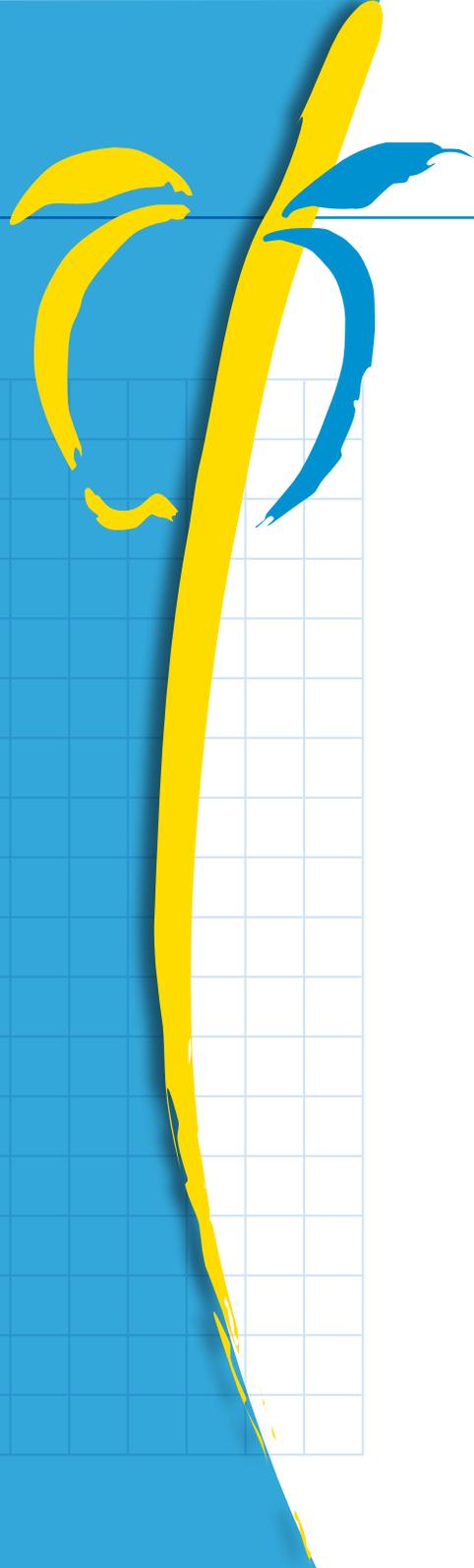




*Sentirsi  
sazi con*

*meno  
calorie e  
più gusto*

*Un percorso  
guidato di ricette  
e consigli utili*



*Nome:*

*Cognome:*

*Data di nascita:*

*Peso:*

*Circonferenza vita:*

*IMC (Indice Massa Corporea):*



## Una cucina gustosa all'insegna del benessere

In queste pagine troverete una guida agli strumenti essenziali per cucinare in modo sano, rapido e leggero: un percorso innovativo di ricette e consigli per un'alimentazione equilibrata e ipocalorica, che non rinuncia al gusto.

La guida è stata curata dalla Dott.ssa Chiara Manzi, presidente del Comitato Scientifico di "Arte e Salute in Cucina": un'equipe di medici e dietisti che intende creare un dialogo tra il mondo della salute e quello della gastronomia, a vantaggio di chi deve affrontare una dieta e ha poco tempo da dedicare alla preparazione dei cibi.

L'obiettivo è fornire gli elementi per adottare uno stile alimentare corretto, attraverso la rivisitazione di ricette e metodi di cottura tradizionali, ma anche delle regole di base per preparare e consumare i propri pasti.



# I contenuti della guida

## I consigli

*Pono suggerimenti di ordine generale, che forniscono una sorta di “decalogo” per una sana alimentazione e offrono una serie di spunti sui metodi di cottura e di preparazione, invitando a creare nuovi piatti ricchi di gusto anche se ipocalorici.*

## Le ricette e la dieta ipocalorica

*Le ricette sono state scelte in base alla loro qualità e al loro ridotto apporto calorico e di grassi. Inoltre, per aiutare a realizzare un piano alimentare ipocalorico, personalizzato ed equilibrato, sono proposti alcuni schemi che forniscono suggerimenti sugli alimenti da preferire e sulle loro quantità.*

*Le ricette sono presentate in facili schemi grafici, per semplificare l'apprendimento, la preparazione e la memorizzazione. Consentono di organizzare la propria dieta curando la varietà, i sapori e la presentazione dei cibi: sono quindi da consigliare a chiunque abbia intenzione di combattere*



