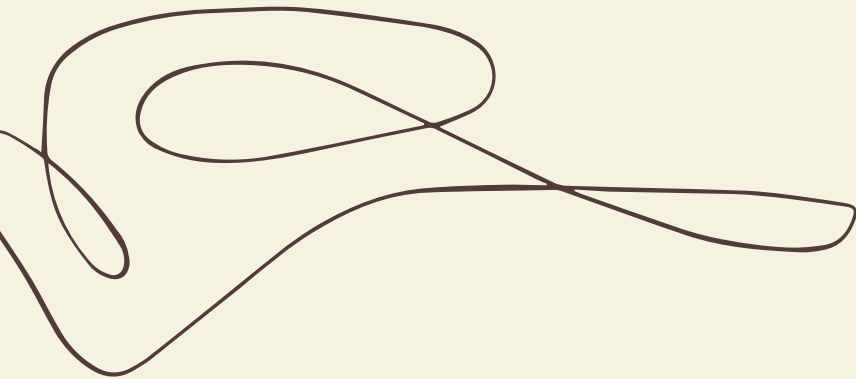




Piano Alimentare

per indice glicemico

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
LATTE + FETTE BISCOTTATE + BURRO DI MELE* + FRUTTO	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE + THE CALDO NO ZUCCHERO	PASTA DI GRANO DURO CON MACINATO DI POLLO	YOGURT MAGRO, O YOGURT GRECO + FRUTTO (FRESCO, O SECCO)	SALMONE ALLA GRIGLIA +INSALATA DI RADICCHIO + PANE INTEGRALE
YOGURT GRECO + GRANOLA CASALINGA*		PANINO INTEGRALE CON VERDURE GRIGLIATE E MOZZARELLA + SALSATZATSIKI*	BISCOTTI SECCHI + UNA TAZZA DI THE CALDO	RISO INTEGRALE + FINTA INSALATA CAPRESE* + E FRUTTA SECCA
YOGURT GRECO + CEREALI INTEGRALI + FRUTTO		QUINOA CON MOUSSE DI LATTE, AVOCADO E GAMBERI*		AGNELLO ARROSTO + VERDURE COTTE AL VAPORE + FRUTTA SECCA
THE CALDO NO ZUCCHERO + BISCOTTI SECCHI + FRUTTO		RISO INTEGRALE ROSSO O BASMATI CON VERDURE E CROSTACEI	SE SI FA SPORT ALLA SERA, CONSIGLIATO MIX CARBO PROTEINE:	UOVA CON CONTORNO DI SPINACI O BROCCOLI
YOGURT GRECO + BURRO DI MELE* + CEREALI INTEGRALI		PANINO INTEGRALE + INSALATA DI BRESAOLA*	UN CLASSICO MILKSHAKE MA CON YOGURT E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	ORATA IN CROSTA DI NOCCIOLE* + INSALATA DI FAGIOLI O CECI
LATTE + BISCOTTI SECCHI + FRUTTO		PASTA DI GRANO DURO CON LEGUMI + 3 NOCI		INSALATA DI ASPARAGI VERDI* + PANE INTEGRALE
YOGURT GRECO + GRANOLA CASALINGA*		LEGUMI SECCHI CON VERDURE		POLLO AL LIMONE* + VERDURE A FOGLIA VERDE

LE PORTATE CON * SI RIFERISCONO AL RICETTARIO ALLEGATO

Burro di mele

RICETTA - 400 GR

Ingredienti

Base 1 vasetto

- 600 gr mele piccole
- 60 gr zucchero
- 1 limone (scorza e 3/4 succo)
- 100 ml acqua
- 1 cucchiaino cannella in polvere
- 2 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino noce moscata

