



Ricette per il tuo CUORE



INTEGRATORI DI FERMENTI LATTICI VIVI

in collaborazione con



CURARSI
CON IL CIBO

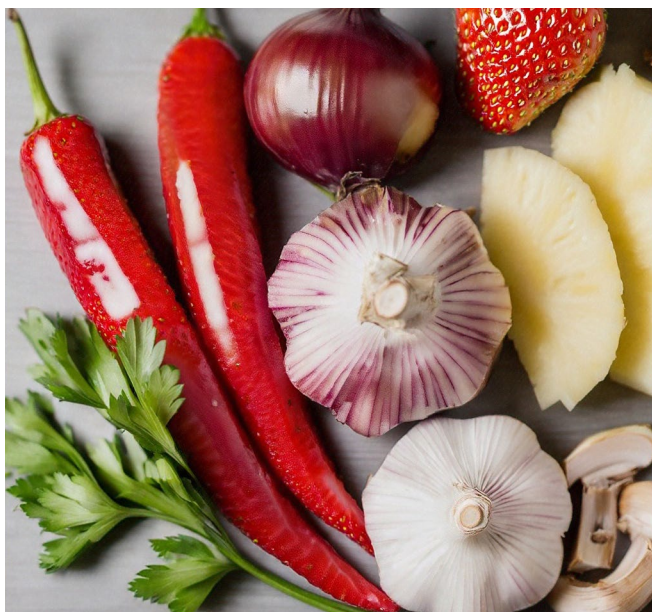


Ricette per il tuo CUORE

I giusti abbinamenti sono fondamentali per sostenere, aiutare e mantenere al meglio la funzione e il benessere dei nostri organi.

In particolare, per aiutare il nostro cuore dobbiamo lavorare sulla scelta e gli abbinamenti dei cibi in grado di tenere sotto controllo i livelli pressori (diminuendo il tono adrenergico), ridurre il più possibile i fenomeni di aggregazione sanguigna (aumentando i cibi fluidificanti e riducendo quelli coagulanti).

Non bisogna dimenticare però che il grasso viscerale (quindi i centimetri del girovita) è pericoloso per la funzionalità del nostro cuore e questi piatti tengono conto anche di ciò, smorzando il picco insulinico post prandiale.



Cibi SÌ

Prezzemolo

Fragole

Frutti rossi

Ananas

Aglione

Cipolla

Funghi

Peperoncino

Zenzero

Cicorie



Cibi NO

Formaggi, Zucca, Peperoni cotti,
Carne rossa e frattaglie, Crostacei,
Grassi industriali, Zuccheri semplici,
Salse e condimenti industriali,
Cibi in salamoia, Cibi sottosale



Colazioni

Coppa di ananas

con noci e gocce di cioccolato fondente

Ingredienti

- 200 gr. di ananas
- 4 noci
- Un cucchiaino di gocce di cioccolato fondente

Preparazione

Prendete dell'ananas già pulito e tagliato a pezzi e aggiungete le noci sminuzzate e le gocce di cioccolato fondente.



Pane con crema di uovo e prezzemolo

Ingredienti

- 60 gr. di pane integrale o di segale tostato
- 1 uovo
- 1 ciuffo piccolo di prezzemolo
- Olio evo q.b.

Preparazione

Lessate l'uovo per un massimo di 4 minuti da quando l'acqua inizierà a bollire. Successivamente frullate tutti gli ingredienti aggiungendo anche un pizzico di sale (facoltativo), fino a creare una crema densa e omogenea. Spalmate due cucchiaini di crema sul pane tostato. La crema si può conservare in frigo per alcuni giorni.