*il sovrappeso o di migliorare il proprio stile alimentare, e potranno essere condivise con parenti e amici. Cucinare in modo sano, rapido e leggero può aiutare a prevenire le malattie legate a un'alimentazione scorretta.*

*In ogni ricetta, infine, le quantità sono espresse con unità di misura "casalinghe" (cucchiaini, bicchieri, manciate, ...) per facilitarne la preparazione.*

## *Le mie ricette ipocaloriche*

*Una serie di pagine che contengono soltanto degli schemi per la preparazione delle ricette, vi aiuteranno a elaborare tanti nuovi piatti, applicando il metodo e i consigli dietetici proposti.*

*In questo modo vi sarà possibile diventare i protagonisti della vostra sana alimentazione. Perché stare più attenti al peso e guadagnare salute a tavola con meno calorie non sempre richiede di rinunciare ai piaceri della buona cucina, se si presta attenzione ad alcune regole di base.*



## Come sentirsi più sazi

Consigli

- ✓ Il senso di sazietà dipende anche da fattori psicologici: se non si presta attenzione a ciò che si mangia, ad esempio perché si sta in piedi, davanti alla TV o in auto, la mente non “registra” i segnali di sazietà: ci sembra di “non aver mangiato nulla”.
- ✓ Mangiare seduti di fronte a una tavola apparecchiata, anche in modo semplice, comporre il piatto in modo attraente, concedersi cene conviviali o ascoltare della musica, gustare il cibo lentamente, sono modi per prendersi cura di sé. Il cervello registra che abbiamo mangiato e lo stimolo della fame arriverà più tardi!



## Radicali liberi, nemici della nostra salute

- ✓ Una dieta ricca di grassi animali e proteine,
- ✓ il sovrappeso,
- ✓ i pasti abbondanti,

aumentano la produzione endogena di **radicali liberi**.

Gli **antiossidanti** neutralizzano i radicali liberi e rallentano i processi di invecchiamento. Si trovano in tutta la frutta e la verdura, nel tè verde, nei cereali integrali, nel pesce e nell'olio di oliva.



## *Vitamine e minerali... come non perderli in cucina*

*Consigli*

*Evitate di lasciare a bagno le verdure. Utilizzate metodi di cottura con poca acqua, a bassa temperatura o in tempi brevi. Prediligete questi metodi di cottura per conservare i valori nutritivi di vitamine e minerali, scegliendo di cucinare, in ordine di preferenza:*

- ✓ in pentola a pressione*
- ✓ al vapore*
- ✓ in forno a microonde*
- ✓ in casseruola con il coperchio*
- ✓ bollendo in poca acqua e con il coperchio*
- ✓ al cartoccio, al forno (140-180°C)*
- ✓ alla piastra*



## *Il sale iodato*

*Usate il sale con moderazione, preferendo quello iodato.*

*Aggiungetelo ai cibi sempre a fine cottura (il sale favorisce la fuoriuscita di vitamine e minerali).*



## *Olio di oliva, poco ma buona*

- ✓ *Ricco di antiossidanti (vit. E e polifenoli) che resistono alla cottura per circa il 50%.*
- ✓ *Ricco di acidi grassi monoinsaturi, con funzione cardio-protettiva.*

*Comperate sempre olio extravergine di oliva (EVO) e risparmiate consumandone di meno.*



## Risparmiare grassi

Quindi per limitare l'uso dell'olio, anche se extravergine, provate a sperimentare nuovi sapori:

- ✓ aceti aromatici (balsamico, alle spezie, ai mirtilli, ...)
- ✓ spezie (cumino, coriandolo, curry, semi di sesamo)
- ✓ senape, salsa di soia, capperi, acciughe, sottaceti, ketchup
- ✓ cucinare con il vino non aggiunge calorie, perché l'alcool evapora e lascia solo sapore.



## Le etichette nutrizionali

- ✓ Per perdere peso bisogna innanzitutto ridurre l'assunzione di grassi, limitandone l'uso nei condimenti e scegliendo cibi magri. Tra i grassi prediligete quelli insaturi, contenuti ad esempio nel pesce e nell'olio extravergine di oliva e riducete il consumo di quelli saturi, come ad esempio formaggio e burro.
- ✓ In questo modo si favorisce il benessere cardiovascolare. Infatti, gli acidi grassi insaturi aiutano a regolare i processi di coagulazione e a ridurre il tasso di colesterolo nel sangue.
- ✓ Quando leggete le etichette nutrizionali non guardate solo le calorie, ma controllate i grassi, evitando i prodotti che contengono grassi idrogenati: li troverete persino in certi alimenti "light", che a volte sono più grassi di quelli standard.