Istruzioni

1. Sbucciate le mele e tagliatele a pezzi
2. Mettetele in una pentola e aggiungere zucchero, cannella, chiodi di garofano e noce moscata
3. Aggiungere anche succo e scorza del limone, l'acqua e mescolate
4. Fate cuocere a fuoco bassissimo per 1 h circa, mescolando di tanto in tanto, fino a portare le mele ad un colore ambrato
5. Frullate ad immersione fino ad ottenere un composto liscio e cremoso
6. Mettere la purea di nuovo nella pentola e far restringere ancora qualche minuto
7. versare il "burro" nei barattoli di vetro e far raffreddare

Note

Tempo: 1 h 10 min

Livello: Facile

Conservazione: 1 settimana in frigor o porzionato in freezer



Granola casalinga

RICETTA - 4 PORZIONI

Ingredienti

Base

- 250 gr yogurt greco
- 2 mele rosse
- 3 sciroppo d'acero
- 500 gr fiocchi d'avena
- 50 gr mandore
- 50 gr nocciole
- 50 gr fichi secchi spezzettati
- 1 cucchiaio uvetta
- 120 gr miele
- 1/2 bicchiere acqua
- 120 gr olio di semi di girasole



Istruzioni

1. In una ciotola mescolate i fiocchi d'avena, la frutta secca, fichi e uvetta; irrorate con il miele, olio di semi e acqua, quindi mescolate
2. Rivestite una teglia con carta forno e stendetevi il composto
3. Cuocete a 150°C per 30 min, quindi girare delicatamente la granola e cuocete l'altro lato
4. Lasciare raffreddare
5. Versare in ogni bowl 125 gr di yogurt greco insieme alla granola spezzettata e alla mela tagliata a fettine, e cospargere con un filo di miele

Note

Tempo: 50 min circa cottura + riposo
Livello: Facile

Quinoa con avocado e gamberi

RICETTA - 4 PERSONE

Ingredienti

Base

- 200 gr quinoa
- 1 avocado hesse
- 150 gr mousse di latte
- 150 gr ceci
- 100 gr mazzancolle
- olio evo qb
- sale qb
- 1 rametto prezzemolo
- 20 ml succo di limone



Istruzioni

1. Cuocere la quinoa in acqua per 10 min, togliere dal fuoco e lasciare riposare e infine sgranarla
2. Procedere con la cottura delle mazzancolle in padella con un filo d'olio, sale, prezzemolo e succo di limone; cuocere per 5 min
3. Tagliare l'avocado a dadini
4. Preparare la composizione del piatto aggiungendo i ceci e la spolverata di pepe

Note

Tempo: 20 min

Livello: Facile

Finta insalata caprese

RICETTA - 4 PORZIONI

Ingredienti

Base

- 250 gr pomodori ramati
- 200 gr feta
- 3 foglie basilico
- 1 cucchiaino origano
- 2 cucchiai olio evo
- sale qb

Istruzioni

1. Lavate e asciugate i pomodori e tagliateli a fettine
2. Togliete l'acqua di vegetazione e i semi interni, mettendoli in una ciotola
3. Mettete le foglie di basilico in infusione nell'olio che userete per condire l'insalata
4. Tagliate la feta a quadrotti sottili
5. Mettete in una ciotola i pomodori a pezzi insieme alla feta e condite con l'olio aromatizzato al basilico e origano fresco
6. Mescolate e lasciate insaporire

Note

Tempo: 10 min

Livello: Facile



Insalata di asparagi verdi

RICETTA - 4 PORZIONI

Ingredienti

Base

- 600 gr asparagi
- 1 pizzico pepe
- 2 pizzichi sale
- 3 cucchiaini olio evo
- 2 cucchiaini limone
- 100 gr rucola
- 200 gr sedano rapa
- 4 pomodori
- parmigiano qb

Istruzioni

1. Lavate il sedano rapa e tagliatelo a listarelle e il pomodoro a cubetti
2. Pulite gli asparagi, eliminate la parte bianca, legateli e lessateli in acqua calda salata per 10 min
3. Preparate la salsa emulsionando 2 cucchiaini di succo di limone, 3 cucchiaini di olio evo, sale e pepe
4. Scolare gli asparagi e disporli nel piatto
5. Aggiungere rucola, sedano rapa e pomodori
6. Finite con scaglie di grana e salsa al limone

