

# Nutrizione Sana

10 RICETTE SUPERFOOD  
CONSIGLIATE DAL NUTRIZIONISTA

# PER TE

# ATTENZIONE



## RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

Quando si inizia una dieta ci si sottopone ad un regime alimentare molto particolare che richiede un'attenzione particolare alla composizione degli alimenti che si assumono.

La stessa dieta non va bene per tutti, come gli alimenti consigliati all'interno del nostro ricettario che potrebbero contenere allergeni, ed è per questo motivo che è **sempre consigliabile rivolgersi a un nutrizionista prima di iniziарla**. I rischi più comuni associati ad intraprendere una dieta in autonomia sono:

1. **Problemi di salute:** ad esempio, un consumo eccessivo di grassi saturi può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, mentre un basso consumo di carboidrati può causare problemi di costipazione e carenze di fibre.
2. **Problemi di salute mentale:** una dieta non corretta può avere un impatto sulla salute mentale, in particolare sulla concentrazione e sulla capacità di apprendimento. Inoltre, alcune persone potrebbero sviluppare depressione o ansia a causa dell'impatto che la dieta può avere sulle funzioni cerebrali.
3. **Problemi di salute renale:** una dieta non corretta, per alcune persone può aumentare il rischio di sviluppare problemi renali e causare danni ai reni.
4. **Problemi digestivi:** introdurre alimenti senza cognizione di causa causare problemi digestivi come nausea, diarrea e costipazione. Inoltre, alcuni alimenti consentiti nella dieta chetogenica, come le verdure a foglia verde, possono essere difficili da digerire e causare gonfiore e crampi addominali.
5. **Allergie:** Introdurre nuovi alimenti nella propria dieta può aumentare il rischio di esposizione a potenziali allergeni, soprattutto se si è geneticamente predisposti o si ha un sistema immunitario sensibile. Un'allergia alimentare si verifica quando il sistema immunitario reagisce in modo eccessivo a una proteina specifica presente in un alimento, percepita erroneamente come una minaccia.

# 1. FRULLATO SUPERFOOD DI BACCHE E SEMINI DI CHIA



## Ingredienti:

- 1 tazza di latte di mandorle non zuccherato
- 1 banana
- 1 tazza di bacche miste (fresche o congelate) es. mirtilli, uva, lamponi e more
- 1 cucchiaino di semi di chia

## Modalità di preparazione:

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frulla fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Lascia riposare il frullato per qualche minuto in modo che i semi di chia possano gonfiarsi.

## Note:

Questa ricetta è un'ottima fonte di antiossidanti dalle bacche, omega-3 dai semi di chia e fibre da entrambi. È anche bassa in zuccheri aggiunti rispetto ai frullati preconfezionati.

## 2. INSALATA DI QUINOA E VERDURE



### Ingredienti:

- 1 tazza di quinoa
- 2 tazze di acqua
- 1 peperone rosso, tagliato a dadini
- 1 cetriolo, tagliato a dadini
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di 1 limone
- Sale e pepe a piacere

### Modalità di preparazione:

1. Risciacqua la quinoa sotto acqua fredda.
2. Metti la quinoa e l'acqua in una pentola e porta a ebollizione. Riduci la fiamma, copri e cuoci per 15 minuti o fino a quando la quinoa sia cotta.
3. Lascia raffreddare la quinoa, poi aggiungi il peperone, il cetriolo, l'olio d'oliva e il succo di limone. Mescola bene.
4. Condisci con sale e pepe a piacere.

### Note:

La quinoa è un grano antico ricco di proteine e fibre, e contiene tutti e nove gli amminoacidi essenziali. I peperoni e i cetrioli aggiungono vitamine e minerali.

### 3. SALMONE AL FORNO CON AVOCADO E SALSA AL LIMONE

**Ingredienti:**

- 4 filetti di salmone
- 1 avocado, affettato
- Succo di 1 limone
- Sale e pepe a piacere

**Modalità di preparazione:**

1. Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius.
2. Metti i filetti di salmone in una teglia rivestita di carta da forno. Spremi il succo di limone sopra e condisci con sale e pepe.
3. Cuoci per 15-20 minuti o fino a quando il salmone sia cotto.
4. Servi il salmone con fette di avocado.

**Note:**

Il salmone è ricco di omega-3, che sono benefici per la salute del cuore. L'avocado aggiunge fibre e grassi monoinsaturi salutari.

## 4. PORRIDGE DI AVENA E BACCHE

**Ingredienti:**

- 1/2 tazza di avena
- 1 tazza di latte di mandorle non zuccherato
- 1 cucchiaino di miele
- 1 tazza di bacche miste

**Modalità di preparazione:**

1. Metti l'avena e il latte di mandorle in una pentola e porta a ebollizione.
2. Riduci la fiamma e cuoci per 10-15 minuti o fino a quando l'avena sia cotta.
3. Dolcifica con miele e aggiungi le bacche.

