura a coperchio chiuso per 30/40 minuti.

A fine cottura salare, aggiungere il rosmarino tritato, e mantecare con parmigiano e una nocciola di burro.

Riso integrale: tra i suoi componenti, è rilevante la presenza di polifenoli, molecole antiossidanti, potenti antinfiammatori, in grado di attivare i meccanismi di difesa

dell'organismo. Cucinandolo per assorbimento riusciremo a mantenerne tutti i suoi preziosi nutrienti.

Burger di legumi con origano

Legumi secchi, patata, trito di sedano, carota e cipolla, origano, pane grattugiato, olio e.v.o., sale q.b.

Cucinare a vapore i legumi, (precedentemente messi in ammollo per 12/24 ore) e la patata oppure cuocerli in una pentola con poca acqua. Una volta cotti, spadellarli in una padella con poco olio e il trito di sedano, carota e cipolla, profumati con origano e sale.

Schiacciare il tutto in modo grossolano, con una forchetta, e aggiungere pane grattugiato q.b. per formare delle palline, da schiacciare leggermente.

Metterle su carta da forno con un goccio di olio e cuocere al forno a 140/150° per una ventina di minuti fino a formare una crosticina dorata all'esterno.

Il consumo dei legumi, preparati in modo diverso rispetto alle già note zuppe, è un prezioso contributo per la nostra salute perché sono un alimento straordinario. Sono ricchi di proteine, fibre, carboidrati e sali minerali (ferro, potassio e fosforo), contengono vitamine e sostanze antiossidanti e protettive per le nostre cellule, oltre ad essere una grande fonte di energia e un valido aiuto in caso di affaticamento e debolezza.

Spuntino di metà pomeriggio

Infuso di frutta, pancake con yogurt intero e frutti di bosco

Pancake senza uovo



50 g. di farina 00, (o meglio semintegrale), 10 g. di zucchero, 70 ml di latte (o bevanda di riso o di mandorle), un pizzico di sale, una punta di bicarbonato, qualche goccia di limone.

Sbattere bene tutti gli ingredienti assieme e quando il composto sarà ben amalgamato, procedere alla cottura dei dischetti di pancake utilizzando un piccolo mestolino e versando il contenuto in una padella antiaderente, posta sul fuoco, cucinandoli da ambo i lati. Man mano che si preparano porli in un piatto, uno sopra l'altro. Guarnire l'ultimo dischetto di pancake con lo yogurt intero e i frutti di bosco (o altro tipo di frutta che avrete a casa!). Una merenda nutriente, da preparare e guarnire assieme con i bambini.

Cena



Vellutata di porri e patate con crostini di pane
raffermo

Frittatina di verdure

Cavolo cappuccio marinato

Pane semintegrale o integrale

Vellutata di porri e patate con dadini (o crostini) di
pane raffermo,

dosi per 1 porzione

200 g. di porro e patata puliti, 150 ml di acqua, sale, olio
e.v.o.,

parmigiano grattugiato, dadini di pane raffermo tostati.
Cuocere in acqua fredda le patate e i porri per 30 minuti,
coperti e a fuoco basso. In una ciotola condire i dadini (o
crostini) di pane raffermo con olio e parmigiano.

Frullare le patate e i porri, aggiungere il sale e l'olio e.v.o.
Servire con i dadini (o crostini) conditi.

Frittatina di verdure

Uova, carote, o zucchina, o spinaci (a piacere e in base a ciò che si avrà in casa), erba cipollina, sale, olio e.v.o.

Spadellare la verdura, frullarla e profumarla con erba cipollina e sale q.b. Aggiungere le uova sbattute e cuocere in una padella coprendo con un coperchio; in alternativa si potrà cucinare in forno a 120° per 20 minuti, coperta. In questo caso aggiungere qualche cucchiaino di acqua che veicola il calore e rende la cottura più veloce.

Le uova sono un alimento prezioso, buona fonte di proteine, inoltre contengono selenio, che rafforza le difese immunitarie, le vitamine del gruppo B che aiutano la mente nella concentrazione, vitamine K2 e D3, di grande aiuto per le ossa. E poi... finalmente riabilitate anche per chi ha il colesterolo alto!!