Note

Tempo: 15 min

Livello: Facile

utilizzo: come contorno di carne o pesce; a cubetti possono essere aggiunti a preparazioni con riso; frullati possono diventare una vellutata



Pollo al limone

RICETTA - 2 PORZIONI

Ingredienti

Base

- 500 gr petto di pollo
- 1 limone
- 60 gr farina integrale
- 2 cucchiaini olio evo
- 1 rametto rosmarino
- 1 rametto
- prezzemolo
- 3 cucchiaini brodo vegetale
- sale qb
- pepe qb

Istruzioni

1. Tagliate il petto di pollo a bocconcini
2. Condite la farina integrale con sale, pepe, rosmarino e scorza di limone
3. Infarinare il pollo
4. Mettete a scaldare l'olio evo in una padella antiaderente
5. Fate rosolare il pollo a fiamma alta per qualche istante
6. Aggiungete il succo di limone allungato col brodo e fate cuocere, ricordando di mescolare spesso
7. A cottura ultimata, aggiungere il prezzemolo

Note

Tempo:

Livello: Facile



Salsa Tzatziki

RICETTA - 4 PERSONE

Ingredienti

Base

- 600 gr cetrioli puliti
- 150 gr yogurt greco
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 limone o lime
- olio evo qb
- 150 gr aneto



Istruzioni

1. Tagliate le estremità del cetriolo e con una punta sfregare con un movimento circolare una delle due estremità per eliminare il sapore amarognolo e renderlo più digeribile
2. Eliminate la buccia e grattugiare grossolanamente
3. Metterli in un colino e lasciare scolare l'acqua di vegetazione per 1h; dopodiché strizzare e mettere in una ciotola
4. Tritate l'aglio finemente fino a ridurlo in una crema, aiutandosi con mortaio o frullatore
5. In una terrina versate lo yogurt, unire l'aglio e cetrioli; aggiungere l'olio a filo e il succo di mezzo limone o lime e mescolare
6. Aggiustare di sale e insaporire con l'aneto tritato

Note

Tempo: 15 min

Livello: Facile

Insalata bresaola

RICETTA - 4 PORZIONI

Ingredienti

Base

- 300 gr rucola
- 1 mela di stagione
- 50 gr bresaola
- 15 gr melagrana
- 1 spicchio d'aglio
- 20 ml olio evo
- 5 gr pinoli
- 10 gr grana padano
- 1 limone



Istruzioni

1. Lavate e mondate la rucola, poi mettetene 200 gr nella brocca del mixer insieme all'olio, aglio, pinoli e grana; frullare e mettere da parte
2. Lavate la mela, tagliarla a metà, eliminando il torsolo; riducetela in fettine sottili e sgranare la melagrana
3. Condire con il pesto di rucola, un filo d'olio e un po' di succo di limone

Note

Tempo: 15 min
Livello: Facile

Orata in crosta di nocciole

RICETTA - 4 PERSONE

Ingredienti

Base

- 2 orate intere
- 250 gr nocciole
- 1 cucchiaio olio eo
- sale qb
- pepe qb

Condimento

- 3 avocado
- 2 cucchiai olio evo
- sale qb
- pepe qb

Istruzioni

1. Tritare le nocciole in granella e mettere da parte
2. Pulire i filetti di orata
3. Appoggiare la parte di polpa del filetto sulla granella di nocciole, applicando una leggera pressione
4. Disporre i filetti su carta forno oliata e salata e infornare a 190°C per 15 min
5. Preparare nel frattempo la polpa di avocado in una terrina, oliare e salare a piacere; con l'aiuto di un frullatore ad immersione, frullare fino ad ottenere una crema liscia e omogenea
6. Impiattare

Note

Tempo: 15 minuti cottura + preparazione

Livello: Medio

