



RICETTE

**CONTRO
L'OSTEOPOROSI**

INTRODUZIONE

L'osteoporosi è una condizione caratterizzata dalla riduzione della densità minerale ossea e dalla perdita di micro-architettura ossea, che rende le ossa fragili e suscettibili alle fratture.

È una malattia progressiva e silenziosa che colpisce principalmente le persone anziane, ma può manifestarsi anche in età più giovane a causa di fattori genetici, malattie croniche o stili di vita poco salutari.

Una dieta adeguata può svolgere un ruolo chiave nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi. Un'alimentazione equilibrata e mirata può contribuire a migliorare la densità ossea, fornire nutrienti essenziali per la formazione e il mantenimento delle ossa, ridurre l'infiammazione e favorire una buona salute generale.

Vediamo quindi quali sono le caratteristiche principali di una dieta per l'osteoporosi.

- **Adeguato apporto di calcio:** Il calcio è un minerale fondamentale per la salute delle ossa. Una dieta per l'osteoporosi dovrebbe fornire un adeguato apporto di calcio, preferibilmente da fonti alimentari come latticini a basso contenuto di grassi, verdure a foglia verde scuro (spinaci, cavolo riccio, bietole), semi di sesamo, mandorle e pesce come il salmone in scatola.
- **Sufficiente vitamina D:** La vitamina D è essenziale per l'assorbimento e l'utilizzo del calcio da parte dell'organismo. Una dieta per l'osteoporosi dovrebbe includere alimenti ricchi di vitamina D, come pesce grasso (salmone, sgombro, tonno), tuorli d'uovo, latte fortificato e cereali integrali. Inoltre, l'esposizione al sole può stimolare la produzione di vitamina D nella pelle.
- **Alimenti ricchi di vitamina K:** La vitamina K è coinvolta nella regolazione del metabolismo osseo e può contribuire alla prevenzione delle fratture. Alimenti come cavoli, broccoli, spinaci, lattuga romana e cavolfiori sono ottime fonti di vitamina K.
- **Proteine di alta qualità:** Le proteine sono importanti per la formazione e il mantenimento delle ossa. È consigliabile includere nella dieta fonti di proteine di alta qualità, come carni magre, pollame, pesce, latticini a basso contenuto di grassi, legumi, uova e tofu.
- **Alimenti ricchi di antiossidanti:** Gli antiossidanti sono importanti per contrastare lo stress ossidativo e l'infiammazione, che possono influire negativamente sulla salute delle ossa. Frutta e verdura colorata come bacche, agrumi, pomodori, peperoni e carote sono ricchi di antiossidanti.

- **Limitare il consumo di sodio e caffeina:** L'eccessivo consumo di sodio può aumentare la perdita di calcio nelle urine, mentre l'eccessiva assunzione di caffeina può influire negativamente sull'assorbimento del calcio. È importante limitare l'assunzione di alimenti ad alto contenuto di sodio come cibi confezionati, cibi da fast food e bevande gassate, nonché il consumo eccessivo di caffè, tè e bevande energetiche.
- **Ridurre l'assunzione di alcol:** L'assunzione eccessiva di alcol può interferire con l'equilibrio del calcio nell'organismo e aumentare il rischio di fratture. È consigliabile limitare l'assunzione di alcol a moderati livelli raccomandati, come un drink alcolico al giorno per le donne e due drink al giorno per gli uomini.
- **Consumare cibi ricchi di minerali:** Oltre al calcio, altri minerali come il magnesio, il fosforo, il potassio e lo zinco sono importanti per la salute delle ossa. Cereali integrali, frutta secca, semi, pesce, carne magra e legumi sono fonti ricche di questi minerali.
- **Fibre alimentari:** Una dieta ricca di fibre può contribuire a una buona salute intestinale e all'assorbimento ottimale dei nutrienti. Cereali integrali, legumi, verdure e frutta sono buone fonti di fibre.
- **Equilibrio calorico:** Mantenere un equilibrio calorico adeguato è importante per mantenere un peso sano. Il sovrappeso o l'obesità possono aumentare il carico sulle ossa e aumentare il rischio di fratture. Un piano alimentare per l'osteoporosi dovrebbe essere equilibrato e rispettare le esigenze caloriche individuali.