**Note:**

L'avena è un ottimo superfood ricco di fibre che può aiutare a ridurre il colesterolo. Le bacche aggiungono antiossidanti.

---

## 5. INSALATA DI SPINACI E SEMI DI ZUCCA



### Ingredienti:

- 2 tazze di spinaci freschi
- 1/2 tazza di semi di zucca tostati
- 1/2 tazza di pomodorini
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di 1 limone
- Sale e pepe a piacere

### Modalità di preparazione:

1. Metti gli spinaci, i semi di zucca e i pomodorini in una grande ciotola.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe per fare il condimento.
3. Versa il condimento sull'insalata e mescola bene.

### Note:

Gli spinaci sono un superfood ricco di ferro e vitamina K, mentre i semi di zucca sono una buona fonte di proteine.

## 6. HUMMUS DI CECI E SEMI DI LINO



### Ingredienti:

- 1 lattina di ceci (circa 400g), scolati
- 1 cucchiaino di semi di lino macinati
- 2 cucchiai di succo di limone
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- Sale a piacere

### Modalità di preparazione:

1. Metti i ceci, i semi di lino, il succo di limone, l'olio d'oliva, l'aglio e il sale in un robot da cucina.
2. Frulla fino a ottenere un composto liscio.
3. Gusta l'hummus con verdure crude o pane integrale.

### Note:

I ceci sono ricchi di fibre e proteine, mentre i semi di lino offrono una buona dose di omega-3.

## 7. SMOOTHIE BOWL AI FRUTTI DI BOSCO E SEMI DI CHIA



### Ingredienti:

- 1 banana congelata
- 1 tazza di frutti di bosco congelati
- 1/2 tazza di latte di mandorla non zuccherato
- 1 cucchiaino di semi di chia

### Modalità di preparazione:

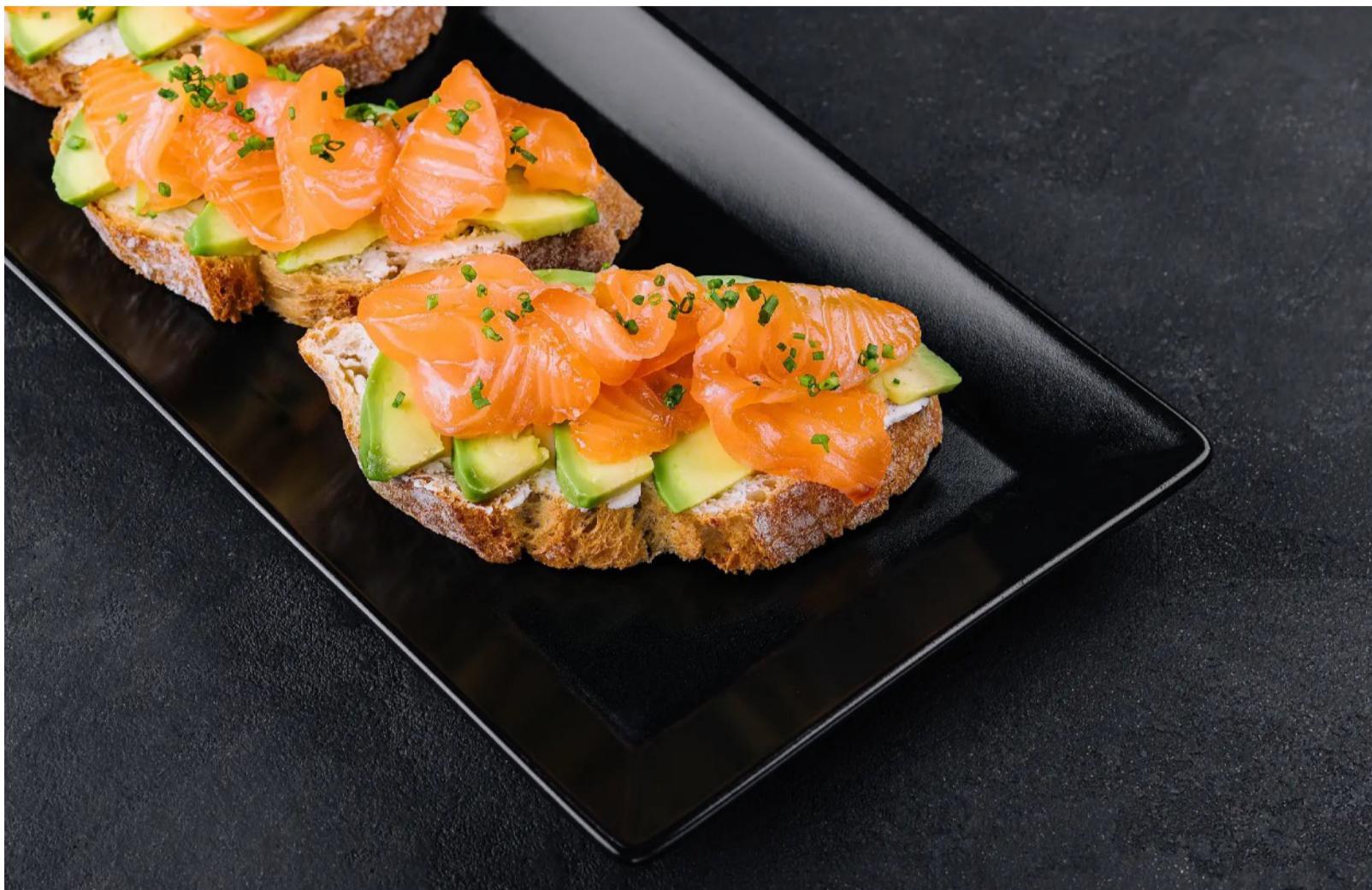
1. Metti la banana, i frutti di bosco e il latte di mandorla in un frullatore.
2. Frulla fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
3. Versa in una ciotola e guarnisci con i semi di chia.

