

# Olistica

primavera



**Azzera le cattive abitudini alimentari in 21 giorni**  
la tua guida per aiutare il corpo a ritrovare il suo naturale benessere

**VITALMENTEBIO**  
La filosofia del ben-essere  
[WWW.VITALMENTEBIO.COM](http://WWW.VITALMENTEBIO.COM)

edizione Aprile 2021

Olistica è un progetto nato per portare benessere.  
Un percorso che, edizione dopo edizione, amplierà sempre di più con la  
collaborazione di professionisti del settore.

Ognuno di loro lavora con amore e dedizione e crede, come me,  
che abbiamo un tesoro prezioso da preservare nella vita:

### **LA NOSTRA SALUTE.**

Imparare ad amarsi ogni giorno e prenderci cura di noi  
è la chiave per portare benessere nella nostra quotidianità,  
trasmettendola a chi è intorno a noi.

### **MERITIAMO DI STARE BENE.**

In questa edizione hanno collaborato con me:

MANUELA RIGO @manuela.rigo.nutrizionista  
LUIZA PIVA @ghiottodisalute  
ROBERTO CAMNASIO @nutriiiltuomotore\_drcamnasio  
TAMARA SBALCHIERO @bioquantum.it @thempio.it

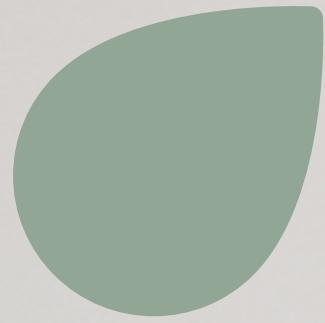
### **#OLISTICA21**



## Indice

Introduzione .....	4
Come funziona il tuo corpo? .....	7
Le Regole di Olistica .....	17
L'alimentazione può incidere sulle fertilità? .....	31
I benefici del digiuno .....	34
Ascoltarsi. Emozioni ed energia .....	37
La cura del tuo corpo .....	42
Guida al Menù .....	46
Il Menù .....	51
Le colazioni .....	55
Pranzi e cene .....	68





# Introduzione



# Mi presento

Sono Naturopata formata presso l'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica di Milano.

Dopo il primo triennio di studi ho conseguito i Master di specializzazione in Alimentazione Dinamica Integrata, Cristalloterapia, Riflessologia Plantare e Tecnica Craniosacrale.

Nella vita ho così tante passioni che faccio fatica a contenerle. Tutte ruotano intorno alla bellezza dell'anima e della persona, alla salute e al benessere.

Ogni giorno condivido sul mio sito e sui miei canali social Facebook ed Instagram

**#lamiavitolistica**



*Queste tre settimane ti aiuteranno a scoprire nuovi sapori, un nuovo modo*

*di vivere la tua alimentazione.*

*Prenderai consapevolezza che il cibo veicola informazioni all'interno del tuo corpo ed è in grado di farti stare bene o farti stare male.*

*Ciò che mangi influenza direttamente i tuoi pensieri e le tue emozioni.*

## Perchè consapevolezza alimentare?

Il cibo veicola all'interno del tuo corpo dei messaggi specifici. La nutrigenomica ha dimostrato quanto il cibo sia in grado di attivare o disattivare una risposta a livello genetico. Si, proprio così, sto parlando di DNA. Pensa a quanto questi messaggi sono importanti per la tua salute e quante volte al giorno ti siedi a tavola.

*Prendi in mano la tua vita e aiuta il tuo corpo a ristabilire il suo naturale equilibrio.*

### Attenzione!

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo PDF hanno scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

# Cosa vuol dire “benessere olistico”?

Perchè raggiungere uno stato di benessere olistico è così importante per stare bene?

La parola olismo deriva dal greco “**olos**” e significa tutto.

**Il benessere è un concetto olistico che riguarda la persona nella sua totalità: corpo, mente, spirito.**

Ogni cosa che fai, ogni parola che dici, ogni pensiero che hai, influisce sulla tua vita ed è in grado di condizionarti positivamente o negativamente.

Sei un'unica unità inscindibile, non sei composto da parti indipendenti tra loro.

La tua visione della vita, l'atteggiamento con il quale ti affacci ad essa fa la differenza, sempre.

La Naturopatia olistica ti accompagna in un percorso di cambiamento e di consapevolezza, per trovare o ritrovare il tuo equilibrio e il tuo benessere.

Ti propongo tre settimane in cui andrai ad eliminare diversi alimenti ma non sarà un'alimentazione limitante e le porzioni le deciderai tu in base al tuo appetito e al tuo stile di vita.

La cosa importante è capire **COSA** stai mangiando e **COME** lo stai mangiando, prendere consapevolezza del potere del cibo sul tuo organismo.

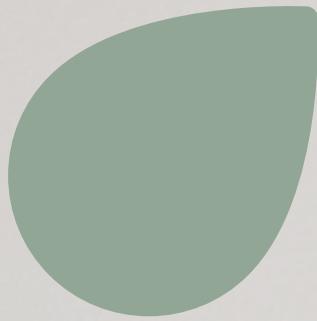
Sei pronta?



## **Inizia ad amarti!**

Ormai è stato dimostrato. Se pur pensi di prendere decisioni con la tua testa, in realtà le hai già prese prima, con la tua parte emotiva. Ti muovi spinta dalle emozioni e, se ci pensi, i cambiamenti più grandi della tua vita sono stati dettati da una grande spinta emotiva. Qualunque sia quella che ti ha portata qui, **scrivi ben chiaro il tuo obiettivo, fissalo nella tua mente e rileggilo ogni giorno.**





Come funziona  
il tuo corpo?



# Come funziona il tuo corpo?

Il funzionamento del tuo corpo è basato su un prezioso equilibrio:

## I'equilibrio acido-base.

Una forza vitale intelligente, chiamata **omeostasi**, vigila sull'insieme dei fenomeni corporei per assicurarti questo equilibrio.

## Quali sono le funzioni basilari del tuo organismo?

### BILANCIO IDRICO

Sei composta da circa il 60% di acqua!

L'acqua è il solvente naturale con il quale il corpo veicola le tossine fuori dal tuo corpo attraverso i reni ed è indispensabile per il trasporto delle sostanze nutritive e per il metabolismo cellulare.

### BILANCIO ELETROLITICO

I liquidi del tuo corpo sono conduttori di elettricità grazie alle sostanze minerali in essi contenuti. Queste sostanze minerali sono presenti nella forma di particelle cariche (cationi a carica positiva e anioni a carica negativa). Quando sei sana, gli elettroliti dei liquidi organici sono presenti in quantità costante. Vengono "sprecati" per neutralizzare gli effetti di uno stile di vita acidificante per l'organismo. Questa perdita precoce equivale ad un rapido invecchiamento. La regolazione degli elettroliti è in stretta relazione con il bilancio idrico e il bilancio acido-base.

### BILANCIO ACIDO-BASE

Ha l'importante compito di filtrare ed espellere dal sangue le scorie del metabolismo, principalmente le sostanze **azotate** che si formano con la decomposizione delle proteine (urea ed acido urico). A queste si aggiungono gli acidi che si formano nell'intestino dai processi di fermentazione e putrefazione, oltre alle altre sostanze tossiche estranee all'organismo, che in parte derivano dal metabolismo ed in parte derivano dal cibo e dai medicinali assunti.

Nel tuo corpo, queste tre regolazioni sono flussi ritmici, dinamici, viventi.

Per mantenere i corretti valori di pH, il tuo corpo dispone di sistemi "tampone" atti a garantire la sopravvivenza stessa.

**Reni, polmoni, intestino e pelle svolgono un ruolo importantissimo nella regolazione del pH corporeo.**

La neutralizzazione di tutti gli acidi che si formano nel tuo corpo è un processo indispensabile. Grazie ad esso, l'organismo toglie agli acidi la loro tossicità ed aggressività. L'acido viene trasformato in un sale neutro con l'aiuto di una sostanza minerale.

La formazione di scorie non è nient'altro che la formazione di sali, perché la scoria non è nient'altro che un acido neutralizzato.



# Dove prende il tuo corpo le sostanze minerali?

In primo luogo dal cibo che ingerisci ogni giorno.

Gli alimenti che scegli di portare alla tua bocca sono il tuo carburante, da questi si forma il tuo sangue.

Se con i pasti non fornisci al tuo organismo i minerali necessari alla neutralizzazione degli acidi, il corpo deve ricorrere alle proprie riserve endogene (=interne).

Queste riserve si trovano:

- **nella pelle**
- **nel cuoio capelluto**
- **nei denti**
- **nelle ossa**
- **nel sangue**
- **nelle cartilagini**

*Il continuo prelevamento delle tue sostanze minerali determina il processo chimico dell'invecchiamento.*

In realtà un sale neutro non è di per sé una scoria: lo diventa quando si deposita nei vasi, nei tessuti, negli organi e nelle cartilagini.

Questi sali neutri per lo più abbandonano il corpo attraverso i reni, l'intestino o la pelle ma in certe condizioni si depositano, diventando scorie in senso proprio.

Per ordine di priorità, il corpo cerca di releggere questi acidi in settori meno importanti per la circolazione sanguigna.

Questi depositi, che si trovano negli strati più profondi dei tessuti connettivi ed adiposi, contengono tutte le scorie metaboliche che non possono essere eliminate.

Ricordati che le cellule sane collassano in un ambiente carico di sostanze tossiche.

**Le cellule necessitano di sostanze nutritive ed ossigeno.**

Il sangue ha un valore di pH leggermente alcalino: 7,365.

**L'equilibrio del flusso sanguigno è uno dei più importanti equilibri biochimici di tutta la chimica del corpo umano.**

*Sei stata concepita per essere alcalina ed il tuo corpo farà sempre il possibile per conservarsi leggermente alcalino.*

Tutte le funzioni corporee sono però acide e quindi il corpo, per restare basico, ha bisogno di "carburante" alcalino.

**L'alimentazione è l'elemento determinante, fondamentale per la tua salute e il tuo benessere.**

L'acidosi è la catastrofe dei nostri tempi: il corpo intasato chiede aiuto inviando messaggi attraverso i sintomi. La pillola veloce li mette a tacere senza andare alla causa del problema.



# Esattamente, cosa vuol dire essere in salute?

Salute del corpo significa che le cellule, i tessuti, le ghiandole e gli organi sono liberi da scorie e che i depositi di sostanze minerali sono pieni.

Secondo l'OMS la salute è *“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità”*.

L'attuale società è decisamente all'opposto rispetto a quanto affermato qui sopra.

L'allungamento della vita media è in realtà un'illusione: la maggior parte delle persone arrivano alla vecchiaia ammalate, piene di farmaci, doloranti, senza voglia di vivere.

**La nostra vita è “acida”: stress, inquinamento, super lavoro, cibo spazzatura, mancanza di esercizio fisico: non c'è nulla di basico nelle giornate della maggior parte delle persone.**

**Sveglia!**

I media ci hanno programmato (sarebbe più giusto dire “manipolato”) per accettare i “godimenti acidi” come stile di vita che rappresenta la massima felicità.

**Inizia ora a prenderne consapevolezza, inizia ora un reale cambiamento del tuo stile di vita!**

*“Dobbiamo essere grati ai cultori dell'Igiene Naturale ed ai Naturopati, se non si è persa la correlazione tra buona e sana alimentazione e salute. E' grazie alla loro tenacia nel promuovere l'alimentazione come semplice mezzo di prevenzione e recupero della salute che anche la medicina ufficiale ha dovuto arrendersi di fronte all'evidenza dei fatti e riconoscere il ruolo preventivo e terapeutico della sana alimentazione. Purtroppo il riconoscere una cosa non significa promuoverla, pertanto, spetta a tutti coloro che non hanno conflitti d'interesse con la malattia diffondere la cultura dell'alimentazione salutare”*

Alcalinizzatevi e Ionizzatevi - prefazione a cura di Rocco Palmisano (pag. 146)



# Come devi mangiare?

Sai qual è la parola d'ordine per queste tre settimane ed in generale per tutta la tua vita?

## E Q U I L I B R I O

*“Ogni dieta che esclude completamente un gruppo alimentare provoca un equilibrio nefasto per la salute.”* (Il metodo acido-base, capitolo 6)

Quando si inizia un percorso olistico, è importante passare dal concetto di caloria al concetto di **molecola**.

Pensare che 100 Kcal di junk food abbiano nel corpo lo stesso effetto di 100 Kcal di verdure è pazzesco!

**Il cibo è informazione:** ogni giorno devi dare all'organismo tutte le molecole di cui ha bisogno per vivere in completo benessere.

**Sei già iscritta alla mia Newsletter?  
Hai già scaricato gratuitamente  
e letto la mia “Guida alla  
consapevolezza alimentare”?**

Se non lo hai fatto clicca qui sotto e leggila con attenzione, contiene **importanti informazioni anche per questo percorso!**  
Clicca qui sotto:

[Mi iscrivo e scarico la Guida](#)

### Non è un regime ipocalorico

Come ho già detto, non è una dieta.

La parola “dieta” (che in realtà significa “stile di vita”) è associata a restrizione, fatica, sconforto. Se non si porta a termine porta a frustrazione e si torna a soffocare le delusioni nel cibo.

In queste tre settimane mangerai ascoltando il tuo corpo, **sceglierai tu le porzioni e inizierai a mangiare con consapevolezza, ascoltandoti**. Man mano che il tuo intestino e il tuo fegato si puliranno, inizierai a sentirti meglio, il tuo umore sarà più stabile e inizierai a sentirti bene, felice!

**Il tuo stato emotivo dipende dal benessere del tuo intestino!**

Una persona alcalina è una persona equilibrata. Nutre sentimenti di gratitudine, di gioia, di speranza, vede con ottimismo la vita ed è consapevole di non poter mai trovarsi in carenza se dà priorità alle ricchezza interiori e scarsa importanza alle cose materiali. Costruisce rapporti affettivi sereni, sa che l'unione non decreta nessun possesso ma solo il piacere della condivisione. È capace di amare in modo incondizionato il proprio ambiente conferendo agli altri le proprie energie e la propria forza psico-fisica. Si apre agli affetti e dona amore. Ha progetti e volontà che persegue pur essendo consapevole di poter sbagliare, sicuro di una crescita mediante confronto dinamico con gli altri. È ottimista e, per legge di attrazione, attiva una fonte potensissima di idee, gioia, amore e fortuna verso la vita stessa. Tutto questo atteggiamento si trasforma in desideri, ambizioni, volontà, perseveranza, ordine, diligenza, ottimismo e naturale capacità decisionale.

# Non è solo una questione di peso!

Ci sono moltissime persone ossessionate dal peso indicato sulla bilancia.

E' giusto pesarsi ma ci sono altri parametri **più importanti** da tenere in considerazione!

Primo tra tutti devi considerare che la massa magra pesa di più della massa grassa.

## Obesità cellulare

La massa magra, se non si fa attività fisica costante e duratura nel tempo, si riduce lasciando il posto alla massa grassa.

L'obesità cellulare, a differenza di quella anatomica, è invisibile.

Una persona può avere un peso "normale" ma essere metabolicamente obesa.

*"Le cellule ingrassano e sono considerate obese quando si verifica un accumulo di acidi grassi saturi al loro interno, dovuto ad un eccesso di lipidi e carboidrati glicemici alimentari (trasformati in grassi nel fegato), ad una carenza di molecole nutrienti di origine vegetale e marina e a ridotti volumi di ossigeno".*

(Dottor Pier Luigi Rossi)

Ci ricollegiamo a quanto detto nelle precedenti pagine: il corpo va incontro ad acidificazione, carenza di ossigeno, nutrienti e degenerazione tissutale.

## Circonferenza della vita

Prendi un metro da sarta e misura la circonferenza della tua vita, 2 dita sopra l'ombelico, nel punto più stretto.

Non barare, non tirare indietro la pancia, respira normalmente!

E' un valore importante per valutare la correlazione tra il sovrappeso e il rischio di sviluppare malattie strettamente legate al grasso addominale.

**Per le Donne il valore deve essere inferiore ad 84 cm, per gli Uomini inferiore a 98 cm.**

Se il tuo valore è superiore, parlane con il tuo Medico curante.

## Lo sai cosa sono i mitocondri?

L'eccesso di grasso addominale si accompagna ad una riduzione della massa magra muscolare.

Nella tua massa magra muscolare si trovano i mitocondri, organelli che hanno la funzione di bruciare gli acidi grassi saturi e produrre energia:

**Meno massa magra = meno mitocondri = più grasso**

Si instaura un vero e proprio circolo vizioso! Cosa fare?

- diminuire l'infiammazione (acidosi) dando al corpo minerali alcalini
- fare sport regolarmente per aumentare la massa magra
- idratare correttamente l'organismo

# Se solo sapessi cosa fa il tuo fegato per te tutti i giorni!!

Ogni volta che le persone mi raccontano le loro nefaste abitudini alimentari penso: *“facciamo un minuto di silenzio per questo povero fegato!”.*

E' un lavoratore instancabile e fa di tutto per tenerti in salute.

Immaginalo come un potente filtro. Il suo scopo è proprio questo: **trattenere, trasformare ed eliminare tutte le sostanze potenzialmente pericolose per il tuo organismo.**

Purtroppo non solo non gli diamo quello che gli serve per pulirsi ma continuiamo ad intasarlo finché non riesce più a svolgere in modo ottimale il suo importante lavoro.

Tantissimi disturbi hanno origine da un appesantimento di questo importante organo, ad esempio:

- **problemi digestivi**
- **difficoltà emotive**
- **sovrapeso**
- **ipertensione**
- **annebbiamento mentale**
- **problemi alla pelle**

Riportare il fegato alla sua piena funzionalità può aiutare a risolvere tutta una serie di sintomi e condizioni portando a tutto l'organismo un profondo benessere.

## L'intestino, secondo cervello

Dal tuo intestino dipende la tua salute, il tuo benessere e la tua bellezza.

Nell'intestino tenue vengono assimilati i nutrimenti che ingerisci con la tua alimentazione.

Qui si trovano i **villi intestinali**, piccolissime strutture molto utili al processo assimilativo. Sono delle pieghe della parete interna dell'intestino tenue: aumentano di molte volte la superficie interna di questo organo massimizzando e velocizzando il processo di assorbimento delle sostanze nutritive.

Se i villi intestinali sono danneggiati (stress, alcool, fumo, tossine, farmaci, grassi, additivi, conservanti, etc) possono appiattirsi. Viene così ridotta la superficie della parete intestinale creando fenomeni di malassorbimento delle sostanze nutritive.

É molto importante mantenere un valore di pH corretto in tutto il processo digestivo: se il pH viene portato verso l'acido l'intestino ne risente, in particolar modo i villi intestinali.

Da qui nascono problematiche batteriche e di proliferazioni fungine (Candida), infiammazioni della mucosa, alterazione dell'osmosi della parete intestinale e malassorbimento cellulare e tissutale.

# Pensieri positivi, felicità ed ottimismo: lo sai che dipendono dal benessere del tuo intestino?

L'intestino, per forma e per analogia, è il tuo secondo cervello.

Non è soltanto la sede del tuo sistema immunitario.

Al suo interno risiedono il tuo **istinto, l'inconscio e le emozioni.**

Il cervello enterico (o addominale o viscerale) funziona autonomamente dal suo "collega" ai piani superiori (cervello cranico).

**Situazioni di stress, di ansia, disordini alimentari provocano in te variazioni di umore.**

Le cellule dell'intestino producono neutrotrasmettitori e proteine che contribuiscono al corretto funzionamento del tuo sistema nervoso centrale.

Il 95% della serotonina viene prodotta dall'intestino!

Nell'intestino prendi le tue decisioni viscerali, quelle che senti venire *"dalla pancia"*, quelle **spontanee ed inconsapevoli.**

Uno stile di vita olistico ti permette di mantenere la piena effcienza del tuo intestino, di mantenerlo in eubiosi e di godere di un appagante benessere.

# Ma perchè oggi parlano tutti di probiotici? E' una moda?

L'intestino ospita oltre centomila miliardi di batteri! (una curiosità: se li mettessi uno in fila all'altro potresti arrivare fino alla Luna!!).

L'uomo ha realizzato, nel corso dei millenni, un'alleanza simbiotica reciprocamente vantaggiosa (la simbiosi è un rapporto stretto e prolungato tra due o più organismi differenti).

**Con l'alimentazione moderna non introduciamo più probiotici:** i cibi industriali, lavorati e pastorizzati sono alimenti morti, non forniscono nulla per il benessere del tuo intestino, del tuo microbiota.

La parola **"probiotico"** deriva dal greco **pro-bios** (=a favore della vita). Secondo l'OMS sono *"microrganismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite"*.

**I probiotici sono in grado di aiutare il sistema immunitario a funzionare in modo più equilibrato.**

I batteri probiotici sono solo visitatori di passaggio nel tuo intestino. Questo veloce transito non significa che sia irrilevante. Possono contribuire a ridurre la possibilità di contrarre infezioni o ti aiutano a superarle più rapidamente.

I probiotici aiutano a modulare il microbiota ma **diventano preziosi se associati ad una corretta alimentazione.**



# Hai bisogno di OSSIGENO

*“Non ho voglia di fare sport! Sono troppo pigra!”*

*“Mi raccomando, tutto quello che vuoi ma io in palestra non ci vado”*

*“Io e il mio divano siamo inseparabili!”*

*“Alla mia età non devo più apparire, non mi interessa!”*

Se potessi mettere in fila tutte le scuse e le risposte che ricevo quando parlo di attività sportiva potrei riempire un libro intero!

Non si fa sport per apparire. E' chiaro che un fisico allenato è bello e tonico ma al di là dell'estetica io sto parlando di **SALUTE**.

**Non devi muoverti per essere bella, devi muoverti per restare in salute.**

L'ossigeno è il principale nutriente del tuo corpo.

**Fare attività aerobica permette di introdurre maggior volume di ossigeno.**

Molte persone non sanno respirare e questo significa ridurre l'ossigenazione del sangue.

Se sei carente di ossigeno sei stanca, senza energia, ne risente la tua memoria, il corpo invecchia e degenera prima.

*“La carenza di ossigeno nelle cellule e negli organi è definita ipossia, che determina un cambio metabolico cellulare. Non sono più utilizzati gli acidi grassi saturi per produrre energia (ATP). Le cellule in carenza di ossigeno utilizzando il glucosio con formazione di acido lattico (effetto Warburg) e ioni idrogeno che portano all'acidosi della matrice extracellulare, alla destrutturazione del tessuto connettivo,*



*alla formazione di edemi, alla compromissione del sistema linfatico, allo sviluppo di ritenzione idrica, all'acidificazione del pH urinario e all'invecchiamento precoce”.*

(Dottor Pier Luigi Rossi)

Si tratta di una vera e propria acidificazione di tutto l'organismo.