## Come fare un soffritto sano

- ✓ *Utilizzate una pentola antiaderente.*
- ✓ *Mettete a tostare le verdure (aglio, cipolla, ecc) senza olio, a fuoco lento.*
- ✓ *Quando si coloriscono ed emanano aromi, aggiungete poco olio, sempre extravergine di oliva, e cuocete a fuoco basso per evitare che l'olio bruci.*
- ✓ *Aggiungete gli altri ingredienti della ricetta.*



## Risparmiare calorie utilizzando il brodo per cucinare

- ✓ *Preparare un brodo vegetale magro è molto semplice, basta mettere a lessare delle verdure in poca acqua per un'oretta.*



- ✓ *Se si prepara un brodo di carne (a base di pollo o di manzo), occorre farlo sempre freddare in modo da eliminare il grasso che si solidifica in superficie.*
- ✓ *Se si usano i dadi, occorre scegliere quelli con il minor contenuto di grassi, dopo averne verificato i quantitativi riportati in etichetta.*

## *La fibra e lo sconto del 20%*

- ✓ *Arricchire i pasti di fibra aiuta a risparmiare calorie. La fibra insolubile, presente nella verdura e nei cereali, forma a livello intestinale un filtro per l'assorbimento dei nutrienti.*
- ✓ *Iniziare con un bel piatto di verdura e continuare con pasta/riso integrali può scontare l'importo calorico del pasto fino al 20%.*



## *Le ricette\* sono state scelte secondo i seguenti criteri:*

- ✓ *sono ipolipidiche e ipocaloriche*
- ✓ *sono veloci, richiedono un minimo di elaborazione*
- ✓ *sono ricche di fibra (in tutte le ricette è presente verdura o frutta, con attenzione alla varietà degli ingredienti)*
- ✓ *sono ricche di spezie, che danno sapore senza aumentare la densità calorica*
- ✓ *utilizzano olio extravergine di oliva e sale iodato*
- ✓ *la foto dà un'idea di come decorare i piatti*
- ✓ *ogni ricetta può dare spunti per crearne di altre: per questo motivo si sono scelti metodi di cottura e preparazioni diverse.*

*\*Ricette ideate dal Comitato Scientifico di "Arte e Salute in Cucina" in collaborazione con l'Istituto Professionale Alberghiero SAFI dell'Associazione Centro ELIS di Roma.*



Razione ipocalorica raccomandata, per pasto, a donne e uomini che conducono una vita sedentaria o svolgono attività fisica moderata

	<i>% VET*</i>	<i>Donna 1500 Kcal al giorno</i>	<i>Uomo 1800 Kcal al giorno</i>
<i>Colazione</i>	<i>20%</i>	<i>300 Kcal</i>	<i>350 Kcal</i>
<i>Spuntino</i>	<i>10%</i>	<i>150 Kcal</i>	<i>150 Kcal</i>
<i>Pranzo</i>	<i>35%</i>	<i>550 Kcal</i>	<i>600 Kcal</i>
<i>Spuntino</i>	<i>10%</i>	<i>100 Kcal</i>	<i>150 Kcal</i>
<i>Cena</i>	<i>25%</i>	<i>400 Kcal</i>	<i>560 Kcal</i>

\*VET= Valore Energetico Totale



## Piano Alimentare Ipocalorico

<i>Donna 1500 kcal</i>	<i>Alimento</i>
<i>Colazione da 300 kcal</i>	<i>latte scremato</i>
	<i>fette biscottate</i>
	<i>tè/caffè/orzo</i>
	<i>marmellata</i>
	<i>zucchero</i>
<i>Spuntino da 150 kcal</i>	<i>2 mandarini + 4 albicocche o 250 g di uva</i>
<i>Pranzo da 550 kcal</i>	<i>pasta o riso conditi con olio EVO e salsa di pomodoro e/o verdure (crude o cotte)</i>
	<i>carne magra (pollo o vitella per es.) al limone con olio EVO</i>
	<i>verdura (cruda o cotta) condita con olio EVO</i>
<i>Spuntino da 100 kcal</i>	<i>1 fetta di melone + 1 fetta grande di anguria</i>
<i>Cena da 400 kcal</i>	<i>minestra di verdure con pasta o riso e olio EVO</i>
	<i>insalata mista condita con senape o limone o yogurt scremato</i>
	<i>pesce magro al forno condito con olio EVO</i>
	<i>1 fetta piccola di anguria o 130 g di fragole</i>



