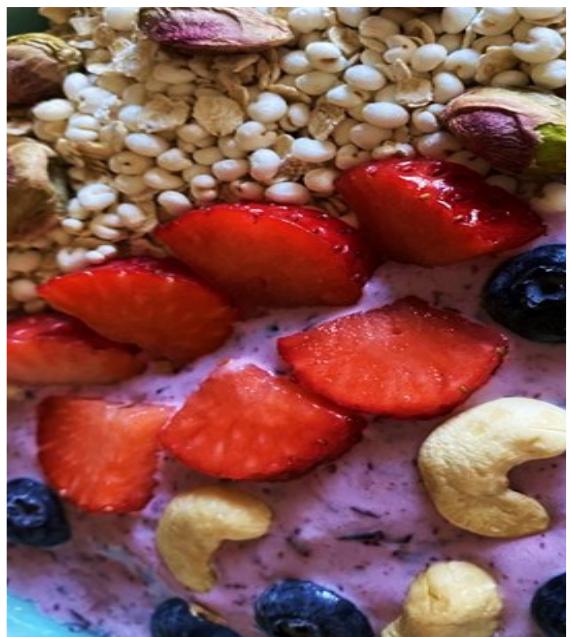


Le 100 ricette per il benessere e la forma fisica

della Dott.ssa Valeria Galfano



Perché?

“LE 100 RICETTE PER IL BENESSERE E LA FORMA FISICA”

è un progetto che nasce dalla passione per il mio lavoro e il significato della sana alimentazione. Sono profondamente convinto che la nostra salute sia strettamente legata al nostro benessere fisico e mentale. Ho dimostrato, che il benessere passi attraverso il cibo e che la nostra salute sia strettamente legata alla qualità del cibo che consumiamo. La mia passione per la cucina e la nutrizione è stata influenzata da quanto e da cosa introduciamo nel nostro corpo.

DIETA NON SIGNIFICA DIMAGRIRE E NON SIGNIFICA MANGIARE DIETETICO

Dieta significa alimentarsi correttamente in funzione dell'obiettivo personale. Purtroppo, alla parola dieta è stata associata una connotazione di privazione o alimentazione monotona. Questo fenomeno si manifesta soprattutto, mantenere nel tempo un regime alimentare così restrittivo.

Come?

ATTRAVERSO IL MIO RICETTARIO

intendo mostrare che seguire una dieta sana significa mangiare cibo. Pertanto, insieme all'aiuto della dott.ssa Veronica Russo, ho scritto 100 diverse ricette per la preparazione di piatti sani, belli da mangiare e facili da cucinare.

LE 100 RICETTE SONO STATE CREATE A PARTIRE DAL MIO MATERIALE DISSOLUBILE

composto da tantissime alternative tra cui scegliere ogni giorno qualcosa di diverso. Non è sempre facile ripetere ai miei pazienti: “La dieta deve adattarsi alla persona”. La dieta più veramente efficace è quella che può essere seguita facilmente, senza rinunciare alle abitudini alimentari e che rende piacevole il momento del pasto.

Per chi?

IL RICETTARIO PUÒ ESSERE MOLTO UTILE

per tutte le persone che stanno seguendo il mio modello dietetico e
qualche idea originale per creare piatti sani e gustosi.

Le 100 ricette comprendono 30 colazioni e 70 pranzi e cene.
Di tutti gli ingredienti ma ognuno di voi potrà utilizzare le
proportioni dietetica, in funzione delle specifiche necessità nutrizionali.

BUONA LETTURA E BUON APPETITO !

Le 30 ricette per il benessere e la

a colazione



Le ricette per la colazione

- BOWL CREMOSA ROSA
- BOWL CREMOSA GIALLA
- BOWL CREMOSA VIOLA
- BOWL CREMOSA AL KIWI
- FRULLATO BICOLORE
- PANCAKES DI AVENA E BANANA
- PANCAKES AL CACAO
- PANCAKES MIRTILLI E CIOCCOLATO
- PANCAKES ALLA VANIGLIA
- CREPES SOFFICI ALLA CANNELLA
- PORRIDGE FREDDO – OVERNIGHT
- SMOOTHIE AL MIRTILLO
- SMOOTHIE AL MANGO
- TOAST DOLCE
- TOAST CON AVOCADO, BANANA E ALBUME STRAPAZZATO
- TOAST DOLCE
- MUFFIN
- MUFFIN
- MUFFIN
- TORTINO
- TORTINO
- GRANOLA
- PORRIDO
- PORRIDO
- CIALDE
- TIRAMISÙ
- BISCOTTATI
- PORRIDO