La corretta alimentazione, la corretta idratazione, il movimento, la respirazione e la meditazione sono pilastri fondamentali per iniziare un cammino olistico che ti regalerà benessere duraturo nel tempo.

**Il tuo corpo è la tua casa e come tale va amato e rispettato, sempre!**

Per aumentare la massa magra muscolare (e quindi le cellule metabolicamente attive) occorre eseguire esercizi di resistenza muscolare che coinvolgano tutto il corpo, attraverso l'uso di elastici, pesi e resistenze meccaniche.

Durante il movimento aerobico il battito cardiaco viene portato sopra ai 100 battiti al minuto.

In questa condizione l'organismo “brucia” grasso corporeo perché consuma più ossigeno.

Ricorda! Servono 2 litri di ossigeno per smaltire un grammo di grasso!

(La buona salute - Dottor Pier Luigi Rossi)

# Perchè è importante bere acqua?

Il tuo corpo ha BISOGNO di acqua

“Molte delle malattie che affliggono milioni di persone in tutto il mondo derivano da una causa non riconosciuta: **non beviamo acqua a sufficienza!**”  
(F. Batmanghelidj - Il tuo corpo implora acqua)

**L'acqua è l'unico solvente mediante il quale il corpo può pulirsi. Con l'acqua è in grado di espellere, attraverso i reni, le tossine prodotte dal tuo organismo.**

Da adulti, la sensazione di sete gradualmente diminuisce e il corpo diventa cronicamente e progressivamente disidratato.

Da qui lo sviluppo del circolo vizioso: mancanza di sete > disidratazione > disfunzione organica.

Facciamo inoltre fatica a distinguere la sensazione di fame dalla sensazione di sete. L'80% delle sensazioni di fame sono, in effetti, una richiesta di acqua da parte del corpo. Queste incomprensioni sono alla base del disequilibrio: mangiamo di più, beviamo di meno.

Un'altra abitudine nefasta ormai radicata nella società consumistica è utilizzare bevande varie come surrogato dell'acqua. Queste bibite peggiorano la disidratazione corporea e intossicano l'organismo con

le sostanze chimiche contenute nelle bevande stesse.

**L'acqua pura infatti è fondamentale sia per portare sostanze nutritive alle cellule (fase anabolica), sia per asportare le sostanze tossiche fuori dalle cellule e dal corpo (fase catabolica). L'equilibrio di queste due fasi funzionali del nostro metabolismo è alla base della nostra salute.**

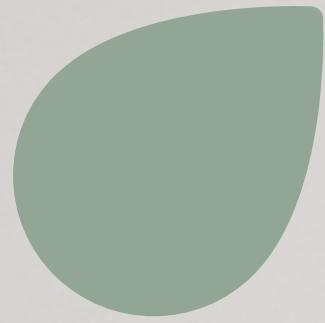
L'ideale sarebbe bere 2 – 3 lt di acqua al giorno (30ml per ogni kg. di peso corporeo). E' importante bere mezzo litro di acqua ogni qualvolta desideriamo mangiare.

Poiché lo stimolo della sete viene spesso confuso con lo stimolo della fame, in questo modo assicureremo al corpo la quantità di liquido necessaria alle sue

## **Porta una bottiglia sempre con te! (non di plastica!)**

Se non sei abituato/a a bere, ti sembrerà un'impresa impossibile consumare così tanta acqua. Un trucco è bere piccoli sorsi ogni 10 minuti. In questo modo inizi ad incrementare il tuo apporto idrico e resterai sorpreso/a di come la tua pelle migliorerà!





# Le Regole di Olistica



## Le “regole” da seguire

Bene, spero che tu abbia letto con attenzione le pagine precedenti. Il mio intento è quello di farti capire che non devi essere spinta a voler fare questo cambiamento da mere ragioni estetiche. Qui si parla di salute, di benessere. **Se lo merita il tuo corpo, la tua casa. Se sta bene lui, stai bene tu!**

Non considerare queste tre settimane come una dieta. Il menù proposto è stato studiato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo e contiene indicazioni “standard”. Ogni persona ha esigenze differenti. Al termine del percorso puoi confrontarti con il tuo Medico o il tuo Nutrizionista per studiare un programma basato sulle tue esigenze!

Io parlo sempre di “**stile di vita**”, perché ahimé le diete temporanee sono sempre destinate a fallire. **Diffida da chi ti promette cali importanti di peso in breve tempo.**

Cambia il tuo pensiero: **modificando lo stile di vita (senza termine temporale) troverai il tuo peso forma.**

Se mangi bene puoi anche concederti uno sfizio o due il fine settimana, il corpo sarà in grado di “ammortizzare” il fuori programma (non durante il detox, dopo mi raccomando!!).

Mangiare sano non significa alimentarsi in modo triste e con restrizioni. Ne giovano corpo, mente e spirito!

## Alcune precisazioni

Ricordi la parola magica?  
**E’ equilibrio.**

Lascia tempo al corpo di abituarsi ai cambiamenti. Lo spiego bene nella mia **Guida alla Consapevolezza Alimentare.**

Se non mangi mai verdura cruda, non esagerare. Prendine una piccola porzione e valuta gli effetti sul tuo corpo. Lo stesso vale per i cereali integrali. Se non li hai mai mangiati, inizia con un riso Basmati bianco, poi prova un semi integrale. Se bevi poca acqua, inizia giornalmente ad aumentarne la quantità, fino a raggiungere i 2 lt al giorno.

Per le quantità regolati secondo il tuo appetito. Non devi esagerare. Dovresti alzarti da tavola sentendoti leggera, non appesantita.

Non devi patire la fame. Devi sentirti appagata, devi avere consapevolezza che stai lavorando per raggiungere il tuo benessere, per pulire il tuo corpo.



# NO

## Alimenti NO

### Cereali contenenti glutine.

- frumento
- farro
- kamut
- orzo
- segale
- spelta

In questa fase detox di 3 settimane sono eliminati anche quelli integrali.

Quelli raffinati, invece, non dovresti mangiarli mai, è veramente cibo spazzatura! Purtroppo i cereali non sono più genuini come un tempo. Sono stati geneticamente modificati e vengono trattati con erbicidi e pesticidi dannosi alla salute.

Nei grani antichi, il contenuto in glutine era mediamente al di sotto del 10%; oggi ci sono varietà che arrivano perfino al 18%! Non mi stupisco che le intolleranze al glutine e i nuovi casi di celiachia siano in costante aumento. Fai caso a quanto ne mangi giornalmente. Dalla colazione fino alla cena.

### Zuccheri.

Nella cura detox sono consentiti solo gli zuccheri contenuti naturalmente nella frutta. Al termine del detox ti prego di non utilizzare zuccheri artificiali ma solo naturali.

### Caffè.

E' consentito 1 solo caffè al giorno se riesci a berlo senza zucchero, altrimenti evitalo. In queste tre settimane ti convincerò ad abbandonarlo per sempre e a sostituirlo con Chokkino, il cacao espresso più buono del mondo! (nelle pagine successive ti spiego cos'è!).

### Alcool e fumo.

Patatine fritte e popcorn nel sacchetto. Qualsiasi altro snack salato confezionato.

### Sottaceti e sott'olio.

Maionese, ketchup, tutte le salse già pronte.

### Bevande gassate e zuccherate.

(compresa anche l'acqua frizzante)

Thé pronto in bottiglia contenente zucchero, succhi di frutta già confezionati.

### Carni rosse e lavorate.

Carni rosse, salumi e affettati di ogni genere. Qualsiasi tipo di carne lavorata e confezionata (wurstel, ecc).

### Latte e latticini vaccini (mucca).

Compresi anche i formaggi stagionati.

### Dolci e lieviti.

Qualsiasi tipo di dolce da forno perché contiene glutine, zucchero e lievito.

Si includono anche pizze, focacce, pane, pasta, etc.

### Soia.

Latte di soia e prodotti da soia non fermentati.

Qualsiasi altro alimento non indicato tra gli alimenti "SI" non deve essere utilizzato. Per qualsiasi dubbio scrivimi!



## Alimenti SI

### Cereali senza glutine.

- avena (certificata senza glutine\*)
- riso
- quinoa
- miglio
- grano saraceno
- amaranto
- mais\*

**Consiglio per gli acquisti:** se prendi la pasta senza glutine, scegli quella di grano saraceno o i noodles di riso integrale

### Frutta con moderazione.

Uno o due frutti di stagione al giorno, a colazione o lontano dai pasti come spuntino.

### Verdure a volontà, soprattutto verdi, molto alcalinizzanti.

### Alghe.

### Tempeh e Tofu fermentato.

### Yogurt di soia 1 - 2 volte a settimana.

### Legumi.

Se non sei abituato a mangiarli le dosi devono essere ridotte. Inizia con uno o due cucchiai per valutare l'effetto sul tuo intestino, oppure sceglili decorticati o in farina.

### Semi oleosi.

Semi di sesamo, canapa, chia, lino, girasole, zucca, crema di sesamo (tahin).

### Frutta secca.

Mandorle, noci, noci del Brasile, nocciole, pistacchi, pinoli, noci Macadamia (NO ARACHIDI).

Mettile a bagno in acqua per qualche ora, in modo che siano più digeribili.

Burro di mandorle.

### Latte vegetale.

Latte di mandorle, latte di riso, latte di cocco, latte di quinoa, latte di canapa.

### Cioccolato extra fondente (minimo 70%)

Con molta moderazione, deve essere un quadratino, mi raccomando!)

Puoi goderti il Chokkino espresso!

### Oli, condimenti e fermentati

- olio extra vergine di oliva
- oli vegetali spremuti a freddo (di canapa, di semi di lino, semi di zucca, di cocco)
- aceto di mele non pastorizzato
- aceto balsamico SENZA zuccheri aggiunti
- sale marino integrale (con parsimonia, utilizza le erbe aromatiche per insaporire i tuoi piatti)
- tamari
- aceto di riso
- aceto di umeboshi
- miso
- verdure fermentate

### Bevande.

- acqua naturale (da 1,5 lt a 2,5 lt al giorno)
- tè verde (ti consiglio il kukicha, ti spiego in seguito le sue proprietà)
- tè rosso
- tisane

### Spezie ed erbe aromatiche.

### Uova.

Sceglile biologiche.

### Latticini.

Latticini freschi di capra con moderazione.

### Carne e pesce.

Pollo, tacchino, coniglio e pesce (ad esclusione di cozze, vongole e crostacei). Scegli la carne biologica o acquistala da piccoli allevamenti locali. Il pesce preferiscilo sempre pescato.

#### Note:

\* se non sei celiaca puoi usare anche l'avena senza certificazione. Grazie al buon apporto di fibra, favorisce la digestione e promuove la peristalsi. E' concessa anche se contiene una piccola percentuale di glutine.

\* mais: ormai è tutto OGM. Io lo uso raramente per fare la polenta.



# Gli integratori alcalinizzanti e depurativi

Mangiando in modo più sano il corpo necessita di sostegno per eliminare tossine e acidi metabolici.

Ci sono integratori che ritengo fondamentale assumere.

Credimi, li ho scelti per la loro eccellente qualità. Li ho testati personalmente, li uso regolarmente e sono certa della loro efficacia.

Uso prodotti naturali che, considerato l'inquinamento del nostro Pianeta, servono ad integrare ciò che il cibo non ci fornisce più. Una volta bastava mangiare bene per avere tutto ciò che il nostro organismo necessitava, ora bisogna integrare.

Si chiamano integratori e non sostituti. Non sostituiscono una sana alimentazione, servono ad integrare ciò che manca.

## Magnesio Otto

Il magnesio è il minerale dal quale dipende la tua piena efficienza, fisica e mentale. Insieme al calcio, al sodio e al potassio è un componente fondamentale per il tuo equilibrio acido-base.

Il magnesio contribuisce a molti processi fisiologici basilari:

- trasforma i grassi e gli zuccheri in energia;
- permette gli scambi a livello cellulare;
- è indispensabile per il corretto funzionamento dell'attività cardiaca, del sistema nervoso e muscolare;
- aiuta a regolare il pH;
- serve a fissare il calcio;

[LEGGI DI PIU' SUL MAGNESIO](#)

## Spirulina Severino Becagli

La spirulina possiede molteplici proprietà nutrizionali e terapeutiche grazie alle sostanze in essa contenute:

- **Proteine ad alto valore biologico:** la qualità delle proteine è elevata (circa il 70%!). Contiene tutti e 8 gli amminoacidi essenziali.
- **Acidi grassi essenziali:** Omega 3 e omega 6, che contrastano i livelli di colesterolo e trigliceridi.
- Carboidrati: tra cui il ramnosio e il glicogeno.
- Vitamina A, vitamina D, vitamina K e vitamine del gruppo B.
- Sali minerali: ferro, sodio, magnesio, manganese, calcio, iodio e potassio.

Ottima per la vista, per il sistema nervoso, rimineralizza le ossa. **Rinforza il sistema immunitario, è antiossidante e immunostimolante.** Grazie alla presenza di fenilalanina, riduce il senso di fame.

Ricchissima di minerali basici, rientra tra i cibi alcalini perché contribuisce a ristabilire l'equilibrio acido-base rendendo più alcalini i tessuti.

La troverai già nelle comode bustine monodose nei miei kit **OLISTICA** in vendita su **Hebio!**

# Melatonina

Una molecola importantissima per la regolazione del tuo organismo

La melatonina e il suo corretto utilizzo risiedono nella conoscenza della ghiandola pineale, sede del nostro programma biologico.

Chiamata anche epifisi o “terzo occhio”, è considerata la sede dello Spirito e produce la melatonina, una **molecola che regola i ritmi biologici del nostro organismo**.

Al contrario di quanto si pensa, la melatonina non serve solo per dormire!

Regola infatti il nostro orologio biologico ed è una molecola antinfiammatoria e antinvecchiamento molto importante!

Dal punto di vista chimico la molecola melatonina si compone di un gruppo acetile e un metile, precisamente N-acetil-5-metossitriptammina.

La dottrina spesso definisce questa molecola un ormone, tuttavia **la stessa è sintetizzata non solo dalla ghiandola pineale ma anche da altri organi e tessuti del corpo umano quali le piastrine, la mucosa intestinale e la retina**.

Per questo la definizione di “ormone” può essere messa in discussione, la produzione ubiquitaria di melatonina scalfisce l'esclusività che contraddistingue gli ormoni.

La Ghiandola Pineale o epifisi, principale organo preposto per la produzione di melatonina endogena, **può favorire o inibire la produzione di melatonina in relazione alla quantità di luce rilevata**.

Ne consegue dunque che l'attività della ghiandola pineale è modulata dalla retina attraverso la rilevazione della luce percepita.

**L'esposizione a fonti luminose sia naturali che artificiali inibisce dunque la produzione di melatonina.**

**IMPORTANTE:** anche gli schermi retro illuminati come televisori, computer, smartphone e tablet emettendo fasci di luce artificiale, comunicano ai recettori di non produrre melatonina.

La melatonina è stata per anni oggetto di studi nelle più prestigiose Università Internazionali, con percorsi di ricerca guidati da luminari e scienziati di fama mondiale.

Gli studi e le ricerche condotte hanno evidenziato che i livelli di melatonina presenti nel sangue **raggiungono un picco massimo nel periodo compreso tra l'1 e le 3 di notte**.

In questa fascia temporale che tendenzialmente coincide con la fase del sonno profondo si concretizza il Picco Melatonico Notturno che altro non è che il messaggio che la ghiandola pineale invia all'organismo predisponendo il reale riposo del corpo, con conseguente reintegro delle energie consumate durante la giornata.

**È un momento fondamentale per la VITA, infatti in questa fase si sostanziano i processi di riparazione rigenerazione delle principali attività fisiologiche e biologiche.**

La Melatonina è particolarmente indicata per:

- antiaging;
- stile di vita frenetico e stress;
- frequente utilizzo di dispositivi con schermi retro - illuminati (TV, Computer, Smartphone e Tablet)
- Inquinamento
- Viaggiatori ( Jet Lag )
- Pre-Menopausa
- Menopausa
- Sportivi
- Ipovedenti
- Metereopatici
- Andropausa



## I kit Olistica sono disponibili su Hebio!



In collaborazione con Hebio abbiamo creato i kit **OLISTICA** che contengono gli integratori di cui ho parlato nelle pagine precedenti.

**Con il codice VITALMENTEBIO hai il 10% di sconto sul carrello!**

Te li presento:



### PERCORSO OLISTICA #01

contiene:

- 1 Confezione di Magnesio-OTTO da 60 capsule
- 1 Confezione di Melatonina MelaNight da 60 compresse
- 1 Spazzola corpo Ayurvedica in faggio naturale



### PERCORSO OLISTICA #02

contiene:

- 1 Confezione di Magnesio-OTTO da 60 capsule
- 1 Confezione di Melatonina MelaNight da 60 compresse
- 1 Spazzola corpo Ayurvedica in faggio naturale
- 1 Nettalingua in acciaio inox



### PERCORSO OLISTICA #03

contiene:

- 1 Confezione di Spirulina Severino Becagli 30 monodosi
- 1 Confezione di Magnesio-OTTO da 60 capsule
- 1 Confezione di Melatonina MelaNight da 60 compresse
- 1 Nettalingua in acciaio inox



### PERCORSO OLISTICA #04

contiene:

- 1 Confezione di Spirulina Severino Becagli 30 monodosi
- 1 Confezione di Magnesio-OTTO da 60 capsule
- 1 Confezione di Melatonina MelaNight da 60 compresse
- 1 Spazzola corpo Ayurvedica in faggio naturale
- 1 Nettalingua in acciaio inox



# Gemmoterapici e Fitoterapici per aiutare il tuo corpo in questo percorso

a cura del Dottor Roberto Camnasio

Per favorire la depurazione è necessario che il tuo organismo sia pro attivo durante queste tre settimane.

È importante utilizzare specifici fitoterapici e gemmoderivati per **favorire tutti i processi di catabolismo e smaltimento delle tossine accumulate.**

Nei casi in cui l'organismo è particolarmente sovraccaricato, utilizzare dei prodotti detox non adeguati può peggiorare ulteriormente il carico di lavoro dei tuoi organi emuntori: fegato, reni, intestino, polmoni e pelle (gli stessi prodotti detox sono soggetti a metabolismo).

Inoltre va sottolineato che un vero processo detossificante non può non essere accompagnato da una **alimentazione sana ed equilibrata** e perché no dalla **giusta dose di attività fisica**, attenzione però a non esagerare!

Per iniziare questo percorso ti consiglio un gemmoderivato a base di **Faggio, Salice bianco** (linfa) e **Betulla** (linfa).

Il prodotto si chiama “**Gemme di Micol BASE**” di **Sitar Italia**, lo trovi in farmacia.

La posologia è di 30 gocce al mattino prima di colazione per 15 giorni.

Il faggio permette di ridurre gli alti livelli di infiammazione conseguenza dell'eccessivo consumo di alimenti istamina-liberatori come cioccolato, crostacei, pomodoro, vino, caffè e proinfiammatori come zucchero e insaccati.

Le due linfe (Salice e Betulla) permettono invece di ripristinare la funzionalità della tua matrice cellulare e ripulirla dall'eccesso di scorie e di liquidi che si sono andati ad accumulare nell'organismo.

Se hai esagerato con le quantità e con gli zuccheri e desideri migliorare il metabolismo dei carboidrati, ridurre il senso di fame e di conseguenza la pancetta che è comparsa in poche settimane di eccessi, consiglio l'assunzione di due funghi medicinali molto interessanti: **Ganoderma lucidum** e **Grifola frondosa** da assumere prima di colazione e cena.

Se hai difficoltà digestive, alitosi, gonfiore sopra ombelicale e bruciore gastrico, in questo caso consiglio un **estratto idroalcolico di Liquirizia, Camomilla e Menta foglie**.

Attenzione! E' noto che la menta sia controindicata in chi soffre di gastrite tuttavia in questo caso parliamo di un estratto idroalcolico di menta che normalizza le secrezioni dei succhi gastrici e di conseguenza lenisce il dolore e diminuisce i crampi digestivi.

Se invece senti ancora un peso sullo stomaco dopo il pasto a tal punto che talvolta avverti anche una sensazione di nausea, consiglio un **estratto idroalcolico di: Genziana radice, Fumaria parti aeree, Cardo mariano frutti, Quassia legno, Salasapariglia radice e Condurango corteccia**.



Come gemmoderivati di supporto:

**- Gemme di Micol “SVB” Sitar Italia**  
**TIGLIO-FICO-MELO** lavorano sul sistema gastro enterico e anche sulle componenti emotive che incidono sulla tua digestione

**- Gemme di Micol “2” Sitar Italia**  
**BETULLA PUBESCENS GEMME E AMENTI**  
regola i disturbi ormonali dell'apparato maschile e femminile, riduce la ritenzione idrica e rende la pelle più bella

La posologia per queste gemme è di 15 gocce prima di colazione e 15 gocce prima di cena.

**Vuoi avere qualche consiglio in più?**  
Io e il Dottor Camnasio organizzeremo una Diretta IG per chiarire i tuoi dubbi e rispondere alle tue domande!



## **Dott. Roberto Camnasio**

Specializzato in Medicina Funzionale Regolatoria e di Integrazione nello Sportivo. Dal 2015 è Docente a progetto per la divulgazione della sana alimentazione e sani stili di vita nelle scuole superiori. E' consulente dal 2018 per la ADS ProSesto Calcio in qualità di esperto di nutrizione sportiva e integrazione funzionale. Collabora a Seregno presso la Farmacia Re della Dottoressa Cinzia Re.

Contatti:

Sito web:  
<https://nutriiltuomotore.com/>  
Instagram:  
@nutriiltuomotore\_drcamnasio

## Il tè verde Kukicha

Il Kukicha è una tipologia di tè verde. Lo preferisco a tutti gli altri per il suo basso contenuto di teina e caffeina che lo rende adatto anche ai bambini. Molti giapponesi lo utilizzano al posto dell'acqua durante i pasti, poiché favorisce la digestione.

I suoi benefici sono molteplici:

- è una bevanda alcalinizzante
- contrasta la stanchezza
- regola i livelli di colesterolo
- mantiene sotto controllo i valori della pressione arteriosa
- rafforza il sistema immunitario
- favorisce la digestione
- aiuta a perdere peso per la sua azione termogenica
- riequilibra i livelli glicemici
- favorisce la diuresi depurando i reni e disinflammante la vescica.