*(Nelle pagine che seguono troverete le ricette delle pietanze sottolineate)*

Quantità	Calorie	Alternative	Alternative
1 tazza	70	50 g di bresaola o prosciutto crudo magro	2 yogurt bianchi magri o 1 yogurt magro alla frutta
5 fette	145	60 g di pane senza grassi, tipo ciabatta/rosetta/michetta/ filone/pagnotta/integrale	40 g di cornflakes
a piacere			
1 cucchiaino	65	1 mela piccola o 240 g di fragole (con la frutta e un po' del latte si può fare un ottimo frappè)	<u>Delizia di pere e cioccolato</u> sostituisce marmellata e zucchero
1 cucchiaino	20	1 cucchiaino di miele	
	150	2 yogurt magri alla frutta o 60 g di pane senza grassi o <u>Tartellette alla frutta</u>	<u>Meringata alla frutta</u> o 30 g di pane senza grassi + 50 g di bresaola
60 g	210		<u>Risotto al pesce spada</u>
1 cucchiaino	45	<u>Bucatini tricolore o</u>	<u>affumicato</u> + <u>Spinaci in insalata</u>
100 g	15	<u>Gnocchi di patate ai carciofi</u> +	<u>con cime di cavolfiore</u> + <u>Delizia di pere e cioccolato</u>
120 g	155	<u>Zucchine ripiene di prosciutto o</u>	
1 cucchiaino	45	<u>Cestini di pancarré con</u> <u>mosaico di verdure</u> +	<u>Tacchino primavera</u> + <u>Spinaci in</u> <u>insalata con cime di cavolfiori</u> + <u>Meringata alla frutta</u> + 20 g di pane senza grassi
200 g	30	<u>Tartellette alla frutta</u>	
1 cucchiaino	45		
	100	1 prugna grande + 1 yogurt bianco magro	30 g di pane senza grassi + 20 g di bresaola
200 g	30		
30 g	105	<u>Tonno al tè verde con</u>	
1 cucchiaino	45	<u>melanzane grigliate</u> +	<u>Insalata esotica di riso</u> +
100 g	20	insalata mista condita con senape o limone +	<u>Tartellette alla frutta</u>
150 g	120	<u>Delizia di pere e cioccolato</u>	
1 cucchiaino	45		
	35		



## Piano Alimentare Ipocalorico

<i>Uomo 1800 kcal</i>	<i>Alimento</i>
<i>Colazione da 350 kcal</i>	<i>latte scremato</i>
	<i>fette biscottate</i>
	<i>tè/caffè/orzo</i>
	<i>marmellata</i>
<i>Spuntino da 150 kcal</i>	<i>3 fichi + 300 g di fragole</i> <i>o</i> <i>1 banana</i>
<i>Pranzo da 600 kcal</i>	<i>pasta o riso</i> <i>conditi con olio EVO</i> <i>e salsa di pomodoro e/o verdure (crude o cotte)</i>
	<i>carne magra (pollo o vitella per es.) al limone</i> <i>con olio EVO</i>
	<i>verdura (cruda o cotta)</i> <i>condita con olio EVO</i>
	<i>1 fetta di melone o di ananas</i>
<i>Spuntino da 150 kcal</i>	<i>400 g di ciliegie</i> <i>o</i> <i>2 pesche + 220 g di lamponi/mirtilli/frutti di bosco</i>
<i>Cena da 560 kcal</i>	<i>minestra di verdure</i> <i>con pasta o riso</i> <i>e olio EVO</i>
	<i>insalata mista condita con senape o limone o yogurt scremato</i>
	<i>speck magro/bresaola/prosciutto crudo o cotto magro/arrosto di tacchino</i>
	<i>pane integrale</i>
	<i>vino</i>



(Nelle pagine che seguono troverete le ricette delle pietanze sottolineate)