Pranzi

Frittata

con porri e funghi trifolati

Ingredienti

- 2 uova
- ¼ di porro
- 50 gr. di funghi
- 1 ciuffo di prezzemolo

Preparazione

In una terrina rompete le uova mescolando albume e tuorlo con l'ausilio di una forchetta. Spadellate sia i porri tagliati a rondelle che i funghi in una padella in olio EVO con prezzemolo; aggiustate di sale e pepe. Spegnete il fuoco e fate intiepidire. Aggiungete le uova e amalgamate con cura. Cuocete la frittata con coperchio muovendo la padella per non farla attaccare al fondo.



Insalata

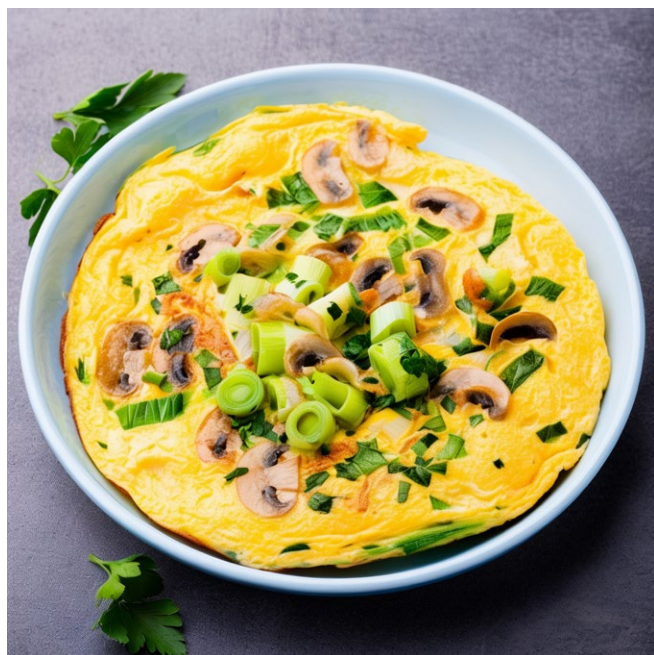
di fagioli con cipolla rossa

Ingredienti

- 180/200 gr. di fagioli già cotti in vasetto di vetro
- ½ cipolla rossa
- 1 cucchiaino di capperi

Preparazione

Rosolate cipolla e prezzemolo in una padella con olio Evo e i fagioli già cotti (in vasetto di vetro precedentemente sciacquati) per una decina di minuti; togliete dal fuoco e unite i capperi (sciacquateli per bene se usate i capperi sotto sale).





Cene

Crema di carote zenzero e limone

Ingredienti

- 1 limone
- 1 cipolla
- 500 gr. di carote
- 1 costa di sedano
- 1 pezzettino di radice di zenzero

Preparazione

Preparate un brodo vegetale con 500 ml di acqua, una carota, mezza cipolla e una costa di sedano. Tagliate a fettine le rimanenti carote e la 1/2 cipolla e grattugiate lo zenzero fresco. In un tegame dai bordi alti, scaldate un filo di olio e fate rosolare la cipolla tagliata sottile per un paio di minuti. Aggiungete di seguito le carote, lo zenzero, la scorza di un limone bio e del brodo vegetale. Salate e cuocete a fuoco dolce e col coperchio fino a quando le carote non saranno morbide. Frullate con il minipimer per alcuni minuti fino ad ottenere una crema. Servite la vellutata di carote con dello zenzero grattugiato e dell'olio EVO a crudo. La dose per persona è un piatto. È possibile gustarla anche tiepida/fredda



Bruschetta al peperoncino Giusti

Ingredienti

- 90 gr. di peperoncino fresco
- 30 gr. di olio evo
- 3-4 foglie di basilico
- 80 gr. di pane integrale o di segale tostato

Preparazione

Lavate e asciugate i peperoncini freschi e successivamente frullateli interi assieme all'olio EVO (indicativamente in rapporto 3:1) fino a creare una crema densa e omogenea. Tostate il pane e spalmate il concentrato di peperoncino; aggiungete a piacere basilico. La quantità di salsa ottenuta è da utilizzare per più volte.





in collaborazione con