Ne consiglio due tazze al giorno, una al mattino e una alla sera. Io lo prendo in bustine da NaturaSi marca *"la finestra sul cielo"*

## L'estratto depurativo del mattino

In questa Olistica primavera introduciamo al risveglio l'estratto verde.

Quali sono i benefici?

- il succo prodotto dall'estrattore ha meno fibra: questo consente una digestione rapida (15 minuti circa) ed entra subito in circolo nel corpo (per questo è molto importante farli con **poca frutta e molta verdura**, in modo da evitare i picchi glicemici!!);

- è un aiuto importante per chi ha problemi di gonfiore intestinale o difficoltà metaboliche (per il ridotto apporto di fibre);

- per chi decide di cambiare **"stile di vita"** e mangiare in modo più sano è utile come transizione per abituare il corpo alle fibre;

Questo non significa che non occorre mangiare frutta e verdura, anzi! Rispetto però ai tempi di digestione e di assimilazione dei vegetali mangiati per bocca, **bere il succo è un'integrazione immediata ed importante di sostanze benefiche al corpo**.

Come dice il Dott. Young: i succhi VERDI sono in grado di produrre dai villi intestinali cellule staminali sane, sono fondamentali per il mantenimento e il recupero della nostra salute.

Quando bevi i tuoi vegetali, il tuo corpo sta ricevendo una maggiore concentrazione di sali minerali alcalini, vitamine, minerali, clorofilla ed elettroni, rapidamente disponibili.



I succhi verdi vegetali sono molto alcalinizzanti. Hanno un importante effetto depurativo sugli intestini.

Prediligi i succhi ottenuti dagli ortaggi verdi, i "super green".

I succhi ottenuti dalla frutta sono zuccherini e, specialmente se si hanno problemi di salute, apportano un carico acido all'organismo. Sono da bere con parsimonia.

Per abituarti in modo graduale al sapore dei succhi verdi puoi iniziare aggiungendo una mela, una carota o la barbabietola.

Ti consiglio di sperimentare per trovare la combinazione che gradisci di più.

Puoi usare sedano, prezzemolo, carote, mele, zenzero, pomodoro, cetrioli, erbette, bietole, tutti i tipi di insalata verde, spinaci, spinacini novelli, broccoli, peperoni verdi, cavoli, barbabietole, etc.

Ancora una volta ti raccomando di usare prodotti biologici perché nei succhi si concentra tutto, prendili e usali freschi il più possibile.

**Diluisci il succo ottenuto con acqua. Io uso come proporzione 80% di succo, 20% acqua naturale.**

Se non sono diluiti, insalivali bene in bocca, prima di ingerirli.

Bevili entro 10-15 minuti dalla preparazione e gusta questa bevanda benefica e salutare.

## La ricetta dell'estratto verde del mattino

Per l'estratto verde di Olistica abbiamo scelto un ortaggio ed un frutto importantissimi per la depurazione del fegato: il **sedano** ed il **pompelmo**, ai quali aggiungiamo la **spirulina**.

Fin dall'antichità il sedano era considerato un'erba medicinale e veniva utilizzato per trattare diversi problemi di salute:

- È molto nutriente, idratante e favorisce l'eliminazione dei liquidi;
  - È alcalinizzante, ideale per riequilibrare il PH del corpo;
  - È ricco di sodio solubile e organico, essenziale al tuo corpo: **il sale organico permette al corpo di usare gli altri nutrienti che vengono assunti con l'alimentazione;**
  - Abbassa la pressione alta: alcuni studi hanno dimostrato che berlo quotidianamente per una settimana può aiutare a ridurre sensibilmente la pressione sanguigna.
- La caratteristica interessante è che il sedano non abbassa la pressione sanguigna se è già bassa;
- Ha un effetto calmante sul sistema nervoso;
  - Depura il fegato e aiuta ad eliminare le tossine.

Il pompelmo rosa contiene vitamina C, rafforza il sistema immunitario e agisce sulla riduzione del colesterolo LDL mantenendo un buon equilibrio dei trigliceridi nel sangue.



L'azione sul colesterolo deriva dalla presenza della pectina, una fibra solubile che agisce a livello gastro-intestinale, intrappolando il colesterolo cattivo e portandolo nel tratto intestinale, dove poi viene eliminato.

Svolge un'ottima azione antiossidante nella protezione delle cellule dai radicali liberi e agisce come antinfiammatorio in caso di irritazioni della pelle (forfora, acne ed eruzioni cutanee).

Contiene carotenoidi, betacarotene e bioflavonoidi, oltre alle vitamine A e C che stimolano la produzione di collagene, elemento fondamentale per il buon mantenimento di una pelle elastica e luminosa che, con l'avanzare degli anni, produciamo sempre meno.

Il consumo regolare di pompelmo rosa aiuta a ritrovare benessere fisico, dona grande energia soprattutto agli sportivi e, con una corretta alimentazione, aiuta anche il girovita!

Ha un'azione drenante e depurativa che aiuta i reni e il fegato, sgonfia gambe e pancia grazie all'alta percentuale di potassio (230mg\100g.) combinata con il buon quantitativo di acqua presente nel frutto.

Abbiamo già parlato della spirulina nelle pagine precedenti, se vuoi saperne di più clicca qui:

[LEGGI DI PIU'](#)

## Come prepararlo?

**Per una persona:**

- 3 gambi di sedano biologico
- 1 pompelmo rosa biologico
- 1 confezione di spirulina monodose
- 150-200 ml acqua fresca

Estrai il succo di sedano e pompelmo, aggiungilo a 150-200 ml di acqua e aggiungi la bustina di spirulina. Usa il montalatte per frullare in modo che la spirulina si sciolga bene. **Puoi anche diluirlo ulteriormente se preferisci!**

Sorseggia lentamente, insalivando bene e poi deglutisci.

Non berlo tutto d'un sorso perchè puoi avere gonfiore addominale.

Ricorda che la prima digestione avviene in bocca!



# CHOKKINO is the NEW Coffee

Live Better

Ho scoperto Chokkino a Gennaio 2020 e da allora non l'ho più lasciato! Non lo conoscevo e sono rimasta entusiasta della qualità del prodotto e dell'etica dell'azienda. Adoro Elena e tutto il suo team di magnifiche Donne!

Ho sostituito il caffè con questa deliziosa bevanda. I vantaggi per la salute sono molteplici:

Chokkino	Caffè
stimola la produzione di <b>serotonina</b> , l'ormone del benessere	stimola la produzione di <b>cortisol</b> , che come sai è l'ormone dello stress. Più cortisol produci più indebolisci il tuo sistema immunitario.
<b>pH neutro</b> . Ricchissimo di polifenoli (potenti antiossidanti)	<b>pH acido</b>
contiene <b>teobromina</b> : ha un effetto gentile e duraturo nel corpo	contiene molta <b>caffea</b> : dà al corpo un effetto violento e passeggero
Caffeina contenuta in una tazza: circa <b>11mg</b> (possono berlo anche i bambini)	Caffeina contenuta in una tazza: <b>80mg</b> e oltre
E' ricco di magnesio, potassio, rame, manganese e zinco. Contiene il 30% di fibre ed il 20% di proteine	

Dal 19 Aprile al 25 Aprile 2021 è attivo il codice sconto

**OLISTICA**  
per avere uno sconto del 15%  
sul tuo carrello.  
Vai sul sito: [www.live-better.xyz](http://www.live-better.xyz)



# Cosa fare la MATTINA

## *appena sveglia*

- 1) pulisciti la lingua con il nettalingua (te lo spiego nelle prossime pagine)
- 2) se hai tempo fai l'oil pulling qualche minuto
- 3) lava i denti
- 4) bevi un bel bicchiere di acqua tiepida/ calda (almeno 250 ml con due pastiglie di Magnesio Otto)

## *dopo 15 minuti*

- 5) bevi il tuo estratto verde

## *dopo 15 minuti*

- 6) fai colazione!  
Nella Guida troverai diverse idee per le tue colazioni! Ne faremo anche qualcuna insieme su Instagram!

Puoi bere tisane, tè rosso, tè verde kukicha, il latte di cocco Live Better o il buonissimo Chokkino se vuoi una partenza golosa! Trovi tutte le idee nella parte dedicata al Menù!



# Cosa fare la SERA

## *dopo cena*

- 1) bevi una bella tisana calda, sorseggiala rilassandoti.  
Se senti la voglia di uno sfizio concediti un quadratino di cioccolato fondente.

## *in serata*

- 2) dedica tempo alla cura del tuo corpo, coccolati!  
(ti spiego tutto nelle pagine successive!)
- 3) dedica 5 minuti all'ascolto del tuo corpo e fai questi esercizi respiratori.  
Me lo ha insegnato il mio bravissimo coach, **Enrico Bruscia**.

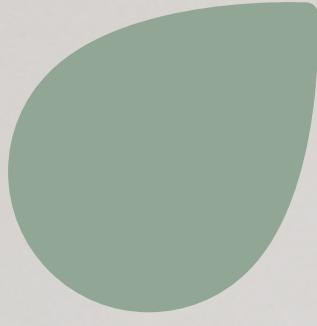
**Mettiti in piedi, rilassata, con gli occhi chiusi, braccia distese lungo il corpo. Fai due inspirazioni profonde, una pausa di 2 - 3 secondi e sei flussi espiratori brevi e continui, fino a buttare fuori tutta l'aria. Continua per 2 minuti.**

Questo esercizio stimola il sistema parasimpatico favorendo quiete, rilassamento, riposo, digestione e immagazzinamento di energia.

- 4) sdraiati o mettiti comoda sul divano, metti le cuffie, chiudi gli occhi e ascolta l'audio di Olistica.
- 5) prendi la tua Melatonina e non andare a letto tardi!

**Dalle 22 alle 2 il corpo ha il suo momento ottimale per rigerenarsi!**





L'alimentazione può  
incidere sulla fertilità?



# Dieta antinfiammatoria e fertilità

*a cura della Dottoressa Luisa Piva*

L'infiammazione è la risposta naturale del tuo corpo a traumi, patologie o stimoli esterni, siano essi fisici e/o mentali.

Se il/i fattore/i che la provocano persistono, l'infiammazione prolungata può diventare cronica e questa, a sua volta, può portare a **insulino-resistenza**.

Questa condizione può predisporre a diverse patologie soprattutto quelle di tipo **autoimmune** (il tuo sistema immunitario aggredisce una parte del suo stesso organismo, es. tiroidite, artrite, etc) e influire sulla **fertilità** (sia femminile sia maschile).

Alla base di patologie come PCOS, endometriosi e la stessa infertilità c'è sempre uno stato infiammatorio persistente **aggravato da iperinsulinemia e scarsa tolleranza agli zuccheri**.

## Cosa può determinare questo stato infiammatorio?

Sovrappeso, dieta squilibrata, fumo, alcool, sedentarietà e stress.

Livelli elevati di infiammazione e stress ossidativo influenzano negativamente la qualità degli spermatozoi e delle cellule uova, riducendo le possibilità di concepimento.

Oltre il 70% delle donne che non riescono a concepire ha alti livelli di infiammazione e stress ossidativo.

## E' possibile intervenire in modo naturale per migliorare la situazione?

Certo che sì! È il tuo stile di vita lo strumento più potente: un'alimentazione adeguata, la riduzione dello stress e l'attività motoria costante, associate ad un approccio olistico che includa yoga e meditazione.

## Cosa significa alimentazione anti-infiammatoria?

La dieta è uno dei fattori che più facilmente puoi controllare e sono due i punti critici sui quali lavorare:

- la salute del microbiota intestinale
- la depurazione del fegato.

I peggiori **nemici** che peggiorano la condizione sono:

1. Picchi glicemici (abuso di zuccheri, farinacei raffinati e pasti poveri di proteine e grassi);
2. Carne lavorata o fresca proveniente da allevamenti intensivi e non grass-feed;
3. Inquinamenti ambientali (pesticidi, antibiotici, bisfenolo A contenuto nelle plastiche).

I più potenti **modulatori** dell'infiammazione sono:

1. i probiotici e prebiotici (per rinforzare la flora batterica intestinale, la nostra prima arma di difesa);
2. Gli acidi grassi omega-3;
3. vitamina D;
4. Flavonoidi e Antiossidanti naturali.



Gli alimenti con potenziale maggiore sono:

- Crocifere e verdure a foglia verde (cavoli, cappuccio, spinaci, cime di rapa) ricche di acido folico e quercetina;
- Le verdure color arancione (peperoni, zucca, carote) ricche di betacarotene;
- Verdure e frutti rossi-viola (cavolo cappuccio viola, rapa rossa, frutti rossi) ricche di antociani, nitrati e vitamina C;
- Pesce azzurro (sgombro sardine alici sarde) e salmone selvaggio: ricchi di omega 3 e vitamina D;
- Uova: ricche di vitamine D e A, colina;
- Avocado italiano: ricco di colina e omega 3;
- Alimenti fermentati (crauti, kefir, kombucha e yogurt vegetale) capaci di modulare il microbiota intestinale;
- Spezie (curcuma, aglio, zenzero, cannella);
- The verde e tisane al cardo mariano, tarassaco e carciofo (antiossidanti e depurativi);
- Olio extravergine d'oliva spremuto a freddo (omega 3, antiossidanti) e olio di cocco (acido laurico che stimola il sistema immunitario).



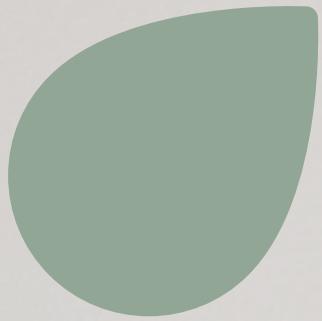
## **Dott.ssa Luisa Piva**

Biologa molecolare, Tecnico specialista in Genetica medica. Master in Nutrizione e Diploma SANIS "Scuola di Nutrizione e integrazione nello Sport" (certificazione SINSeB e ISSN).

Dopo 5 anni di lavoro come ricercatrice universitaria, dal 2011 lavora come Consulente Nutrizionale nella provincia di Treviso. Da amante dello sport e atleta di trail running, si è specializzata in diete per sportivi seguendo diversi atleti di interesse nazionale di corsa in montagna. In collaborazione con medici diabetologi, endocrinologi, ginecologi e oncologi del territorio, segue in particolare pazienti con patologie a base autoimmune e legate alla fertilità, applicando la dieta antinfiammatoria.

Describe il lavoro come la sua più grande passione: sia in ambulatorio sia attraverso i social cerca quotidianamente di trasmettere ai pazienti la consapevolezza che l'alimentazione sana è un atto d'amore e non di sacrificio.

Pagina Instagram: [@ghiotto-disalute](https://www.instagram.com/ghiotto-disalute)



# I benefici del digiuno



# Il Digiuno intermittente per promuovere la salute e la rigenerazione del corpo

a cura della Dottoressa Manuela Rigo

Il digiuno è una pratica antichissima. Non stiamo semplicemente parlando delle tradizioni religiose adottate da molti popoli nella storia... parliamo del digiuno del tutto involontario cui **eravamo spesso costretti** da uomini cacciatori-raccoglitori del Paleolitico.

Ci siamo infatti evoluti facendo fronte alla carenza di cibo: l'abbondanza è una condizione moderna che mal si concilia con quella che è la nostra natura.

**L'organismo umano (e animale) è strutturato per alternare fasi di digiuno e fasi di alimentazione.**

Durante il digiuno, il corpo ha l'occasione di fare "pulizia" e di liberarsi di tessuti malati, scorie e tossine.

Questo processo si chiama **autofagia**, ed è un complesso meccanismo nel quale la cellula individua dentro di essa gli "scarti" (molecole e organelli danneggiati e non funzionanti) e li elimina attraverso l'auto-digestione.

Il materiale che ne ricava viene utilizzato per creare nuove strutture (giovani e perfettamente funzionanti).

È quindi facile capire come **il processo di autofagia sia strettamente correlato alla longevità**: più il corpo riesce a fare correttamente "manutenzione", più aumentano le nostre possibilità di vivere a lungo e in salute.

Inoltre, durante il digiuno, grazie al deficit calorico e al brusco abbassamento dell'insulina, **il corpo riesce efficacemente ad attingere alle scorte energetiche, depositate nel corpo sotto forma di accumuli adiposi**.

Quindi, sebbene questo non sia lo scopo principale, quella del digiuno può essere una pratica utile anche nel **controllo del peso corporeo**, variabile fondamentale per il perseguitamento dello stato di salute.

Come dicevamo, la società attuale e lo stile di vita moderno, ci portano a una continua esposizione al cibo: potenzialmente possiamo mangiare in qualsiasi momento della giornata (e della notte!).

**Il nostro problema è l'abbondanza, non certo la carenza.**

Se vogliamo quindi stimolare l'autofagia e tenere un comportamento che favorisca il mantenimento della corretta % di massa grassa, dobbiamo proprio metterci d'impegno!

Per sperimentare i benefici del digiuno, fortunatamente, non è indispensabile astersi dal cibo per giorni e giorni. Le modalità per digiunare sono molteplici:

- schema 16/8 (o chiamato anche Leangains) in cui si digiuna per 16 ore al giorno e si consumano i pasti nelle 8 ore restanti;
- schema 5:2 (detto anche "Dieta Fast") in cui sono previsti apporti calorici imitanti il digiuno (circa 500-600 kcal) durante 2 giorni in una settimana, mentre i restanti 5 si mangia normalmente;



- schema “Eat-Stop-Eat” in cui si digiuna per 24 ore consecutive uno o due giorni alla settimana;
- Dieta Mima Digiuno (DMD), un programma basato su 5 giorni di forte restrizione calorica e una specifica distribuzione dei macronutrienti secondo lo schema ideato dal Professor Valter Longo.

Il modello che ci piace di più, per la praticità e facilità di applicazione, è il digiuno 16/8, o **digiuno intermittente**. Per praticare questo digiuno, infatti, è sufficiente saltare la cena e accertarsi che passino 16 ore tra l'ultimo pasto di una giornata (il pranzo o una piccola merenda) e il primo della giornata successiva (la colazione).

**Semplicemente, la finestra temporale nella quale mangiare colazione e pranzo si restringe a 8 ore.**

Ad esempio: colazione alle 7 del mattino e pranzo entro le 15. Poi solo liquidi privi di calorie, quindi senza aggiunta di zucchero, fino alle 7 del mattino successivo.

Ad ogni modo è possibile anche consumare brodo di carne o verdure, oppure estratti verdi (solo verdure verdi come zucchine, cetrioli, finocchi, sedano... con aggiunta di limone o zenzero se gradito).

Attenzione: il corpo umano è abitudinario, quindi ci vuole un po' di pazienza. La prima volta che salterete un pasto sarà la più difficile, ma procedendo con l'allenamento diventerà sempre più facile.

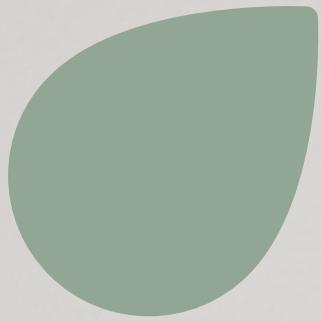


## **Dott.ssa Manuela Rigo**

Biologa nutrizionista e alimentarista, entusiasta di tutto quello che riguarda il cibo nei suoi tanti significati.

Quello che mangiamo interagisce con il nostro DNA, parla con le nostre cellule, oltre che con il nostro spirito: il cibo è medicina. Attraverso il potente mezzo della corretta alimentazione desidero aiutare le persone a ritrovare uno stato di salute e benessere. Mi occupo in particolare di microbiota e asse intestino-cervello, dieta chetogenica e nutrizione oncologica. Collateralmente, mi diverto a portare le tematiche di alimentazione e salute nelle realtà aziendali, dove conduco corsi di formazione ed eventi divulgativi per creare e diffondere consapevolezza.

Contatto Instagram:  
[@manuela.rigo.nutrizionista](https://www.instagram.com/@manuela.rigo.nutrizionista)



Ascoltarsi.  
*Emozioni ed energia*



***“Se vogliamo conoscere i segreti dell’Universo è necessario pensare in termini di energia, frequenza e vibrazioni.” (Nikola Tesla)***

Esistono svariati modi e metodi per aiutare le persone ad alleviare lo stress e le sue conseguenze psicofisiche. Questi tentativi spesso equivalgono al “mettere un cerotto su una ferita”, senza però sapere da dove essa abbia avuto origine.

La fisica quantistica, attraverso l'utilizzo delle frequenze è uno degli strumenti più potenti ed efficaci atti a migliorare le nostre capacità cerebrali.

La crescita evolutiva personale, infatti, viene accelerata grazie a nuove connessioni neuronali e al rilascio di alcuni processi che creano stati di stress.

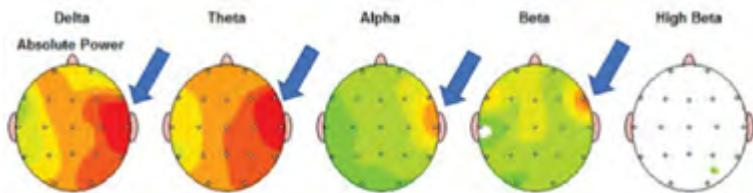
## **Sai che ogni cosa è frequenza? Tu sei frequenza.**

Le frequenze sonore riescono a raggiungere i livelli subconsci, dove l'energia del pensiero prende forma e si distribuisce a livello cellulare.

Quando inizi ad ascoltare le frequenze nel quotidiano, una sensazione di benessere diffuso prende il posto dello stato di sopraffazione causato dallo stress.

L'ascolto delle frequenze sonore ti porta nella direzione del rinnovamento e dell'implementazione delle funzioni del tuo cervello attraverso le onde Alpha, Theta e Delta.

Questi modelli di onde cerebrali, forniscono un collegamento tra la mente consci e quella subconscia, dove c'è quindi un maggiore accesso all'inconscio.



- Le onde cerebrali alfa e theta sono anche molto utili per rimodellare immagini negative e migliorare il dialogo interiore. Sono un aiuto eccezionale per la tua trasformazione.

- Il rilassamento è ottimo per la salute della mente e del corpo: le onde cerebrali Alfa e Theta sono legate sia al rilassamento che agli stati meditativi profondi.

*Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che gli stati di rilassamento legati alla meditazione o all’ascolto di musica e frequenze è associata al rilascio di sostanze chimiche cerebrali edificanti che cambiano lo stato psicofisico (come la serotonina).*

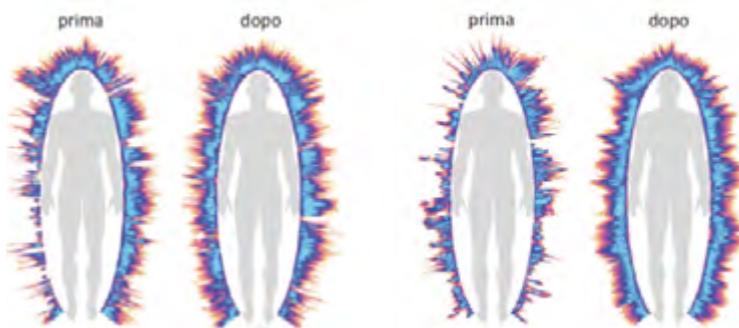
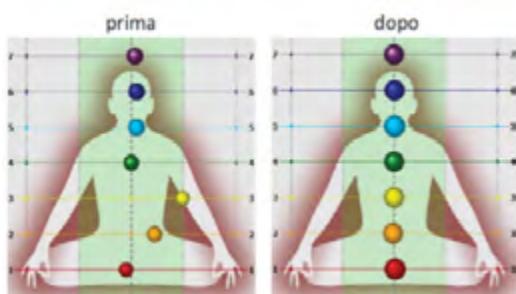
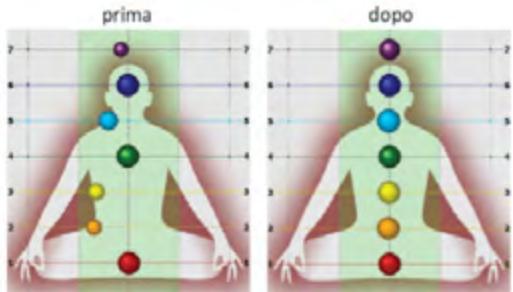
Le sostanze chimiche edificanti forniscono molti benefici, inclusi:

- stati emozionali più armonici;
- un miglioramento diffuso dello stato di salute generale;
- maggiore capacità di adattamento e resilienza;
- maggiore creatività, pensiero positivo, immagini e visualizzazioni.

La ricerca scientifica degli ultimi decenni ha dimostrato molti vantaggi di queste onde cerebrali, che vengono prodotte tipicamente durante il sonno onirico così come negli stati di trance profonda.



Nei grafici seguenti è visibile il netto miglioramento dell'equilibrio energetico dei centri (chakra) e del campo energetico umano, prima e dopo una sessione di ascolto delle frequenze in cuffia.



Ti proponiamo l'ascolto delle frequenze sonore in cuffia almeno una volta al giorno, preferibilmente in un momento totalmente dedicato a te e al tuo riequilibrio energetico. Ti accorgerai dei benefici che apporterà al tuo equilibrio psicofisico nel tempo.

Quelle che ti proponiamo da ascoltare sono frequenze **dedicate alla centratura e all'eliminazione degli stati di stress per favorire il tuo benessere e permetterti di affrontare con maggiore positività la tua quotidianità.**

È una traccia in costante equilibrio tra luce e ombra che ha lo scopo di accompagnarti ad integrare ogni parte di te senza giudizio

per arrivare all'equilibrio, alla pace e alla serenità d'animo.

A livello tecnico abbiamo scelto di utilizzare l'intonazione a 432 hz con scale melodiche ascendenti e discendenti per risuonare con i sette chakra, nonché i battimenti binaurali uniti ad uno specifico programma chiamato **“Calm”**. L'abbiamo realizzata per Olistica in collaborazione con Simone Gatto.

**SCARICA QUI IL FILE MP3**

Simone Gatto è un compositore poliedrico che trova nella musica una fonte dinamica di emozioni, ricordi ed energia e la utilizza come ponte per entrare in contatto con le persone.

Di conseguenza considera la musica come una fonte vitale per raggiungere il benessere interiore, come un modo per comunicare con successo, come un mezzo per alleviare o curare qualsiasi ferita.

Laureato in Scienze della Comunicazione nel 2011, dopo aver girato il mondo esibendosi in concerti e dj set di musica elettronica che spaziano da sonorità ambient fino a raggiungere selezioni underground house e techno, si specializza in Musicoterapia presso l'Istituto Nazionale di Arti Terapie dopo un percorso di studi di quattro anni. Nel 2017 si specializza in Terapia Cimatica (un avanzata terapia del suono) presso Cyma Technologies ad Atlanta (US). Dal 2018 presta servizio prima come tirocinante con Artedo e poi con contratto da lavoratore autonomo presso diversi centri riabilitativi e strutture nella regione per un totale di circa 2000 ore di esperienza lavorativa. Nel 2020 diventa un facilitatore in Mindfulness presso Mindfulness Educators Italia e consegne il Master in Formazione Formatori presso Adsum.

Nello stesso anno apre il suo studio professionale **“Qui ed Ora - Musicoterapia e Scienze Creative”** a Nardò, dove lavora ogni giorno con svariate tipologie di utenti utilizzando tutta la sua esperienza e collaborando con diversi professionisti del settore per fornire un servizio olistico che promuove il benessere psico-fisico della persona.



## Il progetto Bioquantum

Bioquantum è un progetto di studio, applicazione e ricerca delle tecnologie quantistiche per migliorare lo stato di benessere personale e realizzare un rapporto equilibrato con la vita quotidiana e le persone.

Gli ideatori del progetto sono Massimo e Tamara, marito e moglie e co-creatori di questa realtà unica e innovativa.

Bioquantum è nato dal desiderio di portare nel Mondo la missione di supportare il percorso delle persone verso una maggiore consapevolezza di se stesse.

**Tutti gli strumenti utilizzati durante le sessioni permettono di accelerare e attivare la manifestazione del potenziale umano.**

Durante la giornata puoi passare facilmente da uno stato in cui corpo e mente sono in "lotta" e quindi produci alte quantità di cortisolo dannoso (e quindi anche notti insonni), a uno stato di maggior equilibrio.

Aumentando la tua frequenza inizierai a vedere, pensare e creare più chiaramente e migliorerà anche il tuo comportamento produttivo durante il giorno.

**Il sistema Quantum Tesla IQube apre una nuova dimensione di espansione e trasformazione personale.**

Durante le sessioni in studio o a distanza viene utilizzato il potere della tua impronta vocale per rilasciare emozioni negative, stress e blocchi emozionali e per permettere



il raggiungimento di uno stato di armonia atto alla realizzazione del tuo pieno potenziale.

La scansione energetica del soggetto viene fatta attraverso il software **Voice Code** che analizza la voce.

La sessione sonora è accompagnata dalle frequenze del **Quantum Miracle IQube**: questo potente strumento di fisica quantistica, attraverso i principi di trascinamento delle onde cerebrali immersive, è in grado di creare un campo di energia scalare che influenza lo stato delle onde cerebrali con programmi mirati.

***Bioquantum apre una nuova dimensione di espansione e trasformazione personale.***

Contatti:

Instagram: @bioquantum.it

Web: <https://bioquantum.it/>

## Il kit Olistica di Thempio

Il kit Olistica contiene:

- una **bacchetta di selenite** che ha proprietà altamente purificanti e rasserenanti;
- i tre cristalli di quarzo caricati con le frequenze Bioquantum che compongono il Triangolo d'oro:  
**Ametista** allevia lo stress e l'ansia, favorisce il benessere del corpo e dello spirito  
**Quarzo ialino** purifica le energie contenute in una stanza e tutti ne traggono beneficio. Inoltre, amplifica le vibrazioni degli altri cristalli.  
**Quarzo Rosa** porta dolcezza e amore, apre il cuore all'amore incondizionato, calma e tranquillizza.

Per portare con te la loro energia tutto il giorno, puoi scegliere di aggiungere al kit base composto da selenite e i tre cristalli, **un ciondolo caricato con le frequenze di Bioquantum, a scelta tra Quarzo Ialino o Ametista.**

**Tutti i cristalli sono stati caricati con le frequenze di Tesla iQube. E' in grado di imprimere l'informazione sull'acqua, sul cibo, nelle cellule e anche sui cristalli.**  
Peraltro il quarzo è un ottimo conduttore dell'energia universale e in grado di incanalare energia ad alta frequenza sul piano terrestre.

Clicca qui per accedere alla pagina di Thempio e visualizzare i kit Olistica:

**KIT OLISTICA THEMPIO**

**Con il codice OLISTICA10  
hai il 10% di sconto sul tuo carrello!**

Thempio nasce da Massimo e Tamara con la missione di generare **benessere**.

Thempio è stato un negozio, un luogo di ritrovo, di interazione positiva, di scambio reciproco e di collaborazione.

Per due anni è stata la culla in cui abbiamo riposto e condiviso le nostre passioni e il nostro amore per la Natura.

Tutto si trasforma ed evolve. Durante questo splendido cammino abbiamo incontrato persone speciali, ricercatori illuminati e tecnici visionari che ci hanno accompagnato verso la scoperta delle frequenze e del loro utilizzo per il benessere della persona e degli ambienti.

Da negozio fisico a negozio virtuale, lo shop online è stato creato con lo scopo di portare benessere alla persona nella sua unicità.

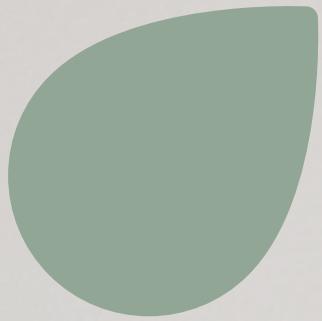
**Thempio per noi è un modo di pensare, di vivere e di amarsi. E' uno stile di vita.**

La nostra missione è aiutare le persone a sentirsi meglio, a ricercare e ritrovare un equilibrio corporeamente.

Studiamo con accuratezza le migliori soluzioni per voi e vi proponiamo ciò che ci offre la Natura: cristalli, griglie energetiche, genese, pentasfere e piramidi per i trattamenti energetici della persona e della sua casa, incensi di alta qualità, i migliori prodotti di bioecocosmesi per il riequilibrio energetico e molto altro ancora.

**Thempio e Bioquantum riescono a fondersi in un'unica realtà quando utilizziamo le frequenze per caricare i cristalli.**

Da qui è nato il progetto con Claudia per far sì che le frequenze vi accompagnino tutti i giorni sia sottoforma di suono, la sera prima di coricarvi, che durante il giorno portando al collo un ciondolo o con voi i quarzi.



# *La cura del tuo corpo*



# Dedicare tempo al tuo corpo, a te stessa, significa amarti.

Inizia queste tre settimane con una pulizia della tua pelle:

- fai uno **scrub** iniziale su tutto il corpo per eliminare cellule morte. Puoi prepararlo tu in casa utilizzando sale oppure zucchero e olio di mandorle.
- trova il tempo per fare i bagni basici completi della durata di almeno un'ora (da fare 2 – 3 volte a settimana).

Io uso sia il sale basico Michael Droste-Laux, (è meraviglioso), sia i sali di Epsom.

Clicca qui sotto per link prodotto:

[SALI BASICI](#)

[SALI DI EPSOM](#)

- fai i pediluvi basici giornalmente (della durata di almeno 40 minuti), sempre utilizzando il sale basico di cui sopra.

Puoi farlo la sera mentre ti rilassi sul divano! Mai fatti? Clicca qui sotto per leggere l'articolo:

[BENEFICI DEL PEDILUVIO](#)



## Spazzolati a secco!

Se non hai ancora la mia spazzola, la trovi nei kit Olistica in vendita su Hebio.

Spazzolarsi a “secco”, la mattina, senza utilizzare creme e oli, è un ottimo massaggio riattivante per il tuo corpo.

Strofinando giornalmente la pelle favorisci l'eliminazione degli acidi e delle tossine accumulate durante la notte e manterrà il corpo sano e pulito.

### Rimarrai piacevolmente sorpresa!

Personalmente ho imparato a “sentire” dove è necessario un massaggio più vigoroso e dove è abbastanza un passaggio delicato della spazzola. L'epidermide resta morbida, compatta, sentirai la pelle calda e leggermente arrossata (è un buon segno, significa che funziona!) con una piacevole sensazione di leggerezza.

I vantaggi sono molteplici:

- è un'ottima pratica anti cellulite
- migliora la circolazione sanguigna
- la linfa viene facilitata nell'eliminazione delle tossine
- tonifica e rassoda la pelle
- rimuove le cellule morte e le impurità
- favorisce il ricambio cellulare
- aumenta le difese immunitarie
- è un ottimo “riscaldamento” prima di fare sport

## Come devo usare la spazzola?

E' importante seguire sempre il senso della circolazione e spazzolare verso il cuore.

Ricordati che la linfa si muove sempre in direzione del cuore, non andare in senso opposto!

1) Parti dai piedi e sali verso le ginocchia con movimenti rotatori o dritti. Una volta arrivata al ginocchio, stacca la spazzola e riparti nuovamente dalla caviglia. Non tornare indietro.

Dal ginocchio sali fino all'inguine.

Nella parte posteriore sali fino ai glutei e termina all'altezza dei reni.

2) Passa ora la spazzola dalle mani verso le spalle e dalla pancia verso il petto.

Su Instagram, nelle storie salvate in evidenza "kit Olistica" ti mostro come mi spazzolo.

***Se hai problemi cutanei devi fare attenzione a non toccare i punti che presentano nei evidenti, ferite, eczemi o psoriasi irritate, etc. Il massaggio dovrebbe durare una decina di minuti ed è molto importante la regolarità.***



## Quando devo usarla?

Sempre a secco.

Se devi lavarti devi usarla prima, quando la pelle è secca.

Non devi aver già messo creme o unguenti.

**Prima ti spazzoli, poi il resto.**

Le prime volte che la userai vedrai sollevarsi una nuvola bianca! Sono le tue cellule morte. Giorno dopo giorno la tua pelle diventerà più morbida e luminosa.

## Come devo pulirla?

Una volta al mese circa lavala leggermente con acqua fredda e sapone di marsiglia neutro e lasciala asciugare con le setole rivolte verso il basso. Cerca di non bagnare molto il legno per non rovinarlo.

### IMPORTANTE!

Venerdì arriverà il link per scaricare il manuale sulla Cellulite!

Non perderlo!

**Integreremo tutti i trattamenti corpo con il percorso di Olistica per creare una sinergia efficace e mirata!**

# A cosa serve il nettalingua?

Sicuramente ti lavi i denti più volte al giorno e utilizzi regolarmente il filo interdentale. Lo sai che anche la lingua necessita di essere pulita?

Durante la notte, quando la produzione salivare cala e la bocca resta chiusa, il processo di decomposizione batterica, principale responsabile dell'alitosi, viene potenziato. Non basta lavarsi i denti per eliminare i batteri.

Prova a metterti davanti allo specchio ed osserva la tua lingua. Noterai una patina bianca che, in certi casi, resta per tutta la giornata. **Il colore della lingua dovrebbe essere rosato.**

E' buona abitudine procedere, ogni mattina, alla pulizia della lingua. I batteri accumulatisi durante la notte possono dare corso ad infezioni non solo al tratto respiratorio ma anche entrare in circolo nell'intero organismo.

Devi passare il "nettalingua" più volte partendo dal fondo verso l'esterno, con un movimento delicato, asportando tutto ciò che si è depositato durante la notte. Ad ogni passaggio sciacqualo bene sotto acqua corrente.

**Questo "rito" mattiniero ti darà una bocca più pulita e ti aiuterà a migliorare l'alito.**

Naturalmente non devi utilizzarlo se sulla lingua hai vesciche, tagli o altre infiammazioni.

La tradizione ayurvedica lo prevede in rame o acciaio inox (io preferisco quest'ultima versione perché in rame tende ad ossidarsi).



Il nettalingua lo trovi nei kit Olistica in vendita su Hebio!

## Oil Pulling per la salute della bocca e dei denti

I benefici dell'oil pulling sono molteplici e farlo è semplicissimo!

E' una pratica di pulizia e igiene della bocca e del cavo orale, attraverso risciacqui con olio. Puoi usare olio di sesamo, olio di cocco, olio di girasole, spremuti a freddo e di buona qualità.

**I benefici di questa pratica si riscontrano sui denti e gengive, ma anche nel cavo orale nella cura e prevenzione di bronchiti, tosse, mal di gola, raucedine e raffreddore, attraverso l'eliminazione dei batteri che le causano.**

Metti in bocca un cucchiaio da tavola di olio vegetale spremuto a freddo.

Muovilo lentamente nella bocca e fallo scorrere tra i denti, spingendolo avanti e indietro rispetto agli stessi.

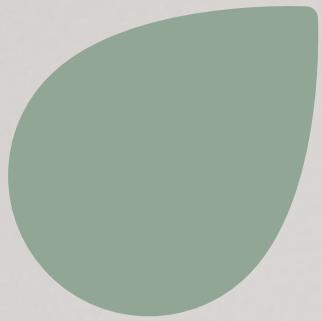
Mescolandosi con la saliva l'olio diventerà sempre più fluido.

La pratica vorrebbe far durare il risciacquo circa 10-15 minuti.

**Direi che bastano 3-5 minuti, io non vado oltre!**

Al termine sputa l'olio, non deve essere ingoiato e risciacqua la bocca con acqua tiepida. Lavati i denti.





# Guida al Menù



# Il Menù di “Olistica”

Come per la scorsa edizione, il Menù di Olistica è stato creato in collaborazione con la **Dottoressa Manuela Rigo**, una professionista e amica che stimo tantissimo! Siamo felici di presentarti il Menù che ti accompagnerà nei prossimi 21 giorni ma prima alcune note e raccomandazioni!

Vuoi vedere le dirette della scorsa edizione con la Dottoressa Rigo?  
Clicca i box verdi qui di seguito per accedere:

**DIRETTA INTRODUTTIVA  
OLISTICA**

**COME MANTENERE STABILE  
LA GLICEMIA**

**COME MANTENERE UNA  
SANA ALIMENTAZIONE**



## Alcune raccomandazioni

### Sale

Usa sempre e comunque sale integrale. Grandi quantità di sale si trovano in salumi, formaggi, pane e focacce... è a questi alimenti che devi prestare attenzione piuttosto che al sale che aggiungi su insalata etc. **Giuste quantità di sale sono indispensabili all'organismo**, l'eccesso invece porta a ritenzione idrica, edema ipodermico (cellulite) e facilita l'ingrassamento veicolando il glucosio nella cellula adiposa. L'eccessiva restrizione, di contro, genera iperglicemia a causa del riassorbimento renale.

### Carne e Pesce

Non acquistarli presso la grande distribuzione.  
Per la carne affidati ad allevamenti locali biologici, cercali “grass fed” (=allevati ad erba).  
Acquista il pesce pescato per quanto possibile. In caso di pesce allevato sceglilo sempre biologico.

### Scatolame

Scegli prodotti conservati in vetro o surgelati. Per quanto riguarda i legumi, se non è possibile consumare quelli secchi o freschi, scegli quelli in cui gli ingredienti sono **legume, acqua, sale** (senza conservanti e zuccheri).  
Evita l'acquisto di frutta e verdura in scatola, preferisci sempre alimenti freschi e di stagione.



## Uova

Per scegliere consapevolmente le uova basta interpretare il codice, che ci dà 5 informazioni: tipo di allevamento, paese di produzione, comune di produzione, provincia di produzione e codice allevamento.

**La prima cifra è la più importante!**

**0: le galline sono allevate all'aperto, con vegetazione, mangime biologico, 1 gallina/10 mq**

**1: le galline sono allevate all'aperto, con vegetazione, 1 gallina/25 mq**

**2: le galline sono allevate a terra (in capannone chiuso con luci sempre accese), 7-9 galline/1mq**

**3: le galline sono allevate in gabbia, 25 galline/1 mq.**

**Acquista le uova il cui codice inizia con la cifra 0.**

## Verdura cruda pre-pasto

Perchè mangiare un'insalata mista prima del pasto? I principali benefici sono:

- miglior assorbimento dei nutrienti (fornisci subito al tuo corpo preziosi minerali, vitamine ed enzimi);
- senso di sazietà anticipato (il segnale arriva circa 20 minuti dopo aver iniziato a mangiare)
- migliore digestione (la verdura fresca è ricca di enzimi)
- diminuzione del gonfiore addominale (mangiandole prima diminuisce il transito intestinale e non fermentano)
- controllo degli sbalzi glicemici (le fibre riducono l'assorbimento dei carboidrati)
- è più facile dimagrire (conseguenza ai punti esplicati in precedenza).

**Se non l'hai mai mangiata inizia gradualmente! Devi dare tempo al tuo corpo di abituarsi!**

# Pane “Primus”

Manuela mi ha fatto conoscere il Pane Primus e abbiamo deciso di inserirlo in questa Guida.

Il primus pane è un prodotto innovativo, molto più di un semplice pane.

È un **PANE EUBIOTICO**, ovvero favorisce il corretto equilibrio dell'ecosistema intestinale. Primus pane è adatto anche a chi, per varie ragioni, vuole o deve diminuire il consumo di glutine.

Infatti, le fermentazioni primordiali degli impasti Primus sono talmente intense che **demoliscono il glutine presente nelle materie prime di partenza**.

Tuttavia, il consumo di Primus pane non è indicato per i celiaci.

Il glutine demolito conferisce a Primus una forte presenza di **acido glutammico**, un aminoacido dai **potenti effetti antinfiammatori a livello intestinale** (è spesso prescritto come integratore glutamina!).

Le fermentazioni degli impasti Primus non demoliscono soltanto il glutine, ma anche altri ingredienti potenzialmente infiammatori o allergizzanti (legumi, soia...), in altri elementi più semplici da assimilare. Per quanto il produttore non possa fornire garanzie, sono tanti gli intolleranti/allergici alla soia o anche gli affetti da favismo che possono consumare Primus senza effetti collaterali.

In particolare, poi, la soia impiegata **non contiene fitoestrogeni** in quanto è utilizzata solo la frazione proteica del legume (i fitormoni sono presenti solo nei grassi e nello strato esterno del seme).

Primus pane è un prodotto estremamente digeribile, perché **pre-digerito**, è di gran lunga più saziante del pane comune.

Rispetto ai tradizionali prodotti da forno, **ha un più alto contenuto proteico e decisamente meno carboidrati**, questo grazie alla presenza di un ricercato mix di cereali antichi e legumi.

Può essere un valido alimento da inserire nell'alimentazione di chi è vegetariano in modo da raggiungere più facilmente il fabbisogno proteico giornaliero.