### Note:

Questo smoothie bowl offre una grande quantità di antiossidanti dai frutti di bosco, fibre dalla banana e omega-3 dai semi di chia.

Oltre ai semi di chia puoi aggiungere anche altri semi superfood come quelli di lino e dell'avena.

## 8. BRUSCHETTE CON AVOCADO E SALMONE AFFUMICATO



### Ingredienti:

- 4 fette di pane integrale
- 2 avocado maturi
- 200g di salmone affumicato
- Succo di 1 limone
- Sale e pepe a piacere

### Modalità di preparazione:

1. Tosta il pane fino a quando non diventa croccante.
2. Schiaccia l'avocado in una ciotola e aggiungi il succo di limone. Mescola fino a ottenere una crema.
3. Stendi la crema di avocado sulle fette di pane, poi aggiungi il salmone affumicato.
4. Condisci con sale e pepe a piacere.

### Note:

L'avocado è un superfood ricco di fibre e grassi salutari, mentre il salmone offre una buona dose di proteine e omega-3.

## 9. PORRIDGE DI AVENA E SEMI DI CHIA CON FRUTTA



### Ingredienti:

- 1/2 tazza di avena
- 1 cucchiaio di semi di chia
- 1 tazza di latte di mandorla non zuccherato
- 1 banana, affettata
- altra frutta di guarnizione come arancia, kiwi, melograno ecc.
- 1 cucchiaio di miele o sciroppo d'acero

### Modalità di preparazione:

1. Metti l'avena, i semi di chia e il latte di mandorla in una pentola e porta a ebollizione.
2. Riduci la fiamma e cuoci per 10-15 minuti o fino a quando l'avena sia cotta.
3. Dolcifica con miele o sciroppo d'acero e aggiungi la banana affettata.

### Note:

Questa ricetta è ricca di fibre grazie all'avena e ai semi di chia, e offre una dolcezza naturale dalla banana e dal miele.

# 10. INSALATA DI KALE E AVOCADO



## Ingredienti:

- 1 mazzo di kale (cavolo nero), senza steli e tagliato a strisce
- 1 avocado maturo, tagliato a fette
- 1 mela rossa, tagliata a fettine sottili
- 1/2 tazza di noci tostate, tritate
- Il succo di 1 limone
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe a piacere

## Modalità di preparazione:

1. In una grande ciotola, aggiungi il kale, il succo di limone, l'olio d'oliva, il sale e il pepe. Massaggia il kale con le mani per circa 2-3 minuti, fino a quando inizia a morbido e a rilasciare il suo succo.
2. Aggiungi l'avocado, la mela e le noci alla ciotola. Mescola delicatamente per combinare.
3. Assaggia e aggiusta il condimento, se necessario. Puoi anche aggiungere altri ingredienti, come semi di chia o bacche di goji, per un ulteriore boost nutrizionale.

## Note:

Questa insalata offre un sacco di vitamine e minerali dal kale, grassi sani dall'avocado e dalle noci, e un tocco dolce dalla mela. È un piatto leggero ma nutriente, perfetto per un pranzo o una cena salutare.



**Nutrizione Sana**  
IL  
**TEAM NUTRIZIONE SANA**  
**SVILUPPA PIANI**  
**ALIMENTARI SPECIFICI PER**  
**FARTI RAGGIUNGERE IN**  
**SICUREZZA IL TUO**  
**OBIETTIVO**



### **Padova**

Voltabarozzo - Via Piovese 236  
Stanga - Via G. Savelli 120  
Z. Ind. - Viale della Regione Veneto 20



### **Albignasego**

Via Piemonte 1B



### **Vigonza**

Via Noalese Sud 14



### **Abano Terme**

Piazza del Sole e della Pace 9



### **Monselice**

Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18



### **Castelfranco Veneto**

Piazza Europa Unita 70

Richiedi appuntamento



Chiama ora

**392 11 00 950**

Non riesci a chiamare?



Messaggia ora

**WhatsApp**

**RIVOLGITI A NOI**  
**DA OGGI ANCHE ON-LINE!**

[www.nutrizionesana.it](http://www.nutrizionesana.it)