È importante sottolineare che una dieta per l'osteoporosi dovrebbe essere personalizzata in base alle esigenze individuali, tenendo conto di fattori come l'età, il sesso, lo stato di salute generale e altri fattori di rischio.

Inoltre, è consigliabile consultare un professionista sanitario o un nutrizionista per un piano alimentare personalizzato e per ottenere consigli specifici sulla prevenzione e il trattamento dell'osteoporosi.

In conclusione, una dieta per l'osteoporosi dovrebbe includere un adeguato apporto di calcio, vitamina D, vitamina K, proteine di alta qualità e antiossidanti, mentre si limita il consumo di sodio, caffeina e alcol. Una combinazione di alimenti nutrienti, stili di vita sani e attività fisica regolare può contribuire a mantenere ossa forti e sane nel corso della vita.

DOMANDE FREQUENTI O LUOGHI COMUNI SU DIETA E OSTEOPOROSI:

1 "La dieta da sola può migliorare l'osteoporosi?"

Una dieta equilibrata può svolgere un ruolo importante nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi. Tuttavia, è importante combinare una dieta appropriata con uno stile di vita sano che includa anche attività fisica regolare, esposizione al sole per la sintesi di vitamina D e altre misure preventive come evitare il fumo e l'eccesso di alcol.

2 "Il latte e i latticini sono essenziali per prevenire l'osteoporosi?"

I latticini sono una buona fonte di calcio, ma non sono l'unica opzione per aumentare l'apporto di calcio. Le verdure a foglia verde scuro, i semi, le mandorle e i pesci come il salmone in scatola sono altre fonti di calcio che possono essere incluse nella dieta per prevenire l'osteoporosi.

3 "Devo eliminare completamente il sale dalla mia dieta per prevenire l'osteoporosi?"

Limitare l'apporto di sodio è importante per la salute in generale, ma non è necessario eliminare completamente il sale dalla dieta. È sufficiente ridurre il consumo di alimenti ad alto contenuto di sodio come cibi confezionati, cibi da fast food e bevande gassate. Si consiglia di preferire il sale marino o il sale iodato e di utilizzarlo con moderazione.

4 "Il caffè può causare l'osteoporosi?"

L'assunzione eccessiva di caffeina può influire sull'assorbimento del calcio, ma è improbabile che una moderata quantità di caffè consumata regolarmente provochi l'osteoporosi. Tuttavia, è consigliabile limitare il consumo di caffeina e bilanciarlo con un adeguato apporto di calcio.

5 "Posso assumere integratori di calcio invece di seguirne una dieta ricca di calcio?"

Gli integratori di calcio possono essere utili se l'apporto di calcio attraverso la dieta è insufficiente, ma è sempre preferibile ottenere il calcio da fonti alimentari naturali. Una dieta equilibrata che include alimenti ricchi di calcio offre anche altri nutrienti essenziali per la salute delle ossa.

"Posso assumere integratori di vitamina D invece di espormi al sole?"

La vitamina D è sintetizzata naturalmente nella pelle quando viene esposta alla luce solare. Gli integratori di vitamina D possono essere utili se l'esposizione al sole è limitata, ma l'esposizione controllata al sole è ancora la migliore fonte di vitamina D.

"Il sovrappeso può proteggere dalle fratture dell'osteoporosi?"

Contrariamente a un comune luogo comune, il sovrappeso non protegge dalle fratture dell'osteoporosi. L'eccesso di peso può aumentare il carico sulle ossa e aumentare il rischio di fratture. È importante mantenere un peso sano e seguire una dieta equilibrata per la salute delle ossa.

"Se ho l'osteoporosi, quali sono le indicazioni alimentari importanti da seguire?"