Per chi ha problemi con i lievitati, la raccomandazione è quella di **tostare molto bene il primus prima di consumarlo**.

Primus pane, seppur privo di conservanti, si mantiene senza problemi per 7 giorni, all'interno del suo sacchetto.

Si affetta al momento del consumo. In alternativa, **si può conservare in congelatore fino a 2 mesi o in frigorifero fino a 2 settimane**.

Per gustarlo al meglio tostalo leggermente (1 massimo 2 minuti per lato su una padella calda) ma senza esagerare: tostandolo troppo si rischia di pregiudicarne in parte la “vitalità”, qualità che i produttori, con tanta cura, cercano di preservare.

Con il codice **OLISTICA**  
hai il 15% di sconto  
sull'acquisto di Primus Pane  
dal 19 Aprile al 30 Aprile!

Puoi acquistare Pane Primus:

**CLICCA QUI**

# Gli Spuntini

**Lo spuntino della mattina deve essere saltato se tra la colazione ed il pranzo passano meno di 4 ore.**

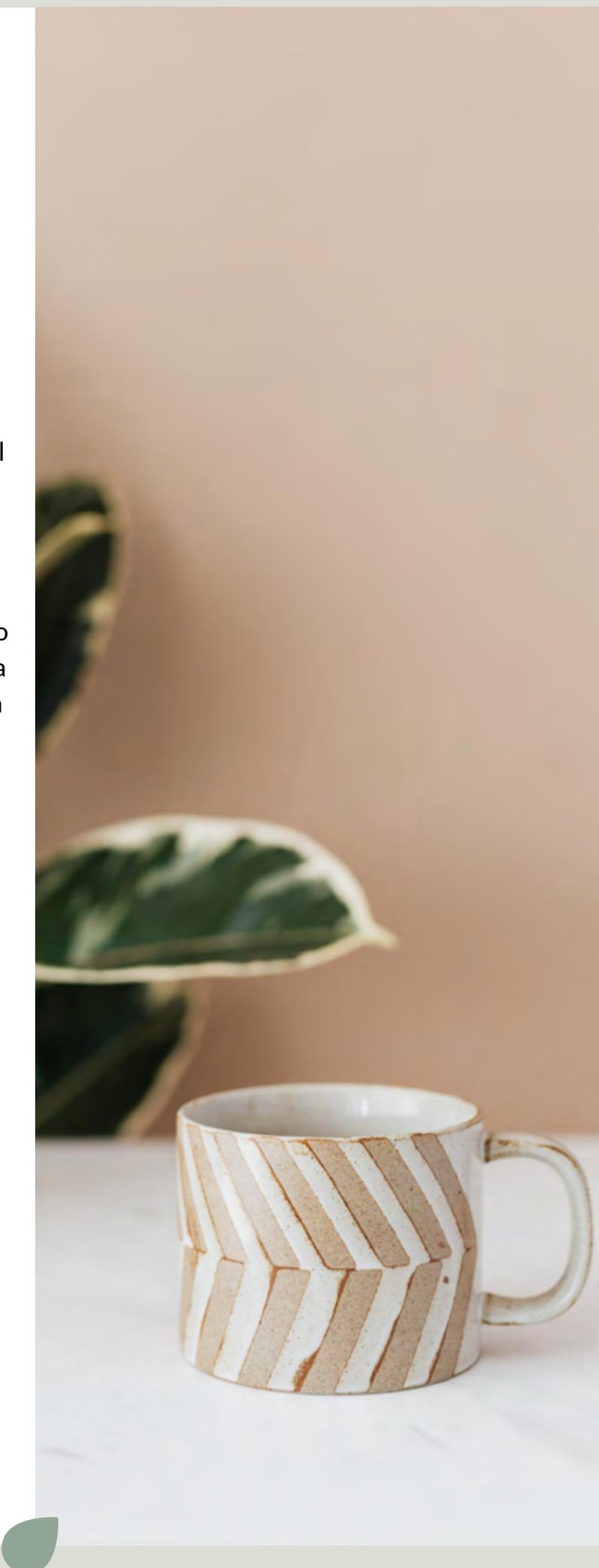
Considera che in media l'intestino tenue si svuota dopo 4 ore, lascialo riposare un pochino!

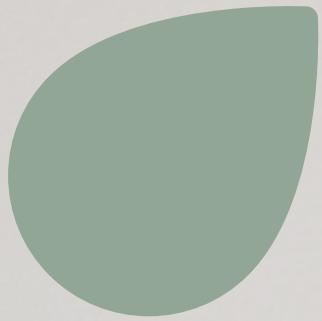
Ecco alcune idee per i tuoi spuntini:

- 1 Cocco-Ciokko preparato con il cacao ed il latte di cocco di Live Better e una manciata di mandorle
- 1 cioccolata calda fatta con cacao e latte di cocco di Live Better e un cucchiaino di amido di riso o tapioca per addensare. Porta tutto a bollore e mescola fin tanto non diventa bella cremosa. Aggiungi sopra qualche mandorla tostata
- 1 yogurt di cocco o mandorle + 1 manciata di noci o mandorle ed una spolverata di cannella
- 1 bicchierino di Kanten limone e zenzero con mandorle tostate
- 1 crema al cacao preparata con metà avocado e un cucchiaino di cacao amaro con qualche mandorla tostata

**Nel pomeriggio NON mangiare frutta. Consumala solo durante la mattina.**

Aiutati bevendo acqua tiepida. Molte volte confondiamo il senso di fame con il bisogno di idratarci.





# Il Menù di Olistica primavera



Week 1	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario
<b>SPUNTINO</b>	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco (vedi pagina 58)	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco
<b>PRANZO</b>	Frittata di ceci con asparagi e porri e insalatina fresca	Risotto semi integrale con piselli, pollo ed erbette	Pasta di lenticchie con crema di zucchine e zucchine saltate in padella con pinoli tostati	Spezzatino di pollo al curry con riso integrale e asparagi	Fagioli all'uccelletto con insalata di finocchi, rucola e ravanelli al limone con noci	Polpette di ricotta di capra e spinaci con insalata di sedano, noci, radicchio e arancia + 1 fetta di Pane Primus	Baccalà, pomodori e melanzane con zucchine ripiene al forno con quinoa
<b>SPUNTINO</b>	vedi spuntini indicati a pagina 50	vedi spuntini indicati a pagina 50	vedi spuntini indicati a pagina 50	vedi spuntini indicati a pagina 50	vedi spuntini indicati a pagina 50	vedi spuntini indicati a pagina 50	vedi spuntini indicati a pagina 50
<b>CENA</b>	Pollo allo zenzero con cime di rapa o catalogna o erbette	Finocchi ripieni al forno	Uova e asparagi con insalata a piacere	Vellutata di piselli, zucchine e avocado con 1 fetta di pane Primus	Calamari o totani gratinati con panatura di farina di mais al forno con radicchio all'aceto balsamico	Hummus di ceci con catalogna	Polpette di tofu fermentato e avena con verdure saltate
<b>DOPO CENA</b>	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana

Menù creato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo



Week 2	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario
<b>SPUNTINO</b>	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco
<b>PRANZO</b>	Caciucco di ceci e merluzzo con verdura fresca a piacere	Insalata di fagioli azuki con avocado, uova, rucola, cetrioli, cipollotto	Insalata di riso venere con salmone, limone, avocado e prezzemolo	Pasta di legumi con pesto di rucola, pomodorini e pinoli tostati	Piadina di ceci con salmone affumicato e rucola	Piadine di miglio con fagioli rossi piccanti (piccante facoltativo) e guacamole	Polpette di tacchino e spinaci con grano saraceno e insalata di peperoni al forno con prezzemolo e capperi
<b>SPUNTINO</b>	vedi spuntini indicati a pagina 50						
<b>CENA</b>	Vellutata di patate, porri e asparagi con semi misti e mandorle tostate + 1 fetta di pane Primus	Insalata di pollo con sedano, noci e radicchio e arance e quinoa + 1 fetta di Pane Primus	Crema di piselli con filetti di sogliola e asparagi	Melanzane ripiene con quinoa e insalata mista con noci e semi tostati	Frittata di uova con zucchine e asparagi e finocchi saltati in padella al curry	Polpette di salmone al forno con insalata di finocchi, radicchio, arancia, sedano e noci	Fetta di Pane Primus con paté di olive, crema di cannellini e semi di sesamo
<b>DOPO CENA</b>	Tisana						

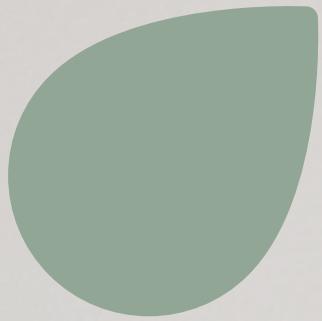
Menù creato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo



Week 3	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua calda Estratto verde con spirulina Colazione tra quelle del ricettario
<b>SPUNTINO</b>	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo spuntino. Bevi 500 ml di acqua di cocco
<b>PRANZO</b>	Filetto di platessa con olive e limone con sorgo saltato allo zenzero e radicchio rosso	Sarde o alici gratinate in forno e carciofi in umido con prezzemolo	Dahl di lenticchie con riso basmati	Frittata con uova, zucchine e porri e insalata mista	Agretti con nasello allo zenzero e riso Venere	Spaghetti di riso alla crema di carciofi e noci con orata al vapore	Coniglio alla ligure con fagioli saltati in padella con aglio, pomodorini essiccati e noci
<b>SPUNTINO</b>	vedi spuntini indicati a pagina 50						
<b>CENA</b>	Insalata di finocchi e ceci e acciughe	Zuppa di cipolle con crostini di pane primus	Pollo arrosto con radicchio e finocchio gratinato al forno con cipolla rossa	Puré di cannellini con salmone e carciofi	Vellutata di finocchi, porri e patate con semi misti tostati	Melanze alla parmigiana	Crochette di ceci con rucola e puntarelle
<b>DOPO CENA</b>	Tisana						

Menù creato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo





# Ricette per la Colazione



# Una dolce novità!

In questa edizione di Olistica abbiamo una dolce novità!

Conosci i prodotti di Ambrosiae?

Ti racconto la storia di **Martina**, ideatrice e fondatrice di questa meravigliosa azienda.

Appassionata di alimentazione sana, seguace da sempre di uno stile di vita salutare e sportivo, ha deciso di intraprendere un'avventura imprenditoriale alla ricerca di snack, precisamente barrette energetiche davvero sane.

Quando viveva a Parigi, lavorava nel marketing come product manager in una multinazionale.

Cercava uno spezza fame sano, da consumare magari con il caffè a metà mattina o nel pomeriggio, ma nei distributori automatici in azienda trovava solo e sempre le solite schifezze.

Stanca di vedere gli stessi prodotti e marchi in ogni negozio, prodotti ricchi di claim marketing ma poveri nelle ricette, si convinse nel voler creare i prodotti che avrebbe voluto trovare come consumatrice.

La sua visione era quella di creare prodotti più semplici e realizzati con materie prime di altissima qualità, meno alterati e stressati dai processi produttivi.

Così ha lavorato giorno e notte investendo tutto, economicamente ed emotivamente, ed è nata **Ambrosiae**.

Dal 2014 Ambrosiae produce snack e più prodotti per la colazione, creati con ingredienti naturali, vegetali, biologici e gustosi, lavorati in modo innovativo, senza cotture, il più delicatamente possibile, **per garantire e preservare i nutrienti di cui sono naturalmente ricchi**.

Oggi Ambrosiae è un affiatatissimo team di persone che lavorano con passione, dedizione e grande cura.

Ambrosiae sceglie con cura ogni singolo ingrediente, studia ogni ricetta e la realizza ogni volta come se fosse per la sua famiglia e per i suoi figli.

Porridge, pancakes, barrette, acqua di cocco, creme di frutta secca. Trovi tantissimi sani prodotti per la tua colazione e per i tuoi spuntini!



Con il codice **OLISTICA**  
dal **19 Aprile al 16 Maggio**  
hai uno sconto  
**del 15% sullo shop!**



# Abbiamo pensato ad un regalo per te!

Come per la scorsa edizione, sono certa che condividerete le foto delle vostre colazioni #olistica21

Sceglierò personalmente 4 di voi che con assiduità condivideranno su Instagram le foto delle colazioni taggando anche @ambrosiae\_theuberfood e vinceranno una meravigliosa Breakfast Discovery Box!



La Breakfast Discovery Box è la soluzione perfetta per trovare la tua colazione preferita.

Nella Breakfast Discovery Box troverai infatti, in versione mono-porzione, tutte le Über-granola e Porridge Ambrosiae e un sacchetto di Preparato per Pancake classico. 9 prodotti per 9 giorni di colazioni diverse.



Tutti i prodotti Ambrosiae sono perfetti per le colazioni di Olistica.

Se non li hai ancora provati, ti consiglio di partire con lo **STARTER KIT**!



Contiene:

- 1 Granola Proteica Cacao Fondente
- 1 Granola Proteica Nocciole e Mandorle Attivate
- 1 Cookie Mandorle e Mirtilli (3 x 35g)
- 1 Über Ball Cacao Cuor Cremoso Nocciola
- 1 Preparato per Pancake a base di semi e cereali germogliati
- 1 Limone Canapa Proteica
- 1 Porridge Fave di Cacao Nocciole
- 1 Acqua di Cocco

Clicca qui sotto per acquistarlo! Ricordati il codice sconto del 15% OLISTICA:

**STARTER KIT**

# Perchè bere l'acqua di cocco durante la mattinata?

L'acqua di cocco viene utilizzata come rinfrescante e rigenerante grazie all'elevato contenuto di potassio in esso presente.

L'acqua di cocco contiene pochissimi grassi e apporta una buona concentrazione di sali minerali, non contiene né lattosio né glutine.

Ecco alcuni dei benefici che apporta:

- è reidratante in caso di dissenteria;
- è ottima nella stagione calda in caso di sport o sudore intenso;
- è ottima per idratare gli anziani;
- contiene molti enzimi naturali, valido aiuto nella digestione;
- si può usare sempre (gravidanza, allattamento);
- perfetta anche per i bambini.

*Persone che soffrono di patologie devono parlare con il medico curante essendo molto ricca di potassio.*

L'acqua di cocco contiene acido laurico. Si tratta di una sostanza dalle proprietà antibatteriche, antifungine e antimicrobiche. Bere acqua di cocco con regolarità contribuisce a rafforzare il nostro sistema immunitario ed a proteggersi dagli attacchi di germi e batteri causa di numerose malattie.



Bere acqua di cocco permette di prendersi cura della salute della propria pelle.

Questa bevanda infatti contribuisce all'idratazione e, nello stesso tempo, permette di regolare l'eccessiva produzione di sebo.

Rende la pelle più morbida e luminosa sia dall'interno che dall'esterno. Può essere applicata direttamente sulla pelle come se si trattasse di un tonico naturale ed è utile per curare acne e imperfezioni.

Ti ho convinta a provarla? Ambrosiae ha delle comodissime bustine da sciogliere direttamente in acqua!

ACQUA DI COCCO



# CHIA PUDDING CON BANANE CARAMELLATE

- 1 La sera precedente metti in un barattolo i semi di chia. Con il miscelatore (fornito nel kit di Chokkino) frulla l'acqua con il latte di cocco. Aggiungila ai semi di chia e mescola bene. Copri il bicchiere con un coperchio o un piattino e lascia riposare in frigorifero per la notte.
- 2 La mattina aggiungi sopra al tuo budino di semi di chia lo yogurt. Io ho usato quello di cocco fermentato della Abbot Kinney's che contiene il 97% di latte di cocco e non ha zuccheri aggiunti. Puoi utilizzare a tuo piacere un altro yogurt.
- 3 Taglia la banana a rondelle spesse in modo che le fettine non si rompano in cottura. In pentola antiaderente aggiungi un cucchiaino di olio di cocco, fai sciogliere e adagia le fettine di banana. Non toccarle fin quando non inizi a sentire profumo di caramellato (più o meno 2-3 minuti). A questo punto girale e cuocile dall'altro lato per un altro minuto.
- 4 Aggiungi la banana sopra al budino, spargi la granella di fave di cacao e ... buona colazione!

## Conservazione

Tieni il chia pudding in frigorifero e consumalo entro 2 giorni

## Ingredienti per 1 persona

3 cucchiai	semi di chia (bianchi o neri)
3 misurini	latte di cocco Live Better*
60 ml	acqua naturale (livello DOPPIO del bicchiere graduato di Chokkino)
60 g	yogurt di cocco**
1	banana
1 cucchiaino	olio di cocco
1 cucchiaino	crunchy cao Live Better
qb	cannella a piacere

## Note

\* il misurino ed il latte di cocco lo acquisti su Live Better  
\*\* buonissimo sia quello di IsolaBio che quello di Abbot Kinney's

Tutti i prodotti di Live Better li trovi sul loro sito:

**[www.live-better.xyz](http://www.live-better.xyz)**

Con il codice VITALMENTEBIO hai sempre lo sconto del 10% sul tuo carrello.

**Fino a Domenica 25 Aprile è attivo il codice OLISTICA con lo sconto del 15%**

# PANCECI

- 1 Metti la farina di ceci in una ciotola. Aggiungi l'acqua e inizia a mescolare con l'aiuto di una frusta. Aggiungi poi il sale e mescola nuovamente. Per ultimo metti lievito e bicarbonato. Mescola con movimenti circolari dal basso verso l'alto, per dare aria all'impasto.
- 2 Cuoci utilizzando una padella antiaderente per crepes. Ungila con un goccio di olio extra vergine e poi tampona con carta assorbente (fallo solo la prima volta, non serve ripeterlo).
- 3 Prendi un cucchiaio da tavola di composto e fatelo cadere in pentola, formando il pancake. Se la pentola è bella calda, il composto farà tante bollicine. Giralo con l'aiuto di una spatola piatta in plastica o silicone e fai raffreddare su una griglia.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.

## Ingredienti per 2 persone

90 g	farina di ceci
140 ml	acqua naturale
1 pizzico	sale marino integrale
1 cucchiaino	lievito naturale per preparazioni salate
1 pizzico	bicarbonato
qb	olio extra vergine di oliva

## Note

Puoi farcirla con marmellata senza zucchero, burro di mandorle, oppure con caprino o salmone affumicato. Largo alla fantasia!

Puoi preparare l'impasto la sera prima e metterlo in frigo, così puoi cuocere i tuoi panceci per la colazione.

Puoi farne una dose maggiore e congelarli, in modo da averli sempre pronti al bisogno.



# PANCAKES PROTEICI CON ALBUMI

- 1 Mescola gli ingredienti e fai riposare cinque minuti.
- 2 Prendi un pentolino antiaderente, ungilo con un filo di olio e prendi un cucchiaio di composto. Adagialo in pentola senza appiattirlo, cercando di dargli forma rotonda. Procedi con gli altri. Dopo due minuti di cottura girali e cuoci dall'altro lato.
- 3 Una volta pronti aggiungi marmellata senza zucchero, noci, mandorle, cioccolato fondente tagliato a coltello e, una volta terminate le 3 settimane, anche un filo di sciroppo d'acero!

## Ingredienti per 2 persone

per 6 pancakes:
150 ml
75 g

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Consumali entro il giorno successivo

# TORTINO DI ALBUMI CON CIOCCOLATO FONDENTE

- 1 Metti in un pentolino antiaderente l'olio di cocco e scioglilo. Mescola il cioccolato fondente tagliato a coltello con l'albumi e versalo in padella.
- 2 Cuoci da entrambe i lati, mettilo su un piatto e aggiungi la crema di mandorle o nocciole e spolvera con cannella o cacao.

## Ingredienti per 1 persona

140 g	albumi d'uovo
30 g	cioccolato fondente minimo 70%
1 cucchiaino	olio di cocco
1 cucchiaio	crema di mandorle o nocciole
qb	cannella o cacao

## Note

### Conservazione

Cuocilo e consumalo al momento.



# PANCAKES SEMPLICI

- 1 Sbatti l'uovo con una frusta, aggiungi la farina, il bicarbonato ed il latte vegetale o l'acqua.  
Devi ottenere una pastella densa, non troppo liquida.  
Ti consiglio di aggiungere l'acqua poco per volta in modo da raggiungere la corretta consistenza.
- 2 Prendi un pentolino antiaderente, ungilo con un filo di olio di cocco e cuoci i tuoi pancakes su entrambi i lati.
- 3 Puoi servirli con frutta cotta (banana, mela, pera, mirtilli rossi o fragole), mandorle, noci e nocciole e una spolverata di cacao.

## Ingredienti per 1 persona

per 2 pancakes:
1 uovo intero
30 g farina (di riso, di avena, di quinoa, di grano saraceno)
50 ml liquidi (latte vegetale o acqua)
1 pizzico bicarbonato di sodio

## Note

Puoi prepararli la sera precedente.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Consumali entro il giorno successivo

# AVOCADO TOAST CON UOVO

- 1 Tosta una fetta di pane Primus.
- 2 Schiaccia metà avocado con la forchetta e mettilo sul pane.
- 3 In un pentolino fai bollire dell'acqua. Quando bolle adagia delicatamente sul fondo l'uovo. Metti un timer e calcola 5 minuti precisi. Togli l'uovo e raffreddalo immediatamente.
- 4 Adagia il tuo uovo sopra l'avocado toast prima di romperlo.  
Regola di sale e aggiungi una grattata di pepe nero.  
Servilo accompagnato ad una manciata di spinacini novelli (facoltativo).

## Ingredienti per 1 persona

1 uovo
1 fetta pane Primus
Mezzo avocado
qb sale fino
qb pepe nero
qb spinacini novelli

## Note

Con la metà di avocado che avanza puoi preparare una crema al cacao.  
Frulla mezzo avocado con un cucchiaino di cacao amaro e una manciata di mandorle.

## Conservazione

Preparalo e consumalo al momento



# TORTA DI MANDORLE E QUINOA CON MELE E MIRTILLI

- 1 Separa i tuorli dagli albumi.
- 2 Monta gli albumi a neve ferma.
- 3 In una ciotola metti la farina di quinoa e mandorle e unisci pian piano l'acqua per evitare la formazione di grumi. Unisci i tuorli, la cannella e sbatti il composto per qualche minuto con la frusta elettrica.
- 4 Aggiungi delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto, gli albumi montati a neve e, per ultimo, i mirtilli.
- 5 Fodera con carta forno una tortiera del diametro di 20 cm e aggiungi sopra a raggiera la mela sbucciata tagliata a fette sottili. Cuoci in forno ventilato a 160 gradi per 30 minuti. Fai la prova stecchino per verificare la cottura.