Quantità	Calorie	Alternative	Alternative
1 tazza	70	50 g di bresaola o prosciutto crudo magro	2 yogurt bianchi magri o 1 yogurt magro alla frutta
5 fette	145	60 g di pane senza grassi, tipo ciabatta/rosetta/michetta/ filone/pagnotta/integrale	40 g di cornflakes
a piacere			
2 cucchiaini	130	400 g di frutti di bosco/ more/lamponi	con la frutta e un po' del latte si può fare un'ottima frappè
	150	2 yogurt magri alla frutta o 60 g di pane senza grassi	<u>Meringata alla frutta</u> o 30 g di pane senza grassi + 50 g di bresaola
60 g	210	<u>Risotto al pesce spada affumicato</u> + <u>Jacchino primavera</u> + 200 g di fragole	<u>Snocchi di patate ai carciofi</u> + <u>Zucchine ripiene di prosciutto</u> + <u>Spinaci in insalata</u> <u>con cime di cavolfiore</u> + 1 kiwi piccola
1 cucchiaino	45		
100 g	15		
120 g	155		
1 cucchiaino	45		
200 g	30	<u>Bucatini tricolore</u> o <u>Snocchi di patate ai carciofi</u> + <u>Spinaci in insalata con</u> <u>cime di cavolfiori</u> o <u>Cestini di pancarrè con</u> <u>mosaico di verdure</u>	<u>Insalata esotica di riso</u> + <u>Spinaci in insalata con</u> <u>cime di cavolfiori</u> o <u>Insalata esotica di riso</u> + <u>Cestini di pancarrè con</u> <u>mosaico di verdure</u>
1 cucchiaino	45		
100 g	20		
80 g	150		
45 g	100		
1 bicchiere	100		



## Le misure casalinghe

- ✓ **Cucchiaino:** si intende il cucchiaino da minestra che contiene circa 10 g di liquidi o solidi (olio, farina, zucchero, ecc).
- ✓ **Cucchiaino:** si intende il cucchiaino da tè che contiene circa 5 g di liquidi o solidi (olio, farina, zucchero, ecc).
- ✓ **Manciata, quanto basta (q.b.):** si tratta di unità poco precise, perché riferite ad ingredienti che non incidono sul bilancio calorico e lipidico della ricetta.
- ✓ **Bicchiere:** si intende un comune bicchiere da acqua (250 cc).



## Glossario

- ✓ **Appassire:** rosolare leggermente
- ✓ **Cespo:** ciuffo di verdura
- ✓ **EVO:** sta per "extravergine di oliva"
- ✓ **Julienne:** insieme di verdure tagliate a striscioline sottili
- ✓ **Pasta fillo:** pasta simile alla pasta sfoglia, ma molto meno grassa, si trova nei supermercati
- ✓ **Sbollentare:** immergere per breve tempo in acqua bollente



## Come leggere le ricette

✓ La schema offre un'immediata visione d'insieme della sequenza di preparazione.

✓ Per prima cosa leggete tutti gli ingredienti

2 peperoni rossi

da utilizzare e predisponeteli nelle giuste quantità (sono sempre espresse in misure casalinghe).

✓ Quindi, sulla base delle indicazioni e seguendo le frecce ↓ che indicano le varie fasi di preparazione, procedete alla realizzazione della ricetta.

*Pulirli, privandoli dei semi e dei filamenti interni, tagliarli a strisciole*



**12** Ricette  
illustrate





## *Primi Piatti*

*Valori per una persona*

Proteine	10 g
Grassi	6 g
Carboidrati	56 g
Kcalorie	300
Colesterolo	0 mg
Fibra	10 g



# Bucatini tricolore

Per **4** persone

2 peperoni rossi

2 piccole  
melanzane

2 manciate di  
funghi coltivati

*Pulirli, privandoli dei semi e dei filamenti interni, tagliarli a striscioline*

*Spuntare, tagliare a striscioline e lavare*

*Rosolare le verdure in un tegame dove in precedenza abbiamo fatto dorare a fuoco lento:*

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini  
di olio EVO

1 manciata di  
cipolla tritata

*Aggiungere e far evaporare:*

1 bicchiere  
di vino bianco

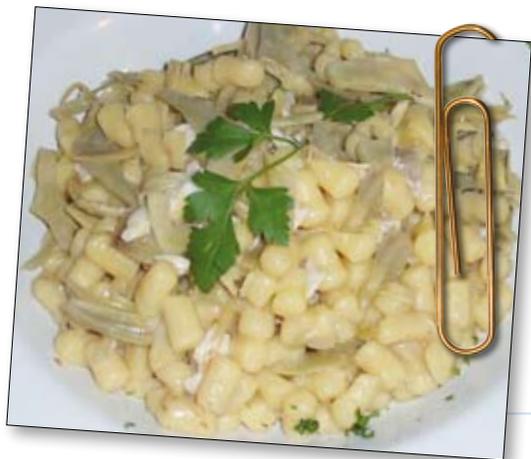
*Cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti a tegame coperto, se necessario aggiungere un po' d'acqua; insaporire con:*