Se hai l'osteoporosi, è importante seguire alcune indicazioni alimentari per mantenere la salute delle ossa. Assicurati di includere nella tua dieta:

- Un adeguato apporto di calcio: Opta per alimenti ricchi di calcio come latticini a basso contenuto di grassi, verdure a foglia verde scuro (spinaci, cavolo riccio, bietole), semi di sesamo, mandorle e pesce come il salmone in scatola.
- Sufficiente vitamina D: La vitamina D aiuta il corpo ad assorbire e utilizzare il calcio. Assicurati di ottenere una buona esposizione al sole o di integrare la dieta con alimenti ricchi di vitamina D, come pesce grasso (salmone, sgombro, tonno), tuorli d'uovo, latte fortificato e cereali integrali.
- Fonti di proteine di alta qualità: Le proteine sono importanti per la formazione e il mantenimento delle ossa. Includi nella tua dieta fonti di proteine di alta qualità come carni magre, pollame, pesce, latticini a basso contenuto di grassi, legumi, uova e tofu.
- Alimenti ricchi di vitamina K: La vitamina K è coinvolta nella regolazione del metabolismo osseo. Scegli alimenti come cavoli, broccoli, spinaci, lattuga romana e cavolfiori che sono ricchi di vitamina K.
- Antiossidanti: Gli antiossidanti aiutano a contrastare lo stress ossidativo e l'infiammazione che possono influire negativamente sulla salute delle ossa. Assicurati di includere nella tua dieta frutta e verdura colorata come bacche, agrumi, pomodori, peperoni e carote, che sono ricchi di antiossidanti.

"Le diete vegetariane o vegane possono aumentare il rischio di osteoporosi?"

Una dieta vegetariana o vegana ben bilanciata può fornire tutti i nutrienti necessari per la salute delle ossa, compreso il calcio, la vitamina D e le proteine. È importante prestare attenzione all'apporto di nutrienti e consultare un nutrizionista per garantire un adeguato equilibrio nutrizionale.

"La menopausa influisce sull'osteoporosi e sulla dieta?"

La menopausa è un fattore di rischio per l'osteoporosi a causa della riduzione dei livelli di estrogeni. Durante la menopausa, è importante adottare una dieta equilibrata che includa un adeguato apporto di calcio, vitamina D e altri nutrienti per mantenere la salute delle ossa.

In conclusione, una dieta adeguata e uno stile di vita sano sono fondamentali per prevenire e trattare l'osteoporosi. È importante adottare un approccio equilibrato, seguire una dieta ricca di nutrienti essenziali per la salute delle ossa e combinare l'alimentazione con l'esercizio fisico regolare, l'esposizione al sole controllata e altre misure preventive consigliate dai professionisti sanitari.

COME UTILIZZARE IL MANUALE

1

Scegli tra le proposte o combinalo tra loro a tuo piacimento.

2

Cerca di utilizzare la maggior parte delle alternative proposte.

3

La chiave per una dieta sana e soddisfacente è la varietà e l'equilibrio.

PANCAKE BANANE E AVENA



Ingredienti:

1 banana matura
2 uova
40g di fiocchi d'avena
1/2 cucchiaino di lievito in polvere
cannella (facoltativa)
frutta fresca a piacere

Procedimento:

In una ciotola, schiacciare una banana matura e mescolarla con le uova.

Aggiungere i fiocchi d'avena e il lievito in polvere, mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo

Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-basso e versate l'impasto per formare i pancakes.

Cuocere per 2-3 minuti per lato finché sono dorati.

Servire con una spolverata di cannella e frutta fresca a piacere.

SMOOTHIE BOWL FRAGOLE E SEMI DI CHIA



Ingredienti:

150g di fragole congelate
1 banana matura
1 cucchiaino di semi di chia
150 ml di latte di mandorle
topping a piacere (frutta fresca, frutta secca tritata, semi).

Procedimento:

In un frullatore, unire le fragole congelate, la banana matura, i semi di chia e il latte di mandorle.

Frullare fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.