## Conservazione

Da consumare entro 2 giorni.

## Ingredienti per 1 torta

50 g	farina di quinoa
50 g	farina di mandorle
100 ml	acqua
3	uova
1	mela
50 g	mirtilli freschi
qb	cacao amaro
qb	cannella

## Note

A piacere puoi aggiungere 1 cucchiaino di cacao all'impasto oppure spolverarlo in superficie.

Se non ti piace la farina di quinoa usa solo quella di mandorle. Puoi anche usare farina di avena, di riso o di grano saraceno.

Puoi mangiarne un quarto a colazione.

# CREMA BUDWIG

- 1 In un mixer unisci i fiocchi di avena con la bevanda vegetale, la frutta, la crema di mandorle, l'olio di lino e frulla fino ad ottenere una crema omogenea.
- 2 Aggiungi i semi misti scelti e qualche mandorla tostata spezzettata grossolanamente.

## Ingredienti per 2 persone

3 cucchiai	fiocchi di avena integrali
1 cucchiaino	crema di mandorle 100%
1 cucchiaio	semi misti a scelta
1 cucchiaino	olio di semi di lino
1	frutto di stagione
1 bicchiere	bevanda vegetale a scelta non zuccherata
qb	mandorle tostate

## Note

In inverno è possibile scaldare la bevanda vegetale per consumare la crema calda.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# PANE NUVOLA CON GOCCE DI CIOCCOLATO

- 1 Monta leggermente gli albumi, aggiungi l'eritritolo e continua a montare.
- 2 Appena diventa spumoso aggiungi la fecola di maranta e continua fino ad ottenere un composto bello sodo.
- 3 Aggiungi ora le gocce di cioccolato fondente e l'uvetta con movimenti molto delicati dal basso verso l'alto. Non mescolare troppo per non smontare l'impasto.
- 4 Dividi il composto in 6 parti mettendoli su una placca ricoperta con carta forno.
- 5 Con l'aiuto di una spatola in silicone cerca di dare una forma rotonda.
- 6 Cuoci in forno preriscaldato statico a 190 gradi per 25-30 minuti.

## Ingredienti

100 g	albumi d'uovo
30 g	eritritolo*
20 g	fecola di maranta (Arrow Root)*
50 g	gocce di cioccolato fondente
1 manciata	uvetta

## Note

\*L'eritritolo e l'arrow root li trovi sul sito di Live Better

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

# PANE PRIMUS CON CREMA DI MANDORLE E MARMELLATA

- 1 Tosta una fetta di pane Primus per renderlo caldo e croccante.
- 2 Aggiungi sopra la crema di mandorle e la marmellata e gusta!

## Ingredienti per 1 persona

1 - 2	fetta di pane Primus
qb	crema di mandorle 100%
qb	marmellata senza zuccheri aggiunti

## Note

La crema di mandorle o burro di mandorle (100% mandorle senza dolcificanti) la trovi nei supermercati biologici.

Puoi anche farla in casa se hai a disposizione un frullatore potente. Devi prima tostare in forno le mandorle con la buccia, farle raffreddare e poi frullarle (circa 10 minuti) fino ad ottenere il tuo burro.

## Conservazione

Puoi congelare il pane Primus già tagliato a fette e scaldare al bisogno la porzione che hai bisogno



# PORRIDGE CON LATTE DI COCCO E BANANE CARAMELLATE

- 1 Metti in un pentolino 1 fiocchi di avena, il latte di cocco, il sale e l'acqua. Mescola con un cucchiaio di legno e metti sul fuoco portando a bollire. Il porridge diventerà una morbida crema. Metti in una ciotola.
- 2 Taglia la banana a fette spesse e mettile in una pentola antiaderente unta con un filo di olio di cocco. Fai rosolare le fette da entrambe i lati e aggiungile sopra al porridge.
- 3 Decora con qualche mandorla tostata e gusta!

## Ingredienti per 1 persona

4 cucchiai	fiocchi di avena integrali
3 misurini	latte di cocco
1 pizzico	sale
170 ml	acqua naturale
1	banana
qb	olio di cocco
qb	mandorle tostate

## Note

Puoi vedere qui il video della preparazione:

**VIDEO PORRIDGE CON LATTE DI COCCO**

## Conservazione

Preparalo e consumalo al momento

# CREPES CON GRANO SARACENO E RISO

- 1 Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola bene con una frusta a mano per ottenere un composto omogeneo e senza grumi
- 2 Se è troppo denso aggiungi ancora un pochino di acqua o latte vegetale. La pastella deve essere abbastanza fluida, in modo da poterla stendere in padella
- 3 Cuoci le tue crepes ungendo la pentola antiaderente con un pochino di olio. Quando i bordi si staccano puoi girarla e cuocerla dall'altro lato.

## Ingredienti

100 g	farina di grano saraceno
30 g	farina di riso integrale
60 g	arrow root (fecola di maranta)*
400 ml	latte di mandorle
1 pizzico	sale fino
1 cucchiaiino	olio di cocco

## Note

\*la trovi sul sito di Live Better

Servile con crema di mandorle o nocciole e cioccolato fondente tritato a coltello.

Puoi aggiungere anche un cucchiaiino di marmellata senza zucchero.

## Conservazione

Puoi preparare le crepes la sera precedente. Conservale in frigorifero e consumale entro 2 giorni.



# BUDINO DI GRANO SARACENO

- 1 Metti il grano saraceno crudo in un colino la sera precedente.
- 2 La mattina scolalo e lavalo bene sotto l'acqua corrente.
- 3 Metti tutti gli ingredienti nel frullatore, frulla ed è pronto!
- 4 Trasferiscilo in tre bicchierini di vetro e lascialo in frigo 2 - 3 orette prima di servire.

## Ingredienti per 3 budini

100 g	grano saraceno decorticato
1	banana
3 cucchiai	cacao Live Better
2 cucchiai	burro di mandorle
25 ml	latte di mandorle non dolcificato

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

## Note

Servi il budino con mandorle, noci o nocciole.  
Puoi anche aggiungere la cannella al tuo budino, se ti piace!

Il grano saraceno non deve essere cotto! L'ammollo di 8 ore lo ammorbidisce ed è poi perfetto per essere frullato!

# FRUTTA COTTA da mangiare con porridge, pancakes e crepes

- 1 Metti in un pentolino antiaderente la frutta che hai scelto tagliata a cubetti. Se usi mirtilli, more o lamponi puoi lasciarli interi. Aggiungi l'acqua, accendi il fuoco e cuoci 5 minuti con coperchio. Scopri, fai evaporare l'acqua in eccesso e servi!
- 2 Se usi il kuzu, sciogli un cucchiaino in metà bicchiere di acqua fredda e versa sulla frutta dopo aver tolto il coperchio. Lascia scoperto. Il liquido da bianco diventa trasparente e lucido. E' pronto!

## Ingredienti per 1 persona

1	frutto di stagione a scelta
30 ml	acqua naturale
qb	cannella (facoltativa)
1 cucchiaino	kuzu (facoltativo)

## Note

Puoi prepararla la sera prima e scaldarla la mattina. Non sai cos'è il kuzu? Leggi qui il post completo:

[TUTTE LE PROPRIETA' DEL KUZU](#)

Io prendo questo:

KUZU

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.



# MELE E PERE AL FORNO

1 Metti in una piccola teglia la frutta e cuocila in forno ventilato a 180 gradi per 35 - 40 minuti.

2 Appena pronta mettila in un piatto, aggiungi sopra il burro di mandorle, il cioccolato fondente e le proteine di mandorle.

## Ingredienti per 1 persona

1	frutto a piacere
1 manciata	frutta secca
1 cucchiaio	burro di mandorle o tahin
1 cucchiaio	proteine di mandorle Raab*
1 quadratino	cioccolato extra fondente

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

# KANTEN LIMONE E ZENZERO (ottima come spuntino)

1 Porta ad ebollizione il succo di mela con l'agar agar, la scorza del limone e un pizzico di sale. Dal bollore, cuoci, sempre mescolando, 10 minuti se l'agar agar è in filamenti, 5 minuti se utilizzi quella in polvere.

2 Travasa il liquido in un contenitore e aggiungi il succo del limone e il succo di zenzero (quanto ne vuoi, secondo il tuo gusto).  
Sai come fare il succo di zenzero? Grattugia un pezzetto piccolo di zenzero, prendilo nelle mani e strizza!

3 Mescola bene, lascia risposare e, non appena raffreddato, metti in frigorifero. Una volta raffreddato, puoi frullarlo con il frullatore fino a quando non otterrai una crema perfettamente liscia e morbida. Dividi la crema in bicchierini e metti in frigorifero.

4 Servila aggiungendo delle mandorle tostate.

## Ingredienti

1 lt	succo di mela limpido
3 cucchiaini	agar agar in polvere (oppure 12 g di agar agar in filamenti)
1	limone
qb	zenzero fresco
qb	sale fino
qb	mandorle tostate

## Conservazione

Si conserva in frigorifero per 7 giorni.

## Note

### Cos'è la Kanten?

E' una gelatina di frutta che, frullata, diventa una morbida crema da gustare al cucchiaio. E' leggera, fresca e può essere mangiata anche quotidianamente. Viene preparata utilizzando l'agar agar (chiamata dai giapponesi "kanten"), un'alga rossa insapore (gelidium corneum), ricca di mucillagini, con molte proprietà.

Leggi di più:

**KANTEN PROPRIETA'**

# BANANA BROWNIES

- 1 Schiaccia bene con una forchetta 2 banane mature. La terza banana tagliala in tre fette per il senso della lunghezza.
- 2 Monta bene i tuorli (tieni da parte gli albumi). Quando saranno belli chiari e spumosi aggiungi le banane schiacciate e il latte di mandorle e frulla ancora.
- 3 Sciogli a bagnomaria il cioccolato fondente. Frulla leggermente i fiocchi di avena. Unisci il cioccolato fuso, i fiocchi di avena, le proteine di mandorle, il cacao all'impasto. Aggiungi il lievito. Mescola bene.
- 4 Monta gli albumi a neve ferma e incorporali delicatamente. Aggiungi le noci tritate.
- 5 Fodera una teglia quadrata 23 x 23 con carta forno, aggiungi l'impasto e metti sopra le fette di banana. Cuoci a 180 gradi per 30 minuti.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2-3 giorni.

## Ingredienti per 1 teglia

3	banane mature
2	uova
40 g	cioccolato fondente minimo 70%
20 g	cacao Live Better
100 g	fiocchi di avena integrali
50 ml	latte di mandorle senza zucchero
40 g	noci tritate grossolanamente
<b>mezza bustina</b>	lievito naturale per dolci

## Note

Appena si intiepidisce taglialo a quadretti e conservalo in frigorifero.

# RICOTTA DI CAPRA CON FRAGOLE, CANNELLA E CREMA DI NOCCIOLE

- 1 Servi la ricotta di capra con le fragole, la cannella e la crema di nocciole.

## Ingredienti per 1 persona

100 g	ricotta di capra
qb	fragole fresche
qb	cannella
1 cucchiaio	crema di nocciole

## Note

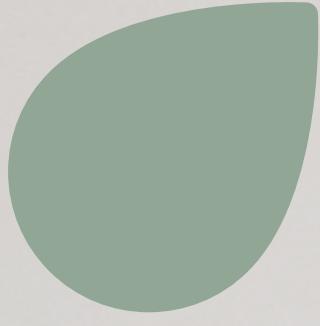
La crema di mandorle o burro di mandorle (100% mandorle senza dolcificanti) la trovi nei supermercati biologici.

Puoi anche farla in casa se hai a disposizione un frullatore potente. Devi prima tostare in forno le mandorle con la buccia, farle raffreddare e poi frullarle (circa 10 minuti) fino ad ottenere il tuo burro.

## Conservazione

Conserva la ricotta fresca in frigorifero e consumala entro 2 giorni.





# Ricette per i Pranzi e le Cene



# FRITTATA DI CECI CON PORRI E ASPARAGI

- 1 Prepara la pastella. In un frullatore metti farina di ceci, acqua, curcuma, 2 pizzichi di sale e 2 cucchiai di olio. Frulla fino ad ottenere una crema omogenea. Tieni da parte a riposare
- 2 Metti in un pentolino dell'acqua, portala a bollore e aggiungi sale. Dividi la parte superiore degli asparagi dai gambi. Metti le punte nell'acqua e cuocile per 3 minuti. Scolale con delicatezza e tieni da parte  
Pulisci i gambi. Togli l'ultimo centimetro finale duro e legnoso. Pulisci i gambi con un pelapatate. Tagliali per la lunghezza e poi in senso trasversale, formando dei piccoli quadratini
- 3 Taglia la cipolla finemente. In pentola antiaderente metti olio extra vergine di oliva. Aggiungi la cipolla e i gambi degli asparagi. Regola di sale e fai saltare a fiamma vivace qualche minuto mescolando.  
Spegni, aggiungi la pastella e i semi di chia.  
Mescola bene per amalgamare il tutto
- 4 Fodera con carta forno la tua teglia (io uso quella grande rotonda da pizza) e versa la pastella. Livellala bene e decora in superficie mettendo le punte degli asparagi a raggiera. Aggiungi un filo di olio, i semi di sesamo e inforna a 180 gradi ventilato per 30 minuti
- 5 Quando è pronta mettila su una gratella a raffreddare. Puoi decidere se tagliarla a fette oppure a quadrotti.



## Ingredienti per 1 teglia

200 g	farina di ceci
300 ml	acqua naturale
3 cucchiai	semi di chia
1 cucchiaino	curcuma in polvere
1	porro
1 mazzo	asparagi (15/20 pezzi)
qb	sale fino
qb	olio extra vergine d'oliva
qb	semi di sesamo

## Note

Ci sono alcuni "segreti" da seguire per preparare la frittata perfetta:

- usa sempre i semi di chia: fanno la differenza! La frittata resta molto più morbida!
- usa una teglia che ti permetta di tenere l'impasto ad un'altezza di circa 2 cm
- non cuocerla troppo altrimenti rischi di seccarla: quando vedi i bordi dorati è pronta. Fai la prova stecchino al centro. Nel mio forno impiega dai 25 ai 30 minuti, a seconda del tipo di verdura che utilizzi
- non tagliarla quando è bollente, lasciala almeno intiepidire in modo che si rapprenda
- lascia riposare la pastella di ceci qualche ora in frigorifero in modo che sia ancora più digeribile (opzionale)

## Conservazione

Conservala in frigorifero, in contenitore ermetico, e consumala entro 3 giorni. Puoi anche congelarla.

# POLLO ALLO ZENZERO CON CIME DI RAPA (o catalogna o erbette)

- 1 Togli la parte finale della catalogna e dividi il gambo in pezzi uguali. Taglia la parte verde, le foglie, in pezzi uguali, tenendole separate dal gambo più duro. Fai bollire in una pentola acqua salata. Inizia a buttare la parte dei gambi e, dopo 10 minuti, la parte più verde delle foglie. Quando i gambi sono teneri, scola tutto. Metti su carta assorbente per tamponare l'acqua in eccesso. In pentola antiaderente metti un filo di olio, uno spicchio di aglio e aggiungi la catalogna. Falla rosolare bene e metti a piacere pepe nero e peperoncino.
- 2 Fai marinare le fettine di petto di pollo con il succo di limone, olio e zenzero fresco grattugiato per qualche ora in frigorifero. Cuocile in pentola antiaderente usando anche il liquido di marinatura. Servile con la catalogna.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	fettine di petto di pollo
2 cucchiai	olio extra vergine oliva
2 spicchi	aglio
qb	zenzero fresco grattugiato
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	peperoncino (facoltativo)
qb	succo di limone
1 mazzo	catalogna, come di rapa o erbette

## Note

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare tutto la sera precedente per il giorno successivo.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Consuma il pollo cotto entro il giorno successivo, la verdura entro 2 giorni.

# RISOTTO SEMI INTEGRALE CON PISELLI, POLLO ED ERBETTE

- 1 Lava bene le erbette e sbollentale in acqua salata. Scolale e mettile su carta assorbente per togliere l'acqua in eccesso.
- 2 Fai bollire l'acqua salata e versa il riso. Cuoci per 10 minuti e scolalo al dente tenendo da parte una buona parte dell'acqua di cottura (servirà per mantecare il risotto e terminare la cottura).
- 3 In una pentola antiaderente metti olio extra vergine di olio e aglio e, appena senti il profumo dell'aglio, aggiungi i cubetti di pollo. Se ti piace aggiungi dello zenzero fresco grattugiato. Falli rosolare bene da tutti i lati, regola di sale e fai cuocere 10 minuti, aggiungendo un pochino di acqua di cottura del riso. A questo punto aggiungi le erbette, il riso e prosegui la cottura fin quando non sarà cotto al punto giusto. Usa sempre l'acqua di cottura del riso.
- 4 Per ultimo aggiungi i piselli, una grattugiata di pepe nero e servi!

## Ingredienti per 2 persone

200 g	pollo a cubetti
120 g	riso semi integrale
200 g	piselli già cotti*
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
2 spicchi	aglio
qb	zenzero fresco (facoltativo)
qb	pepe nero

## Note

\* puoi anche cuocerli freschi oppure acquistali in barattolo di vetro.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.



# FINOCCHI RIPIENI AL FORNO

- 1 Lava i finocchi, stacca da ognuno 2 o 3 foglie esterne senza romperle e scottale in acqua bollente salata e acidulata con il succo di limone per 5 minuti.
- 2 Trita grossolanamente la parte interna dei finocchi e rosolala in padella con lo scalogno tritato e olio extra vergine di oliva. Regola di sale e pepe e prosegui la cottura per 10 minuti.
- 3 In una ciotola lavora la ricotta con un pizzico di sale, il pepe e la scorza del limone. Aggiungi i tuorli e mescola bene. Per ultimo aggiungi la parte interna dei finocchi precedentemente cotta in padella.
- 4 Su una placca rivestita con carta forno farcisci le foglie dei finocchi con il composto di ricotta, cospargili con i semi di sesamo, l'origano essiccato ed un filo di olio.
- 5 Cuocili in forno a 180° per 25 minuti, utilizzando il grill negli ultimi 2 minuti.

## Ingredienti per 2 persone

4	finocchi grandi
2	tuorli d'uovo*
1	scalogno
200 g	ricotta di capra
qb	semi di sesamo
qb	succo e scorza del limone
qb	sale fino
qb	olio extra vergine di oliva
qb	pepe nero
qb	origano essiccato

## Note

\* gli albumi conservali e utilizzali per una delle ricette per la colazione

## Conservazione

In contenitore ermetico in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.

# PASTA DI LENTICCHIE CON CREMA DI ZUCCHINE, ZUCCHINE E PINOLI

- 1 Lava bene le zucchine, tagliale in due per la lunghezza e poi a fettine. Rosolale in pentola antiaderente con olio, aglio e sale. Non aggiungere acqua. Saltale a fiamma media, muovile con l'aiuto di un cucchiaio di legno e prosegui la cottura per qualche minuto.
- 2 Lascia una parte delle zucchine da aggiungere alla pasta, la restante parte frullala aggiungendo 50 g di mandorle tostate e un cucchiaio di succo di limone. Aggiungi poca acqua per ottenere una morbida crema. Regola di sale e di pepe.
- 3 Cuoci la pasta e mantecala con la crema di zucchine. Aggiungi le zucchine, i pinoli tostati e la scorza del limone grattugiata. Servi bello caldo.

## Ingredienti per 2 persone

160 g	pasta di lenticchie
50 g	mandorle tostate
4	zucchine
1 manciata	pinoli tostati
2 spicchi	aglio
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	scorza di un limone
qb	succo di limone

## Note

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.



# UOVA E ASPARAGI

- 1 Lava gli asparagi, togli la parte inferiore del gambo più coriacea e, con l'aiuto di un pelapatate passa i gambi per la loro lunghezza.
- 2 Cuocili al vapore oppure falli cuocere pochi minuti in acqua bollente salata. Scolali e saltali in padella con olio, aglio e zenzero fresco.
- 3 Cuoci le uova come desideri e servilo insieme agli asparagi.

## Ingredienti per 2 persone

2 - 4	uova
1 mazzo	asparagi
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
qb	zenzero grattugiato
qb	sale fino
qb	pepe nero

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.

# SPEZZATINO DI POLLO AL CURRY CON RISO INTEGRALE E ASPARAGI

- 1 Lava gli asparagi, togli la parte inferiore del gambo più coriacea e, con l'aiuto di un pelapatate passa i gambi per la loro lunghezza.
- 2 Cuocili al vapore oppure falli cuocere pochi minuti in acqua bollente salata. Scolali e saltali in padella con olio, aglio e zenzero fresco.
- 3 In pentola metti olio, aglio e il curry. Fai rosolare e aggiungi i pezzetti di pollo. Girali bene, aggiungi il sale e dopo qualche minuto il latte di cocco. Cuoci a fiamma dolce per una mezz'oretta aggiungendo, se serve, un goccio di acqua. Fai scaldare in pentola antiaderente il riso rosso già cotto, senza aggiungere altri condimenti. Regola di sale e, se vuoi, aggiungi dello zenzero grattugiato.
- 4 Componi il tuo piatto.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	pollo tagliato a cubetti
400 ml	latte di cocco in lattina*
120 g	riso rosso integrale
1 mazzo	asparagi
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
2	spicchi di aglio
1 cucchiaino	curry
qb	sale fino
qb	pepe nero

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

## Note

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare tutto la sera precedente per il giorno successivo.

\* io preparo il latte di cocco usando quello in polvere di Live Better. Scalda 300 ml di acqua, aggiungi 100 g di latte di cocco in polvere e frulla bene.

Se non lo hai, prendi il latte di cocco in lattina.



# VELLUTATA DI PISELLI, ZUCCHINE E AVOCADO

- 1 Lava bene le zucchine, tagliale in due per la lunghezza e poi a fettine. Rosolale in pentola antiaderente con olio, aglio e sale. Non aggiungere acqua. Saltale a fiamma media, muovile con l'aiuto di un cucchiaio di legno e prosegui la cottura per qualche minuto.
- 2 Aggiungi ora i piselli e un pochino di acqua e prosegui la cottura per 5 minuti.
- 3 Frulla tutto aggiungendo l'avocado e aggiungi acqua fino ad avere la consistenza desiderata. Se ti piace aggiungi zenzero fresco grattugiato. Servila con una manciata di mandorle tostate.