B

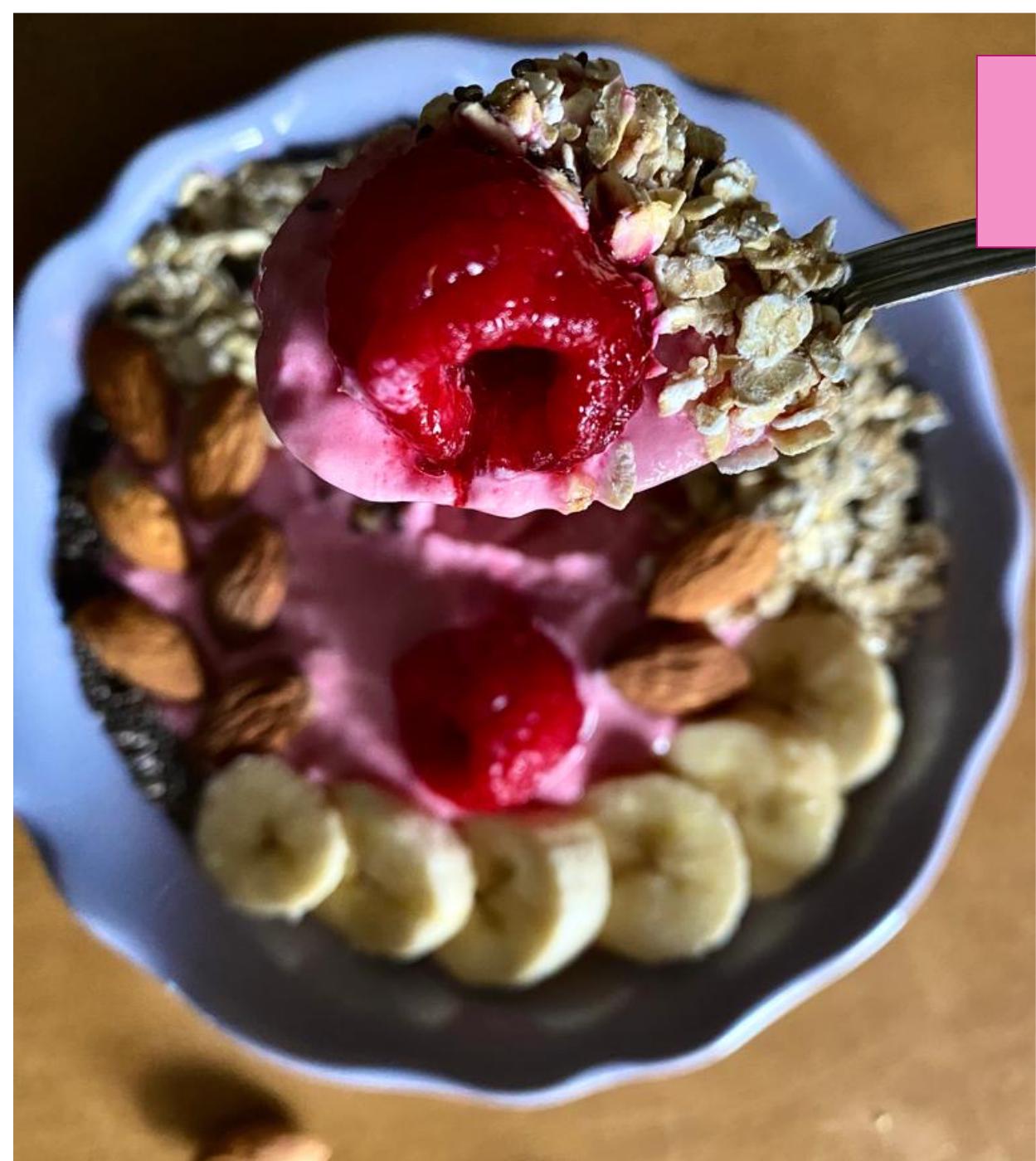
Ingred

170g s
40g fio
15g mi
10g ma
5g sem
70g ba
80g lar

Prepa

In un fr
surgelat
omogene

Guarni



Le 70 ricette per il benessere e la

a pranzo e a cena



Le ricette per il pran

- RISO BASMATI AL CURRY CON ZUCCA E LENTICCHIE
- RISO BASMATI CON CREMA DI CANNELLINI E RAPA ROSSA
- RISO BASMATI CON VERZA VIOLA, PEPERONI E CECI CROCCANTI
- RISO BASMATI CREMOSO CON SPINACI
- PENNE AL POMODORO CON MELANZANE E PISELLI
- SPAGHETTI INTEGRALI CON CREMA DI CAVOLO VIOLA
- QUINOA CREMOSA CON FUNGHI E CAVOLO VIOLA
- QUINOA CON KALE E CECI SALTATI
- RISO VENERE CON RADICCHIO, RUCOLA E FAGIOLI BIANCHI
- RISO BASMATI CON RADICCHIO, ZUCCHINA E SEPPIOLINE SALTATE
- FARRO CON PESTO DI PISELLI E ZUCCHINE
- RISO BASMATI CON FUNGHI, RUCOLA E PROSCIUTTO SALTATO
- FARFALLE CON POMODORINI, ZUCCA E PESCE SPADA AFFUMICATO
- FARRO CON FUNGHI MISTI, RADICCHIO E BRESAOLA
- FARRO CON ZUCCHINE E CANNELLINI SALTATI
- UOVA AL TEGAMINO SAPORITE
- VELLUTATA DI FAGIOLINI, CECI E AVOCADO
- TOAST CON CAVOLO VIOLA E PESTO DI PISELLI
- FUSILLI CON RICOTTA E CAVOLO VIOLA
- FRITTATA DI CAVOLO VIOLA CON CECI E PISTACCHI
- BRUSCHETTA DI CAVOLO VIOLA CON PESTO DI PISELLI
- QUINOA CON FUNGHI E CAVOLO VIOLA
- VELLUTATA DI CAVOLO VIOLA CON CECI E PISTACCHI
- INSALATA DI CAVOLO VIOLA CON PESTO DI PISELLI
- RISO VENERE CON RADICCHIO E CAVOLO VIOLA
- PANE TORTELLONE CON CAVOLO VIOLA E PESTO DI PISELLI
- RISO VENERE CON RADICCHIO E CAVOLO VIOLA
- TOAST CON CAVOLO VIOLA E PESTO DI PISELLI