Versare il frullato in una ciotola e guarnire con la vostra scelta di topping.

TOAST DI AVOCADO CON UOVA SODE



Ingredienti:

1 fetta di pane integrale
1/2 avocado maturo schiacciato
1 uovo sodo affettato
pepe nero macinato fresco e sale q.b.

Procedimento:

Tostare una fetta di pane integrale.

Spalmare l'avocado schiacciato sulla fetta di pane tostato.

Disporre le fette di uova sode sopra l'avocado.

Condire con pepe nero macinato fresco e sale a piacere.



PORRIDGE DI QUINOA E FRUTTIDI BOSCO

Ingredienti:

140g di quinoa
150 ml di latte di cocco
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
frutti di bosco freschi o congelati per guarnire

Procedimento:

Cuocere la quinoa seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Una volta cotta, aggiungere il latte di cocco e lo sciroppo d'acero alla quinoa calda e mescolare bene.

Trasferire il porridge di quinoa in una ciotola e guarnire con i frutti di bosco freschi o congelati.



YOGURT CON GRANOLA E FRUTTA MISTA

Ingredienti:

150g di yogurt greco o yogurt di soia
30g di granola a base di cereali integrali e noci
frutta fresca a piacere (fragole, mirtilli, banane)

Procedimento:

In una ciotola, mettere lo yogurt greco o lo yogurt di soia.

Aggiungere la granola a base di cereali integrali e noci sulla parte superiore dello yogurt.

Aggiungere la frutta fresca a piacere, come fragole, mirtilli o banane.



UOVA STRAPAZZATE E VERDURE MISTE

Ingredienti:

2 uova
verdure miste a scelta (spinaci, pomodori, peperoni)
pepe nero macinato fresco e sale q.b.

Procedimento:

In una ciotola, sbattere le uova con una forchetta.

In una padella antiaderente, cuocere le verdure miste a scelta fino a quando sono tenere.

Aggiungere le uova sbattute alle verdure e cuocere, mescolando delicatamente, finché le uova sono completamente cotte.

Condire con pepe nero macinato fresco e sale a piacere.

CREPES ALLA CANNELLA CON SALSA DI MELE

Ingredienti:

50g di farina integrale
1 uovo
150 ml di latte di mandorle
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 mela a cubetti cotta con un po' di cannella e
sciroppo d'acero per la salsa

Procedimento:

In una ciotola, mescolare la farina integrale, l'uovo, il latte di mandorle e la cannella fino a ottenere un impasto liscio.

Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio e versare un mestolo di impasto nella padella.

Cuocere la crepe da entrambi i lati finché è dorata.

In una piccola pentola, cuocere la mela a cubetti con un po' di cannella e sciroppo d'acero per la salsa.

PARFAIT YOGURT FRUTTA E FRUTTA SECCA



Ingredienti:

150g di yogurt greco o yogurt di soia
frutta fresca a cubetti (fragole, kiwi, pesche)
frutta secca tritata (mandorle, noci, semi di girasole)

Procedimento:

Iniziare con uno strato di yogurt greco o yogurt di soia in un bicchiere o in una ciotola.

Aggiungere uno strato di frutta fresca a cubetti, come fragole, kiwi o pesche.

Spolverare uno strato di frutta secca tritata, come mandorle, noci o semi di girasole.

Continuare a creare strati fino a riempire il bicchiere o la ciotola.

Servire freddo.

TOAST DI PATATE DOLCI BURRO DI MANDORLE E BANANA



Ingredienti:

11 fetta di patata dolce arrosto
1-2 cucchiari di burro di mandorle
1 banana affettata
cacao amaro in polvere (facoltativo)

Procedimento:

Cuocere la patata dolce nel forno finché è morbida.
Tagliare una fetta di patata dolce arrosto.

Spalmare il burro di mandorle sulla fetta di patata dolce.

Aggiungere le fette di banana sulla parte superiore e spolverare con un po' di cacao amaro in polvere, se desiderato.