## Ingredienti per 2 persone

300 g	piselli già cotti
2	zucchine grandi
1	avocado
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	zenzero fresco (opzionale)
qb	mandorle tostate

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2-3 giorni.

# FAGIOLI ALL'UCCELLETTO CON INSALATA DI FINOCCHI

- 1 In pentola metti olio extra vergine di oliva, 2 spicchi di aglio e due foglie di salvia spezzettate con le mani. Appena senti il profumo della salvia aggiungi i fagioli cannellini lessati e la passata di pomodoro. Fai cuocere a fiamma dolce per 10-15 minuti aggiungendo se serve acqua. Regola di sale e pepe.
- 2 Prepara l'insalata: Lava i finocchi, tagliali in due eliminando la parte finale più dura. Affettali sottile con l'aiuto di una mandolina. Taglia e affetta anche i ravanelli. Metti i finocchi e i ravanelli in una ciotola, aggiungi la rucola, le noci, il succo e la scorza di un limone. Condisci con olio extra vergine di oliva e regola di sale.

## Ingredienti per 2 persone

300 g	fagioli cannellini
200 g	passata di pomodoro
2	spicchi di aglio
2	foglie di salvia
qb	pepe nero
qb	sale fino
2	finocchi
2 manciate	rucola
5-6	ravanelli
1	succo e scorza limone
1 manciata	noci spezzettate

## Note

### Conservazione

Conserva i fagioli in contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# CALAMARI GRATINATI AL FORNO CON RADICCHIO AL BALSAMICO

- 1 Prepara la panatura per i calamari: in un recipiente metti la farina di mais, il prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio tritato, la scorza di limone grattugiata, sale e pepe e mescola bene.  
Aggiungi agli anelli di calamari 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva e passali nella panatura: mescolali bene facendo aderire la panatura in modo omogeneo.
- 2 Sistemali su una teglia rivestita con carta forno, senza sovrapporli. Cuocili in forno già caldo a 180°, lasciandoli gratinare per circa 15 minuti: evita di cuocerli troppo altrimenti diventeranno gommosi e asciutti. Servili ben caldi!
- 3 Taglia il radicchio a fette, lavallo e asciugalo. In pentola metti 1 cucchiaio di olio e uno spicchio di aglio e fai scaldare. Aggiungi il radicchio facendolo rosolare da entrambe i lati, aggiungi una spruzzata di aceto balsamico e poca acqua. Fai cuocere qualche minuto e servi!

## Ingredienti per 2 persone

350-400 g	anelli di calamari
50 g	farina di mais
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
2 spicchi	aglio
qb	prezzemolo tritato
qb	scorza del limone
qb	sale fino
qb	pepe nero
2 cespì	radicchio rosso
qb	aceto balsamico

## Note

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.

# POLPETTE DI RICOTTA E SPINACI CON INSALATA DI SEDANO

- 1 Cuoci gli spinaci freschi in acqua bollente salata per qualche minuto. Scolali e, appena sono tiepidi, strizzali bene tra le mani.
- 2 In una ciotola metti la ricotta, aggiungi gli spinaci, il tuorlo, sale, pepe e origano. Se serve puoi aggiungere il pangrattato Primus pane o poca farina di mais.
- 3 Forma le tue polpette, passale nella farina di mais e mettile su una placca rivestita con carta forno. Cuocile in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 4 Prepara la tua insalata:
  - taglia l'arancia al vivo e (togli buccia e parte bianca interna, l'albedo). Tagliala poi a fettine o a cubetti
  - lava il radicchio e taglialo sottile
  - taglia a rondelle sottili il sedano
  - unisci le nociAmalgama bene tutti gli ingredienti e condisci a piacere.

## Ingredienti per 2 persone

400 g	spinaci freschi
200 g	ricotta fresca di capra*
1	tuorlo d'uovo (facoltativo)
qb	farina di mais
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	origano essiccato
2-3	gambi di sedano
1	radicchio
1 manciata	noci spezzettate
1	arancia biologica

## Note

\* puoi sostituire la ricotta di capra con il tofu fermentato

## Conservazione

Conserva le polpette in contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# HUMMUS DI CECI CON CATALOGNA

1. 

Togli la parte finale della catalogna e dividi il gambo in pezzi uguali. Taglia la parte verde, le foglie, in pezzi uguali, tenendole separate dal gambo più duro. Fai bollire in una pentola acqua salata. Inizia a buttare la parte dei gambi e, dopo 10 minuti, la parte più verde delle foglie. Quando i gambi sono teneri, scola tutto. Metti su carta assorbente per tamponare l'acqua in eccesso. In pentola antiaderente metti un filo di olio, uno spicchio di aglio e aggiungi la catalogna. Falla rosolare bene e metti a piacere pepe nero e peperoncino.
2. 

Metti nel frullatore i ceci e il tahin e date una prima frullata. Aiutandoti con una spatola in silicone, riporta tutto verso il basso. Aggiungi ora l'olio, il limone, l'aglio e il sale. Frulla nuovamente. Riporta ancora il composto sul fondo. Aggiungi poca acqua ghiacciata (50 ml) circa e frulla. In base ai tuoi gusti decidi se aggiungere ancora liquido o meno. A me piace più corposo. C'è chi lo gradisce più morbido. Frulla più volte fino ad ottenere la consistenza perfetta.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

## Ingredienti per 2 persone

300 g	ceci già lessati*
2 cucchiai	tahini (salsa di sesamo)**
mezzo	limone succo
1 cespo	catalogna
2 spicchi	aglio
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	peperoncino
qb	zenzero fresco grattugiato

## Note

\* acquistali in batallolo di vetro, non lattina.

\*\* ti consiglio la marca "Luxor" Esselunga barattolo giallo

# BACCALA' CON POMODORI E MELANZANE E ZUCCHINE RIPIENE AL FORNO

1. 

Taglia la melanzana a fette di circa ½ cm e salale. Mettile in una scolapasta e fallo riposare per un'oretta. Trascorso questo tempo lavale, tamponale e tagliale a quadretti.
2. 

Nel frattempo lava il pesce sotto un filo di acqua corrente, asciugalo con carta da cucina e regola di sale e pepe. Mettilo in un teglia rivestita con carta forno, aggiungi un filo di olio e cuoci in forno statico già caldo a 180°C per 30 minuti circa, il tempo che sia ben rosolato.
3. 

Lava i pomodorini ciliegino e tagliai a metà. In pentola fai rosolare 1 spicchio di aglio schiacciato con l'olio in una padella capiente. Aggiungi le melanzane e lascia cuocere per circa 5 minuti, facendo attenzione che non si scuriscano.
4. 

Aggiungi i pomodori e le olive e continua la cottura per altri 7-8 minuti, a fiamma moderata. Gira ogni tanto con il mestolo, unendo poca acqua calda se necessario. A fine cottura regola di sale. Servi il baccalà con i pomodori e le melanzane.
5. 

Togli le estremità alle zucchine, tagliale per la lunghezza e scava l'interno. Trita la polpa interna con uno spicchio di aglio e fai rosolare qualche minuto in padella con olio extra vergine di oliva e origano essiccato. Aggiungi la quinoa già cotta e regola di sale e pepe. Metti il ripieno nelle zucchine e adagiale su una placca rivestita con carta forno. Aggiungi un filo di olio e cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2-3 giorni.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	filetti di baccalà dissalati
1	melanzana tonda
300 g	pomodorini ciliegino
50 g	olive nere denocciolate
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
2 spicchi	aglio
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	origano essiccato
qb	zenzero fresco
4	zucchine
100 g	quinoa

## Note

# POLPETTE DI TOFU E AVENA ALLA SALVIA CON VERDURE SALTATE

- 1** In una ciotola merscola il tofu con la farina di avena. Aggiungi le foglie di salvia tritate con lo spicchio di aglio, un goccio di olio e regola di sale e pepe.
- 2** Forma le tue polpette e passale nei fiocchi di avena. Cuoci in pentola antiaderente con olio extra vergine di oliva oppure in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 3** Prepara le verdure: Tagli i finocchi e i peperoni a fettine abbastanza sottili e il sedano a rondelle. In pentola antiaderente metti un filo di olio, uno spicchio di aglio schiacciato e una manciata di capperi. Appena inizia a scaldarsi aggiungi le verdure e saltale, regolando di sale e pepe. Aggiungi pochissima acqua e prosegui la cottura. Lasciale croccanti, non devono diventare molli.
- 4** Servi le polpette insieme alle verdure saltate.
- 5** A piacere puoi cospargere con semi di sesamo e origano essiccato.

## Ingredienti per 2 persone

250 g	tofu fermentato
50 g	farina di avena*
10 foglie	salvia fresca
2 spicchi	aglio
qb	olio extra vergine di oliva
qb	pepe nero
qb	sale fino
qb	fiocchi di avena integrali
2	finocchi
2	peperoni
1 manciata	capperi

## Note

\* per ottenere la farina di avena frulla i fiocchi di avena

## Conservazione

Conserva in frigorifero, in contenitore ermetico e consuma entro 2 giorni.

# CACIUCCO DI CECI E MERLUZZO

- 1** Metti in pentola poco olio e gli spicchi di aglio schiacciati. Appena si scalda aggiungi gli spinaci freschi già lavati (non devi cuocerli prima).
- 2** Fai cuocere gli spinaci aggiungendo poca acqua se necessario a fuoco moderato per circa 10 minuti, mescolandoli di tanto in tanto.
- 3** Aggiungi la polpa di pomodoro e i filetti di merluzzo e cuoci ancora 10 – 15 minuti.
- 4** Trascorso questo tempo aggiungi anche i ceci.
- 5** Regola di sale e di pepe e fai cuocere ancora 10 minuti o fino a quando il sugheretto si sarà ristretto. Se invece si asciuga troppo aggiungi poca acqua per volta.
- 6** Quando il cacciucco di ceci è pronto non deve essere brodoso, ma nemmeno troppo asciutto.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	ceci già cotti
200 g	filetto di merluzzo
200 g	polpa di pomodoro
200 g	spinaci freschi
2	spicchi di aglio
qb	sale fino
qb	pepe nero

## Note

Puoi prepararlo il giorno precedente.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# VELLUTATA DI PATATA, PORRI E ASPARAGI

- 1 Lava la patate e sbucciale.
- 2 Pulisci gli asparagi. Taglia le punte e tienile da parte. Togli ed elimina la parte finale coriacea. Pulisci i gambi con un pelapatate e tagliali a pezzetti.
- 3 Metti in pentola 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva. Aggiungi le patate, i gambi degli asparagi, il porro e lo zenzero tagliati a pezzetti. Gira, sala e aggiungi l'acqua. Cuoci a fuoco basso per una mezzoretta. Se necessario aggiungi acqua.
- 4 Metti la verdura cotta nel frullatore, aggiungi 1 cucchiaio di olio extra vergine e frulla fino ad ottenere una crema morbida, liscia e omogenea. Assaggia, regola di sale e pepe, se necessario, aggiungere un goccio di acqua (dipende dal tuo gusto, se la preferisci corposa o più morbida).
- 5 Salta le punte degli asparagi in pentola con olio e aglio per qualche minuto.
- 6 Servi la vellutata con le punte degli asparagi, con semi di canapa e girasole, mandorle tostate e una fetta di pane Primus o una porzione di cecina.

## Ingredienti per 2 persone

1 mazzo	asparagi
2	patate piccole
1	porro
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
1 pezzetto	zenzero fresco (facoltativo)
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
1 manciata	semi di canapa e girasole
1 manciata	mandorle tostate

## Note

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

# INSALATA DI FAGIOLI AZUKI

- 1 Componi la tua insalata. In una ciotola capiente metti i fagioli azuki, le uova sode tagliate a fettine, l'avocado tagliato a quadretti, i cetrioli tagliati a fettine sottili, la rucola e i cipollotti.
- 2 Condisci con olio, limone, sale e pepe.

## Ingredienti per 2 persone

250 g	fagioli azuki già cotti
1	avocado
2	uova
2 manciate	rucola fresca
2	cetrioli
2	cipollotti (o cipolla rossa)*

## Note

\* tagliali a fettine e lasciali in acqua fredda per un'ora. Trascorso questo tempo lavali bene e tamponali con carta assorbente. Saranno molto più digeribili!

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# INSALATA DI POLLO

- 1 Cuoci in pentola antiaderente le tue fettine di pollo, aggiungendo a piacere origano essiccato.
- 2 Una volta cotte, tagliale a fettine.
- 3 Cuoci la quinoa in acqua bollente salata e scolala.
- 4 Taglia il sedano a rondelle, il radicchio sottile, l'arancia a cubetti e unisci il pollo e la quinoa.
- 5 Condisci con olio, limone o aceto balsamico e regola di sale e pepe.
- 6 Servila con una fetta di Pane Primus tostata.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	petto di pollo a fettine
150 g	quinoa
4 gambi	sedano
1	radicchio
1	arancia
qb	origano essiccato
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	limone o aceto balsamico

## Note

### Conservazione

Conservalo in contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.

# INSALATA DI RISO VENERE

- 1 Cuoci il riso Venere in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo e lascialo raffreddare ben steso, per non farlo attaccare.
- 2 In pentola antiaderente metti olio e unio spicchio di aglio. Aggiungi zenzero fresco grattugiato e fai cuocere il salmone. Una volta cotto taglia lo a fettine.
- 3 Crea la tua insalata. Unisci il riso, il salmone, l'avocado tagliato a quadretti, il prezzemolo tritato, il succo di un limone e la scorza grattugiata.

## Ingredienti per 2 persone

120 g	riso nero Venere
200 g	salmone fresco
1	limone
1	avocado
1 spicchio	aglio
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
qb	zenzero fresco grattugiato
qb	prezzemolo fresco

## Note

Puoi preparare questa insalata la sera precedente

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# CREMA DI PISELLI CON SOGLIOLA E ASPARAGI

- 1 Salta in pentola antiaderente i piselli con un filo di olio extra vergine di oliva e uno spicchio di aglio. Frulla aggiungendo poca acqua per ottenere una morbida crema vellutata. Regola di sale.
- 2 Pulisci gli asparagi come già spiegato nelle precedenti ricette. Cuocili e poi saltali in pentola con un filo di olio, uno spicchio di aglio e lo zenzero grattugiato. Regola di sale.
- 3 Cuoci al vapore o in padella i filetti di sogliola. Regola di sale e pepe.
- 4 Sul tuo piatto metti prima la crema di piselli, adagia sopra la sogliola e gli asparagi e gusta ben caldo.

## Ingredienti per 2 persone

300 g	piselli già cotti*
200 g	filetti di sogliola
1 mazzo	asparagi
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)

## Note

\* prendi quelli in barattolo di vetro.  
Meglio ancora se cuoci tu i piselli freschi!

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico. Consuma entro il giorno successivo alla preparazione.

# PASTA DI LEGUMI CON PESTO DI RUCOLA, POMODORINI E PINOLI

- 1 Taglia i pomodorini ciliegino a metà e mettili in pentola antiaderente con la parte tagliata rivolta verso il basso. Aggiungi un filo di olio, uno spicchio di aglio, sale e pepe. Rosolali bene fin quando non si saranno ammorbarditi.
- 2 Fai bollire l'acqua, salala e cuoci la pasta.
- 3 Lava bene la rucola.
- 4 Mettila in un frullatore con lo spicchio d'aglio, senza il germoglio interno, le mandorle tostate, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva e frulla. Aggiungi l'acqua di cottura della pasta fino ad avere una consistenza bella cremosa. Regola di sale.
- 5 Scola la pasta, versala sui pomodorini, aggiungi il pesto di rucola e i pinoli tostati.

## Ingredienti per 2 persone

120 g	pasta di legumi
100 g	rucola fresca
50 g	mandorle tostate
2	spicchi di aglio
20	pomodorini ciliegino
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale
qb	pepe
1 manciata	pinoli tostati

## Note

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# MELANZANE RIPIENE CON QUINOA

- 1 Lava le melanzane e tagliale a metà per la lunghezza. Scava l'interno, togli la polpa e fai attenzione a non bucare il fondo. Mettile su carta forno e cuocile a 180 gradi ventilato per 20 minuti. Sfornale e tienile da parte.
- 2 Tagliate la polpa di melanzana a cubetti e fatela rosolare in una padella con olio e aglio. Aggiungi i pomodori tagliati a dadini, regola di sale e pepe e lascia cuocere per 10 minuti circa.
- 3 In un'altra pentola aggiungi un filo di olio e uno spicchio di aglio. Aggiungi le acciughe a pezzetti, le olive, i capperi, la quinoa, la menta fresca tritata. Regola di sale e pepe. Unisci la polpa e i pomodori e farcisci con questo composto le tue barchette di melanzana.
- 4 Aggiungi in superficie un filo d'olio, l'origano e cuocile nel forno già caldo a 180° per 30-40 minuti.
- 5 Servile con una bella insalata di verdura a piacere e qualche noce e i semi tostati.

## Ingredienti per 2 persone

4	melanzane
4	pomodori
4 filetti	acciughe
2 spicchi	aglio
1 manciata	olive denocciolate tritate
1 manciata	capperi
100 g	quinoa già cotta
qb	menta fresca
qb	sale
qb	pepe
qb	olio extra vergine di oliva

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsuma tutto entro 2 giorni.

# PIADINA DI CECI CON SALMONE E RUCOLA

- 1 Metti la farina di ceci in una ciotola, aggiungi l'acqua a filo e mescolate con una frusta. Aggiungi ora l'olio extravergine di oliva, la curcuma e l'origano a piacere e continua a mescolare fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi. Aggiungi il sale.
- 2 Copri la ciotola e lascia riposare in frigorifero per almeno 20 minuti.
- 3 Riscalda una padella antiaderente unta con olio extravergine d'oliva.
- 4 Versa metà impasto nella padella e muovilo per riempire tutto il fondo. Cuocila per circa 2 minuti per lato fin tanto non sarà ben dorata.
- 5 Farciscila con il salmone e la rucola e servi!

## Ingredienti per 2 persone

120 ml	acqua
70 g	farina di ceci
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
200 g	salmone affumicato
2 manciate	rucola
qb	curcuma
qb	origano essiccato

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# FRITTATA CON ZUCCHINE E ASPARAGI E FINOCCHI AL CURRY

- 1 Lava la verdura.
- 2 Monda le estremità delle zucchine e grattugiale con la grattugia a fori larghi.
- 3 Taglia la parte finale dura degli asparagi, con un pelapatate pulisci i gambi e tagliali a pezzetti.
- 4 In pentola antiaderente metti olio extra vergine di oliva e uno spicchio di aglio, rosola gli asparagi e aggiungi le zucchine grattugiate. Aggiungi il sale e fai cuocere a fiamma vivace senza aggiungere acqua.  
Appena la verdura si sarà ammorbidente togli lo spicchio di aglio e aggiungi le uova sbattute con il pepe.
- 5 Cuoci la tua frittata e poi girala dall'altro lato.
- 6 In un'altra pentola metti olio, aglio e curry. Aggiungi i finocchi tagliati a fette e rosolali. Regola di sale e pepe. Aggiungi un pochino di acqua e prosegui la cottura fin tanto non saranno pronti.

## Ingredienti per 2 persone

4	uova
10	asparagi
2	zucchine
4	finocchi
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale
qb	pepe
qb	curry

## Note

### Conservazione

Conserva in frigorifero in contenitore ermetico e consumala entro il giorno successivo.

# POLPETTE DI SALMONE CON INSALATA DI FINOCCHI E RADICCHIO

- 1 Frulla il salmone con l'uovo, lo spicchio di aglio, la farina di avena, un goccio di olio extra vergine di oliva, prezzemolo, sale e pepe.
- 2 Se l'impasto è troppo morbido puoi aggiungere ancora farina di avena. Forma delle polpette abbastanza piatte e mettile su una placca rivestita con carta forno.
- 3 Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 4 Prepara la tua insalata. Lava le verdure. Affetta i finocchi con la mandolina. Taglia sottile il radicchio. Taglia il sedano a rondelle. Aggiungi l'arancia pelata al vivo e tagliata a pezzetti e le noci tritate grossolanamente. Condisce con olio e limone.
- 5 Servila con le polpette di salmone.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	salmone fresco
1	uovo
50 g	farina di avena
1 spicchio	aglio
qb	prezzemolo tritato
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale
qb	pepe
2	finocchi
1	radicchio
1	arancia
4 gambi	sedano
1 manciata	noci

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# PIADINA DI MIGLIO CON FAGIOLI PICCANTI E GUACAMOLE

- 1** Frulla il miglio decorticato per ottenere la farina.  
Mescola la farina di miglio con lo psillio, il sale, l'olio e il bicarbonato
- 2** Aggiungi gradualmente l'acqua iniziando a mescolare.  
Devi ottenere un panetto (se l'impasto è appiccicoso aggiungi altra farina di miglio oppure di riso)
- 3** Dividilo in 7 parti. Sulla spianatoia spargi della farina e, con il matterello, stendi un disco sottile. Adagia sopra un piattino da dolce e, con il coltello, ritaglialo in modo da ricavare piadine uguali tra loro
- 4** Unisci insieme i vari ritagli per formare le ultime piadine. A seconda della grandezza del piatto ne verranno 8 - 10. Cospargile con un velo di farina per evitare che attacchino tra loro, in attesa della cottura
- 5** Ungi con un filo di olio extra vergine una padella antiaderente e cuoci le tue piadine per 1-2 minuti da entrambi i lati.
- 6** Taglia finemente il sedano, la carota e la cipolla rossa.  
Metti in pentola olio, uno spicchio di aglio e rosola il sedano, la carota e la cipolla. Aggiungi la polpa di pomodoro, il peperoncino e i fagioli. Cuoci per circa 15 minuti fino ad addensare bene il tutto.
- 7** Schiaccia con la forchetta la polpa dell'avocado, aggiungi lo scalogno tagliato finemente, il peperoncino, sale, pepe e il succo del lime.
- 8** Prepara le tue piadine con il ripieno di fagioli azuki e il guacamole.



## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2-3 giorni.

## Ingredienti per 2 persone

.....	.....
300 g	per le piadine (2 a persona)
300 ml	miglio decorticato
25 g	acqua naturale
30 ml	cuticola di psillio
1 cucchiaino	olio extra vergine d'oliva
1 cucchiaino	sale fino
	bicarbonato di sodio

.....	.....
250 g	per i fagioli piccanti:
1	fagioli azuki
1 gambo	cipolla rossa
1	sedano
200 ml	carota piccola
qb	polpa di pomodoro
1 spicchio	peperoncino (facoltativo)
	aglio

.....	.....
1	per il guacamole:
qb	avocado
mezzo	peperoncino
1	scalogno
qb	lime
qb	sale
	pepe

## Note

.....