- ORZO CON CAVOLO VIOLA E PESTO DI PISELLI
- FARRO CON CAVOLO VIOLA E PESTO DI PISELLI
- BACCALÀ CON CAVOLO VIOLA E PESTO DI PISELLI
- INVOLTINI DI CAVOLO VIOLA CON CECI E PISTACCHI
- SALMON CON CAVOLO VIOLA E PESTO DI PISELLI
- TAGLIATELLE CON CAVOLO VIOLA E PESTO DI PISELLI

Le ricette per il pran

- POLPETTE DI TACCHINO AL LIMONE CON FAGIOLINI
- BRUSCHETTE CON CREMA DI RAPA ROSSA, SPINACI E PETTO DI POLLO
- FILETTO DI TONNO GRIGLIATO CON SPINACI E POMODORINI GIALLI
- RISO VENERE CON SPINACI E CECI CROCCANTI SPEZIATI
- FARRO E ZUCCHINE CON MERLUZZO STUFATO
- BURGER DI COUSCOUS E TONNO
- TOAST CON AVOCADO, TONNO AFFUMICATO E FAGIOLINI
- FILETTO DI TONNO ALLA GRIGLIA CON CAVOLO VIOLA E ZUCCHINE
- PANINO INTEGRALE CON BRESAOLA, FORMAGGIO MAGRO E INSALATA
- FILETTI DI ORATA CON CAVOLETTI DI BRUXELLES E FUNGHI
- FRITTATA DI INDIVIA BELGA E ZUCCA
- CALAMARO SU CREMA DI BROCCOLO, PATATE E AVOCADO
- QUINOA CON EDAMAME E RADICCHIO
- QUINOA CON TONNO, FUNGHI E ZUCCHINE
- PESCE BIANCO CON PURE' DI PATATA VIOLA E CAVOLO VIOLA
- BOWL DI EDAMAME, PATATA VIOLA E BROCCOLO
- POLPETTE VIOLA CON SPINACI
- FRITTELLE VEGETARIANE
- BOWL D
- PESCE A
- CALAMA
- ZUCCHIN
- PLATESS
- ALICI CR
- BRUSCH
- LASAGN
- MIGLIO C
- MUFFIN
- RISO VE
- PESCE S
- PENNE R
- AGNELLE
- BOWL V
- BURGER
- OMELET
- ZUCCA A

Riso

Ingredienti

40g riso
250g lenticchie
300g zucca
1 cucchiaio di olio
3 cucchiai di burro

Preparazione

Cuocere il riso con le lenticchie e la zucca tagliata a pezzi.

Coprire con il burro e cuocere per altri 5 minuti.