SMOOTHIE KIWI E SPINACI

Ingredienti:

2 kiwi sbucciati e tagliati a pezzi
una manciata di spinaci freschi
150 ml di acqua di cocco o latte di mandorle
1 cucchiaino di semi di lino

Procedimento:

Inserire i kiwi sbucciati e tagliati a pezzi, le foglie di spinaci freschi, l'acqua di cocco o il latte di mandorle e i semi di lino nel frullatore.

Frullare fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.

Versare il frullato in un bicchiere e consumare fresco.



INSALATA DI QUINOA E SALMONE

Ingredienti:

100g di quinoa
150g di salmone affumicato
1 cetriolo a fette
1 pomodoro a cubetti
50g di spinaci freschi
succo di limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento:

Cuocere la quinoa seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

In una ciotola, mescolare la quinoa cotta con il salmone affumicato a pezzetti, il cetriolo, il pomodoro e gli spinaci.

Condire con succo di limone, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Mescolare bene e servire.

PRANZI



POLLO AL CURRY E RISO INTEGRALE

Ingredienti:

150g di petto di pollo a dadini
1 cipolla tritata
1 peperone a strisce
1 zucchini a cubetti
2 cucchiaini di curry
200ml di latte di cocco
100g di riso integrale

Procedimento:

In una padella antiaderente, rosolare il petto di pollo con la cipolla, il peperone e la zucchini.

Aggiungere il curry e mescolare bene.

Versare il latte di cocco e cuocere a fuoco medio per 10 minuti.

Nel frattempo, cuocere il riso integrale secondo le istruzioni sulla confezione.

Servire il pollo al curry con il riso integrale.

INSALATA DI CECI TONNO E VERDURE



Ingredienti:

150g di ceci cotti
100g di tonno sott'olio sgocciolato
1 peperone a cubetti
1 pomodoro a cubetti
1 carota grattugiata
succo di limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento:

In una ciotola, mescolare i ceci cotti con il tonno sott'olio sgocciolato, il peperone, il pomodoro e la carota grattugiata.

Condire con succo di limone, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Mescolare bene e servire.

PRANZI

SALMONE GRIGLIATO QUINOA E VERDURE



Ingredienti:

150g di salmone
50g di quinoa
150g di verdure miste (zucchine, peperoni,
melanzane)
olio extravergine di oliva
succo di limone
sale e pepe

Procedimento:

Cuocere la quinoa seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Sulla griglia o in una padella grill, cuocere il salmone fino a quando è ben cotto.

Nel frattempo, tagliare le verdure a fette e condire con olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe.

Arrostire le verdure in forno o sulla griglia finché sono tenere.

Servire il salmone alla griglia con la quinoa e le verdure arrostate.

INSALATA DI POLLO AVOCADO E NOCI



Ingredienti:

150g di petto di pollo alla griglia a dadini
1 avocado a cubetti
una manciata di noci tritate
50g di lattuga
succo di limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento:

In una ciotola, mescolare il petto di pollo alla griglia con l'avocado, le noci e la lattuga.

Condire con succo di limone, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Mescolare bene e servire.



POLPETTE DI TACCHINO CON PURÈ DI PATATE DOLCI

Ingredienti:

50g di carne macinata di tacchino
1 uovo
1/4 di cipolla tritata
prezzemolo tritato
sale e pepe
200g di patate dolci
olio extravergine di oliva

Procedimento:

In una ciotola, mescolare la carne macinata di tacchino con l'uovo, la cipolla, il prezzemolo, il sale e il pepe.

Formare delle polpette con l'impasto e cuocerle in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva.

Nel frattempo, cuocere le patate dolci finché sono tenere, quindi schiacciarle fino a ottenere un purè.

Servire le polpette di tacchino con il purè di patate dolci.

PASTA INTEGRALE CON VERDURE E FORMAGGIO DI CAPRA



Ingredienti:

80g di pasta integrale
1 zucchina a cubetti
1 peperone a strisce
1 cipolla tritata
50g di formaggio di capra a pezzetti
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento:

Cuocere la pasta integrale seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

In una padella, soffriggere la cipolla con un po' di olio extravergine di oliva.