Puoi anche congelare le restanti piadine.



# POLPETTE DI TACCHINO E SPINACI CON GRANO SARACENO

- 1 Cuoci gli spinaci qualche minuto in acqua salata. Scolali e strizzali bene.
  - 2 In pentola antiaderente metti un filo di olio extra vergine di oliva, uno spicchio di aglio e lo zenzero fresco grattugiato. Appena si scalda aggiungi il grano saraceno e saltalo. Regola di sale e pepe.
  - 3 Unisci in una ciotola la carne di tacchino, gli spinaci, l'uovo, la farina di avena e il lievito alimentare. Aggiungi sale e pepe. Forma le tue polpette.
  - 4 In una pentola antiaderente metti olio extra vergine di oliva, uno spicchio di aglio e due/tre foglia di alloro divise in due per il senso della lunghezza. Appena senti il profumo dell'alloro cuoci le tue polpette a fiamma dolce su entrambe i lati.
- La ricetta dei peperoni è scritta qui di seguito.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsuma tutto entro 2-3 giorni.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	soinaci freschi
300 g	carne macinata di tacchino
1	uovo medio
2 cucchiai	farina di avena
2 cucchiai	lievito alimentare
2 spicchi	aglio
qb	sale
qb	pepe
qb	olio extra vergine di oliva
qb	alloro
120 g	grano saraceno decorticato già cotto*
qb	zenzero fresco grattugiato

## Note

\*Cuoci il grano saraceno il giorno precedente in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione (circa 15 minuti). Scolalo e fallo raffreddare ben steso su una larga teglia, per non farlo attaccare. Conservalo in frigorifero.

# INSALATA DI PEPPERONI AL FORNO CON CAPPERI E PREZZEMOLO

- 1 Accendi il forno a 180° C. Lava i peperoni e tagliali in due parti. Elimina la testa con i semi e i filamenti bianchi interni. Rivesti la teglia con carta forno e posiziona i peperoni tagliati a metà con la pelle rivolta verso l'alto.
- 2 Lasciali nel forno per circa 30-40 minuti, fino a quando la pelle inizierà a scurirsi e a sollevarsi.
- 3 Con l'aiuto di un coltellino togli la pelle mentre sono ancora caldi e posizionali su un piano con carta assorbente. Prendi un peperone alla volta e tamponalo con carta da cucina in modo da asciugarlo bene. Taglialo a fettine sottili e procedi in questo modo fino a terminare.
- 4 Mettili in una ciotola e condiscili con olio extra vergine di oliva, sale, capperi (lavati sotto acqua corrente e strizzati), prezzemolo e aglio tritati e olive a piacere.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2-3 giorni.

## Ingredienti per 2 persone

4	peperoni grandi
1 spicchio	aglio
1 manciata	olive nere denocciolate
1 manciata	capperi
qb	prezzemolo tritato
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino

## Note

Io consiglio di prepararli il giorno prima e di conservarli in frigorifero. Toglili dal freddo mezz'ora prima di servirli.

# CREMA DI FAGIOLI CANNELLINI

- 1 In pentola antiaderente metti un filo di olio extra vergine, uno spicchio di aglio e 1 foglia di alloro divisa a metà per la lunghezza.
- 2 Appena senti il profumo dell'alloro aggiungi i fagioli e saltali velocemente. Togli lo spicchio di aglio. Metti nel frullatore e inizia a frullare aggiungendo poca acqua alla volta fino ad ottenere una morbida crema spalmabile.
- 3 Tosta le due fette di pane Primus in forno per renderlo bello croccante. Metti su ogni fetta un cucchiaio di paté di olive e aggiungi sopra la crema di cannellini, i semi di sesamo e un filo di olio extra vergine di oliva.

## Ingredienti per 2 persone

300 g	fagioli cannellini già lessati
1 spicchio	aglio
1 foglia	alloro
qb	sale
qb	pepe
qb	olio extra vergine di oliva
2 cucchiai	paté di olive
qb	semi di sesamo
2 fette	Primus Pane

## Note

### Conservazione

Conserva la crema di cannellini in contenitore ermetico, in frigorifero. Comsuma entro 2 giorni.

# FILETTO DI PLATESSA CON SORGO E RADICCHIO

- 1 Lava il radicchio e taglialo finemente. In pentola antiaderente metti un filo di olio, uno spicchio di aglio e lo zenzero grattugiato. Salta il sorgo già cotto in precedenza.
- 2 In un'altra pentola metti sempre un filo di olio e uno spicchio di aglio, aggiungi il filetto di platessa, rosolalo da entrambe i lati e aggiungi le olive taggiasche. Versa ora il succo di limone e completa la cottura.
- 3 Servi il sorgo con la scorza del limone grattugiata, il filetto di platessa e l'insalata di radicchio condita a piacere.
- 4

## Ingredienti per 2 persone

200 g	filetto di platessa
120 g	sorgo decorticato
1 cespo	radicchio grande
2 manciate	olive taggiasche
1	limone
2 spicchi	aglio
qb	zenzero fresco
qb	sale
qb	pepe
qb	olio extra vergine di oliva

## Note

\*Cuoci il sorgo il giorno precedente in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione (circa 30 minuti). Scolalo e fallo raffreddare ben steso su una larga teglia, per non farlo attaccare. Conservalo in frigorifero.

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# INSALATA DI FINOCCHI E CECI CON ACCIUGHE

- 1 Metti in pentola un filo di olio extra vergine di oliva e uno spicchio di aglio. Aggiungi i filetti di acciughe, fai rosolare e aggiungi i ceci. Quando sono caldi spegni.
- 2 Lava i finocchi, togli le foglie più dure e la la parte centrale. Affettali finemente con la mandolina.
- 3 Mettili in una ciotola capiente, versa sopra i ceci, regola di sale e pepe e gusta!

## Ingredienti per 2 persone

300 g	ceci già cotti
2	finocchi grandi
6	filetti di acciughe sott'olio
1	spicchio di aglio
qb	sale
qb	pepe
qb	origano essiccato

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsumo entro 2 giorni.

# ALICI GRATINATE AL FORNO CON CARCIOFI IN UMIDO AL PREZZEMOLO

- 1 Pulisci le alici: togli la testa, le interiore e la spina centrale. Lavale bene.
- 2 In una ciotola mettiamo la farina di mais, il prezzemolo e uno spicchio di aglio tritati, il sale e la scorza del limone. Mescoliamo bene.
- 3 In una teglia foderata con carta forno posizioniamo le alici ben stese (la pelle esterna rivolta verso il basso), spolveriamo sopra la panatura e aggiungiamo un filo di olio extra vergine di oliva.
- 4 Cuociamo in forno ventilato a 190 gradi per circa 10 minuti. Appena si forma la crosticina croccante sono pronte. Se ti piace aggiungi il succo del limone.
- 5 Pulisci i carciofi, tagliali a metà ed elimina tutte le punte. Con l'aiuto di un cucchiaino elimina la parte centrale della "barba". In padella metti 1 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva e l'aglio. Appena si scalda unisci i carciofi ben lavati e disposti con la parte piatta rivolta verso il fondo, sala ed aggiungi un bicchiere d'acqua.
- 6 Cuoci a fiamma dolce per 20 minuti, aggiungi il prezzemolo tritato, il pepe e regola di sale. Se necessario aggiungi un pochino d'acqua. Quando i carciofi sono morbidi servili ben caldi.

## Ingredienti per 2 persone

500 g	alici fresche da pulire
4	carciofi
2 cucchiai	farina di mais
2 spicchi	aglio
qb	prezzemolo
qb	sale
qb	pepe nero
qb	olio extra vergine di oliva
1	limone

## Note

Puoi preparare tutto in anticipo e scaldarlo al momento.

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# ZUPPA DI CIPOLLE

- 1 Affetta sottili le cipolle e fallestufare dolcemente in una casseruola con olio extra vergine di oliva e olio di cocco per 20-25 minuti, mescolando di tanto in tanto per non farle attaccare. Quando saranno diventate trasparenti aggiungi la farina di riso e fai rosolare. Occorreranno circa 2 minuti.
- 2 Unisci adesso il brodo caldo e aggiungi l'alloro e il timo. Regola di sale e pepe e porta ad ebollizione. Copri con il coperchio e prosegui la cottura, a fuoco basso per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto.
- 3 Tosta in forno Primus Pane e taglialo a cubetti. Servi la zuppa ben calda con i crostini.
- 4 Puoi anche grattugiare del formaggio di capra stagionato.

## Ingredienti per 2 persone

500 g	cipolle bianche
1 cucchiaio	farina di riso integrale
1 cucchiaio	olio di cocco
1 foglia	alloro
qb	timo fresco
500 g	brodo di carne o verdure
qb	olio extra vergine di oliva
2 fette	pane primus

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsumo entro 2 giorni.

# DAHL DI LENTICCHIE ROSSE CON RISO BASMATI

- 1 Lava le lenticchie in un colino a maglie fine. Sciacquale bene sotto acqua corrente.
- 2 In pentola metti 1 cucchiaio di olio con lo scalogno tritato e lo spicchio di aglio. Appena senti il profumo aggiungi lo zenzero, il curry, la curcuma, il masala, sale, pepe.
- 3 Mescola bene e aggiungi le lenticchie. Gira bene ed aggiungi il latte di cocco.
- 4 Lascia cuocere a fiamma lenta, portando a bollore. Se versando il latte di cocco le lenticchie non sono coperte, aggiungi ancora un goccio di acqua. Se in cottura si asciuga, aggiungi ancora acqua. In 15 – 20 minuti è pronto, controlla la cottura delle lenticchie assaggiandole. Lascialo bello cremoso!
- 5 Servilo ben caldo accompagnato con riso basmati integrale e, se ti piace, aggiungi prezzemolo tritato!

## Ingredienti per 2 persone

100 g	riso basmati integrale
300 g	lenticchie rosse decorticata
200 ml	latte di cocco*
1	scalogno
1 spicchio	aglio
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
1 cucchianino	zenzero fresco grattugiato
1 cucchianino	curry
1 cucchianino	curcuma
1 cucchianino	masala (facoltativo ma consigliato)
qb	pepe nero (facoltativo)
qb	sale fino

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

## Note

\* se usi il latte di cocco in polvere di Live Better scalda 150 ml di acqua e aggiungi 50 g di latte di cocco in polvere. Frulla e versa nel Dahl.

Se ti piace puoi aggiungere alla fine prezzemolo tritato.



# POLLO ARROSTO CON RADICCHIO, FINOCCIO E CIPOLLA ROSSA GRATINATE

- 1** Fai rosolare il tuo pollo in padella con olio, aglio, alloro, rosmarino e salvia. Copri con acqua e continua la cottura con coperchio, a fiamma dolce per 30-40 minuti.
- 2** Lava il radicchio e i finocchi e tagliali a fette. Taglia la cipolla rossa a fettine e mettila a bagno in una ciotola con acqua per 30 minuti (in questo modo sarà più digeribile e non si seccherà in cottura).
- 3** Trascorso il tempo togli le cipolle dall'acqua e lavale bene sotto acqua corrente.
- 4** In una teglia metti carta forno e adagia sopra il radicchio, i finocchi e le cipolle. Aggiungi sale, olio e il mix macinato di mandorle, noci e avena. Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 5** Servi le verdure con il pollo arrosto.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	pollo
1	radicchio
2	cipolle rosse
2	finocchi
1 spicchio	aglio
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
2 manciate	mandorle, noci e avena tritati
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
qb	alloro
qb	rosmarino
qb	salvia

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsumo entro 2 giorni.

# FRITTATA CON UOVA, ZUCCHINE E PORRI

- 1** Lava le zucchine e i porri.
- 2** Monda le estremità delle zucchine e grattugiale con la grattugia a fori larghi.
- 3** Taglia la parte finale dei porri e le foglie verdi finali dure. Taglialo a rondelle sottili.
- 4** In pentola antiaderente metti olio extra vergine di oliva, rosola i porri e aggiungi le zucchine grattugiate. Aggiungi il sale e fai cuocere a fiamma vivace senza aggiungere acqua. Appena la verdura si sarà ammorbidente aggiungi le uova sbattute con il pepe.
- 5** Cuoci la tua frittata e poi girala dall'altro lato.

Servi la frittata con una insalata mista di verdure a tua scelta.

## Ingredienti per 2 persone

4	uova
2	porri
2	zucchine
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale
qb	pepe

## Note

.....  
Puoi preparare la frittata la sera precedente.

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# PURE' DI CANNELLINI CON SALMONE E CARCIOFI

- 1 In pentola antiaderente metti un filo di olio extra vergine, uno spicchio di aglio e 1 foglia di alloro divisa a metà per la lunghezza.
- 2 Appena senti il profumo dell'alloro aggiungi i fagioli e saltali velocemente. Togli lo spicchio di aglio. Metti nel frullatore e inizia a frullare aggiungendo poca acqua alla volta fino ad ottenere la consistenza di un morbido puré.
- 3 In pentola antiaderenti metti uno spicchio di aglio e lo zenzero fresco grattugiato. Fai rosolare il salmone e cuocilo bene.
- 4 Pulisci i carciofi e tagliali sottili. Condiscili con sale, olio, succo e scorza di limone.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	salmone fresco
300 g	fagioli cannellini già lessati
2 spicchi	aglio
1 foglia	alloro
qb	sale
qb	pepe
qb	olio extra vergine di oliva
qb	zenzero fresco
2	carciofi
1	limone

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsumo entro 2 giorni.

# NASELLO CON AGRETTI ALLO ZENZERO E RISO VENERE

- 1 Togli la parte finale degli agretti e falli scottare per 1 minuto in acqua bollente salata. Saltali in padella con olio, aglio, sale e pepe. Sono pronti in 1 minuto.
- 2 Cuoci il nasello in pentola con olio, aglio, zenzero, scorza e succo di limone.
- 3 Salta il riso Venere già cotto nella stessa pentola del nasello.
- 4 Servi il tutto ben caldo.

## Ingredienti per 2 persone

120 g	riso nero Venere*
200 g	filetto di nasello
2 mazzetti	agretti o barba del frate
2 spicchi	aglio
qb	zenzero fresco
qb	sale
qb	pepe
qb	olio extra vergine di oliva
1	limone

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

\*Cuoci il riso il giorno precedente in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione (circa 30 minuti). Scolalo e fallo raffreddare ben steso su una larga teglia, per non farlo attaccare. Conservalo in frigorifero.



# VELLUTATA DI FINOCCHI, PORRI E PATATE

- 1 Lava la patate e sbucciale.
- 2 Metti in pentola 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva. Aggiungi le patate, i finocchi, il porro e lo zenzero tagliati a pezzetti. Gira, sala e aggiungi l'acqua. Cuoci a fuoco basso per una mezzoretta. Se necessario aggiungi acqua. Metti la verdura cotta nel frullatore, aggiungi 1 cucchiaio di olio extra vergine e frulla fino ad ottenere una crema morbida, liscia e omogenea.
- 3 Assaggia, regola di sale e pepe, se necessario, aggiungere un goccio di acqua (dipende dal tuo gusto, se la preferisci corposa o più morbida).
- 4 Servi con semi di canapa e girasole, mandorle tostate e una fetta di pane Primus o una porzione di cecina.

## Ingredienti per 2 persone

2	finocchi
2	patate piccole
1	porro
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
1 pezzetto	zenzero fresco (facoltativo)
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
1 manciata	semi di canapa e girasole
1 manciata	mandorle tostate

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsuma entro 2 giorni.

# SPAGHETTI DI RISO CON CREMA DI CARCIOFI E NOCI CON ORATA AL VAPORE

- 1 Mentre pulisci i carciofi, metti a bollire dell'acqua in un pentolino. Togli le foglie esterne più dure ed elimina le punte, tagliandolo a circa 2/3 di altezza. Lascia circa 3 cm di gambo e taglia il resto. I gambi tienili da parte. Dividi il carciofo a metà e ancora taglialo a metà. Avrai ottenuto 4 parti. Puliscili dalla barbetta centrale, aiutandoti con un coltellino o un cucchiaio.
- 2 Metti i quarti di carciofo pronti in una ciotola con il succo di limone. In questo modo non si anneriscono. Pulisci anche i restanti carciofi. Quando l'acqua bolle aggiungi il sale e l'aceto e cuocili per circa 10 minuti. Prova con una forchetta se sono diventati abbastanza morbidi. Quando la forchetta entra puoi scolarli.
- 3 Con un pelapatate togli la parte fibrosa del gambo e tagliali a cubetti abbastanza piccoli. Saltali in pentola antiaderente con olio extra vergine di oliva, uno spicchio di aglio e un pizzico di sale. Aggiungi poca acqua, copri e lascia cuocere per 5 - 10 minuti. Frulla tutto per ottenere una morbida crema vellutata. In una pentola antiaderente metti un filo di olio extra vergine di oliva, 1 spicchio di aglio e qualche foglia di menta. Aggiungi i carciofi e falli rosolare qualche minuto da entrambe i lati, regolando di sale.
- 4 Cuoci gli spaghetti di riso al dente e servili con la crema di carciofi e le noci tritate grossolanamente.
- 5 Servi l'orata cotta al vapore con i carciofi.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	filetti di orata
120 g	spaghetti di riso
4	carciofi
1	limone
2 spicchi	aglio
qb	sale
qb	pepe
qb	menta
qb	olio extra vergine di oliva

## Note

### Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.



# MELANZANE ALLA PARMIGIANA

**1** Lava bene le melanzane, togli le estremità e tagliale a fettine sottili alte circa 1cm. Salale e lasciale in un colapasta con sopra un peso (io appoggio sopra una pentola piena di acqua).

**2** Dopo un'ora mettile su una teglia ricoperta con carta forno e infornale in forno ventilato a 180°C. fin tanto non saranno morbide (prova a pungerle con uno stuzzicadenti).

**3** Nel frattempo prepara il sugo di pomodoro. In una pentola metti olio extra vergine di oliva (circa 2 – 3 cucchiali) con 2 spicchi di aglio. Aggiungi subito il passato di pomodoro, il sale, qualche foglia di basilico fresco e metti sul fuoco a fiamma bassa fin tanto non sarà addensato e pronto.

**4** Prendi una teglia rettangolare e, sul fondo, metti uno strato di pomodoro. Fai uno strato di melanzane, sala e copri con la salsa. Aggiungi la caciotta tagliata a dadini o grattugiata. Il primo strato è pronto. Procedi fino a terminare la teglia.

Copri con la carta alluminio e inforna a 180° per 30 minuti. Togli a questo punto la carta alluminio e termina la cottura per altri 10 minuti. Metti sulla superficie qualche foglia di basilico fresco e servi a tavola.

## Ingredienti per 2 persone

4	melanzane
400 g	passata di pomodoro
200 g	caciotta di capra
2 spicchi	aglio
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale
qb	pepe
qb	basilico fresco

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsuma entro 2 giorni.

## Note

Prepara la teglia il giorno precedente senza cuocerla.  
Conservala in frigorifero.  
Cuocila il giorno successivo.

# CONIGLIO ALLA LIGURE CON FAGIOLINI SALTATI IN PADELLA

**1** Lava i fagiolini, monta le estremità e cuocili per 15 minuti in acqua bollente salata.

Scolali e tamponali con carta assorbente.

**2** In pentola antiaderente metti olio, uno spicchio di aglio, qualche pomodorino essiccato sott'olio tagliato a pezzetti e scalda.

**3** Aggiungi i fagiolini, falli rosolare fin tanto non avranno raggiunto la cottura desiderata e aggiungi le noci. Regola di sale.

**4** Fai scaldare in pentola l'olio, l'aglio e lo scalogno. Aggiungi i pezzi di coniglio, fai rosolare e aggiungi le erbe aromatiche. Copri con acqua, metti il coperchio e cuoci a fiamma dolce. Dopo mezz'ora aggiungi le olive e prosegui la cottura per altri 30-40 minuti.

Controlla con uno stuzzicadente la carne. Se non è ancora morbida aggiungi un filo di acqua e prosegui la cottura.

**5** Servi il coniglio con i fagiolini.

## Ingredienti per 2 persone

200 g	coniglio
400 g	fagiolini
2 cucchiali	olio extra vergine di oliva
2 manciate	olive taggiasche
1	scalogno
2 spicchi	aglio
2 manciate	olive
qb	alloro
qb	rosmarino
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	pomodorini essiccati
1 manciata	noci tritate grossolanamente

## Note

Puoi preparare tutto il giorno precedente.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.



# CROCHETTE DI CECI CON RUCOLA E PUNTARELLE

- 1 Frulla i ceci con l'acqua fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungi l'uovo, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe.
  - 2 Valuta la consistenza delle polpette. Se sono troppo morbide puoi aggiungere un cucchiaio di farina di avena.
  - 3 Forma le tue polpette, girale nella farina di mais e cuocile in forno a 180 gradi ventilato per circa 20 minuti, fin tanto non sono belle dorate.
  - 4 Servile accompagnate ad una bella insalata di rucola e puntarelle condita a piacere.

## Ingredienti per 2 persone

<b>400 g</b>	ceci già cotti
<b>1</b>	uovo
<b>50 ml</b>	acqua
	prezzemolo tritato
	sale
	pepe
	olio extra vergine di oliva
	farina di mais

## Note

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Consuma entro 2 giorni.

## CECINA

- 1 Metti la farina di ceci in una ciotola e inizia ad aggiungere poca acqua. Sbatti bene con la frusta per evitare che si formino grumi. Aggiungi il resto della farina, l'olio, il sale e un pizzico di curcuma per dare colore.
  - 2 Se hai tempo, lascia risposare il composto per 2 - 3 ore.
  - 3 Distribuiscilo in due teglie da pizza del diametro di 32cm, ricoperte con carta forno. Deve essere molto sottile l'impasto.
  - 4 Cuoci la tua cecina in forno statico a 200-210 gradi per 30 minuti. Una volta pronta decora con aghi di rosmarino ed una spolverata di pepe.

## Ingredienti per 2 persone

<b>500 ml</b>	acqua
<b>200 g</b>	farina di ceci
<b>40 ml</b>	olio extra vergine di oliva
<b>1 cucchiaino</b>	sale fino
<b>qb</b>	curcuma
<b>qb</b>	rosmarino
<b>qb</b>	pepe nero

## Note

Puoi anche congelarla già tagliata a fette per averla pronta al bisogno!

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.