Aggiungere la zucchina e il peperone, e cuocere fino a quando le verdure sono tenere.

Aggiungere la pasta cotta e il formaggio di capra nella padella, mescolando bene.

Condire con olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Servire.

WRAPS DI POLLO CON HUMMUS E VERDURE



Ingredienti:

100g di petto di pollo alla griglia a strisce
4 tortillas di grano integrale
4 cucchiaini di hummus
verdure miste a strisce (peperoni, carote, cetrioli)
sale e pepe

Procedimento:

Scaldate le tortillas in padella o nel microonde.

Spalmate un cucchiaino di hummus su ogni tortilla.

Aggiungete le strisce di petto di pollo alla griglia e le verdure miste sulla parte superiore.

Condite con sale e pepe a piacere.

Arrotolate le tortillas e servite.



QUICHE DI SPINACI E FETA

Ingredienti:

1 base di pasta sfoglia
200g di spinaci freschi
100g di feta sbriciolata
3 uova
100ml di latte
sale e pepe

Procedimento:

Preriscaldare il forno a 180°C.

Stendere la pasta sfoglia in una teglia da quiche.

In una padella, soffriggere gli spinaci fino a quando sono appassiti.

Disporre gli spinaci e la feta sulla base di pasta sfoglia.

In una ciotola, sbattere le uova con il latte, sale e pepe.

Versare il composto di uova sopra gli spinaci e la feta.

Cuocere in forno per circa 25-30 minuti o finché la quiche è dorata.

Servire calda o a temperatura ambiente.

HAMBURGER DI POLLO CON INSALATA DI LENTICCHIE



Ingredienti:

150g di petto di pollo macinato
1 uovo
1 cucchiaio di pangrattato integrale
1/4 di cipolla tritata
prezzemolo tritato
sale e pepe
150g di lenticchie già cotte
verdure miste a cubetti (pomodori, cetrioli, cipolle)
olio extravergine di oliva
succo di limone

Procedimento:

In una ciotola, mescolare il petto di pollo macinato con l'uovo, il pangrattato, la cipolla, il prezzemolo, il sale e il pepe.

Formare delle polpette e cuocerle in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva.

In una ciotola, mescolare le lenticchie cotte con le verdure miste.

Condire con olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe.

Servire gli hamburger di pollo con l'insalata di lenticchie.

SALMONE AL VAPORE CON VERDURE MISTE



Ingredienti:

150g di filetto di salmone
verdure miste a scelta (broccoli, carote, zucchine)
succo di limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento:

Posizionare il filetto di salmone su un piatto da vapore.

Disporre le verdure miste intorno al salmone.

Condire con succo di limone, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Coprire il piatto con un coperchio a vapore e cuocere per circa 10-12 minuti o finché il salmone è cotto.

Servire caldo.

CENE

ZUPPA DI VERDURE E LEGUMI



Ingredienti:

1 cipolla tritata
2 carote a cubetti
2 sedano a fette
1 zucchini a cubetti
200g di legumi misti (ceci, fagioli, lenticchie)
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento:

In una pentola, soffriggere la cipolla con un po' di olio extravergine di oliva.

Aggiungere le carote, il sedano, la zucchini e i legumi.

Coprire con brodo vegetale e portare a ebollizione.

Ridurre il fuoco e cuocere a fuoco lento per circa 20-25 minuti o finché le verdure e i legumi sono teneri.

Condire con sale e pepe.

Servire calda.

CENE



FRITTATA ALLE VERDURE

Ingredienti:

3 uova
verdure a scelta (spinaci, pomodori, peperoni)
formaggio grattugiato a basso contenuto di grassi
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento:

In una ciotola, sbattere le uova con sale e pepe.

In una padella antiaderente, scaldare un po' di olio extravergine di oliva.

Aggiungere le verdure tagliate a pezzetti e cuocere fino a quando sono tenere.

Versare le uova sbattute sulla padella con le verdure.

Cospargere il formaggio grattugiato sulla parte superiore.

Cuocere a fuoco medio-basso finché la frittata è cotta e dorata.

Servire calda o a temperatura ambiente.

CENE

QUINOA CON VERDURE SALTATE



Ingredienti:

100g di quinoa
verdure miste a scelta (zucchine, carote, peperoni)
cipolla tritata
aglio tritato
olio extravergine di oliva
sale e pepe
limone (facoltativo)

Procedimento:

Cuocere la quinoa seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

In una padella, soffriggere la cipolla e l'aglio con un po' di olio extravergine di oliva.

Aggiungere le verdure tagliate a pezzetti e saltare fino a quando sono tenere.

Aggiungere la quinoa cotta nella padella e mescolare bene.

Condire con sale e pepe.

Servire calda.

CENE

INSALATA DI TONNO CON FAGIOLI E POMODORI



Ingredienti:

150g di tonno sott'olio sgocciolato
200g di fagioli cannellini cotti
1 pomodoro a cubetti
cipolla tritata
prezzemolo tritato
succo di limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento:

In una ciotola, mescolare il tonno sott'olio sgocciolato con i fagioli cannellini, il pomodoro, la cipolla e il prezzemolo.

Condire con succo di limone, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Mescolare bene e servire.

CENE



POLLO GRIGLIATO CON VERDURE AL FORNO

Ingredienti:

150g di petto di pollo alla griglia
verdure a scelta (zucchine, peperoni, melanzane)
aglio tritato
rosmarino fresco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento:

Pre-riscaldare il forno a 200°C.

In una teglia da forno, disporre il petto di pollo alla griglia e le verdure tagliate a pezzetti.

Aggiungere l'aglio tritato e le foglie di rosmarino fresco.

Condire con olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Cuocere in forno per circa 20-25 minuti o finché il pollo è cotto e le verdure sono tenere.

Servire caldo.

CENE

VEGGIE WRAP CON HUMMUS E VERDURE



Ingredienti:

4 tortillas di grano integrale
4 cucchiaini di hummus
verdure a strisce (peperoni, carote, cetrioli)
foglie di lattuga
sale e pepe

Procedimento:

Scaldare le tortillas in padella o nel microonde.

Spalmare un cucchiaino di hummus su ogni tortilla.

Aggiungete le strisce di verdure e le foglie di lattuga sulla parte superiore.

Condite con sale e pepe a piacere.

Arrotolate le tortillas e servite.



SFORMATO DI VERDURE CON FORMAGGIO

Ingredienti:

2 zucchine a fette sottili
1 carota grattugiata,
1 cipolla tritata
3 uova
100g di formaggio fresco a basso contenuto di
grassi
prezzemolo tritato
sale e pepe

Procedimento:

In una ciotola, sbattere le uova con il formaggio fresco, il prezzemolo, il sale e il pepe.

Aggiungere le zucchine a fette, la carota grattugiata e la cipolla tritata nella ciotola e mescolare bene.

Versare il composto in una teglia da forno e livellare la superficie.

Cuocere in forno pre-riscaldato a 180°C per circa 25-30 minuti o finché lo sformato è dorato e cotto.

Servire caldo o a temperatura ambiente.

CENE

ZUPPA DI LENTICCHIE E VERDURE



Ingredienti:

200g di lenticchie
verdure miste a scelta (sedano, carote, patate)
cipolla tritata
aglio tritato
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento:

In una pentola, soffriggere la cipolla e l'aglio con un po' di olio extravergine di oliva.

Aggiungere le lenticchie e le verdure tagliate a pezzetti.

Coprire con brodo vegetale e portare a ebollizione.

Ridurre il fuoco e cuocere a fuoco lento per circa 20-25 minuti o finché le lenticchie e le verdure sono tenere.

Condire con sale e pepe.

Servire calda.

CENE