sale iodato  
e pepe bianco

basilico

*Condire con il sugo di verdure:*

240 g di bucatini cotti al dente



*Valori per una persona*

Proteine	7 g
Grassi	6 g
Carboidrati	54 g
Kcalorie	290
Colesterolo	0 mg
Fibra	6 g

## *Gnocchi di patate ai carciofi*

Per **4** persone

*Soffriggere in una padella a fuoco lento:*

1 spicchio d'aglio



2 cucchiaini  
di olio EVO

*Unire:*

200 g (una grossa manciata) di carciofi tagliati  
a spicchi sottili ben puliti  
(eliminare la peluria del cuore di carciofo)

*Aggiungere:*

1-2 bicchieri di acqua  
o brodo sgrassato

pepe rosa  
in grani

sale iodato

*Cuocere i carciofi per circa 15 minuti, finché non siano  
morbidi. (Opzionale: si possono frullare).*

*Cuocere:*

600 g  
di gnocchi

*Condire con il sugo di carciofi e guarnire con:*

prezzemolo tritato

*Valori per una persona*

Proteine	9 g
Grassi	4 g
Carboidrati	69 g
Kcalorie	332
Colesterolo	13 mg
Fibra	1 g



## Risotto al pesce spada affumicato

Per **6** persone

1 scalogno

1 cucchiaio  
di olio EVO

500 g  
di riso

1 bicchiere di  
vino bianco

*Tritare lo scalogno e farlo appassire nell'olio. Unire il riso  
e farlo tostare. Bagnare con il vino.  
Aggiungere:*

sale iodato

1,5 l di brodo  
vegetale

una manciata di  
zucca a cubetti



*Far cuocere per circa 12 minuti, poi spegnere la fiamma ed aggiungere:*

1 noce  
di burro

prezzemolo  
tritato

100 g di pesce spada  
affumicato tagliato  
a tocchetti

buccia  
di  
½ limone



*Servire dopo 3- 4 minuti.*



## *Secondi Piatti*

*Valori per una persona*

Proteine	17 g
Grassi	7 g
Carboidrati	44 g
Kcalorie	292
Colesterolo	37 mg
Fibra	1 g



## *Insalata esotica di riso*

Per **4** persone

200 g di riso basmati

sale iodato

*Bollire il riso per 18 minuti; farlo raffreddare sotto l'acqua fredda.*

*A parte cuocere ai ferri, senza olio:*

2 petti di pollo



*Tagliarli a fettine, aggiungerli al riso e condire con:*

macedonia  
di frutta fresca  
o sciroppata

1 fetta di speck  
magro (30 g)  
tagliato  
a cubetti

curry, alloro,  
timo



*Valori per una persona*

Proteine	24 g
Grassi	8 g
Carboidrati	5 g
Kcalorie	213
Colesterolo	80 mg
Fibra	1 g

## Tacchino primavera

Per **4** persone

400 g di  
fesa di tacchino

2 cuori  
di sedano

3 carote

*Tagliare il tacchino a dadi.  
Pulire il sedano e le carote e tagliarli a rondelle.*



3 cucchiaini  
di olio EVO

1 cipolla

farina q.b.

*Preparare un soffritto con la cipolla affettata finemente.  
Aggiungere le verdure e farle rosolare.  
Per ultimo unire il tacchino leggermente infarinato.*



sale iodato

pepe e alloro

1 bicchiere  
di vino bianco

*Salare, pepare, bagnare col vino bianco e far cuocere  
a fuoco moderato per circa 20 minuti.*

*Valori per una persona*

Proteine	35 g
Grassi	18 g
di cui Omega 3	5 g
Carboidrati	3 g
Kcalorie	308
Colesterolo	43 mg
Fibra	3 g



## Tonno al tè verde con melanzane grigliate

Per **1** persona

1 filetto di tonno fresco

Farlo macerare per mezz'ora su un letto fatto di:

sale iodato

tè verde

1 cucchiaino  
di olio EVO

sale grosso



Appoggiare la parte marinata in una padella e cuocere a fuoco vivo, senza girarlo: la parte marinata deve cuocere appena, il resto può restare crudo.



Guarnire con:

julienne  
di melanzane  
grigliate

2 pomodorini  
ciliegia

julienne  
di radicchio  
rosso crudo



*Valori per una persona*

Proteine	9 g
Grassi	6 g
Carboidrati	9 g
Kcalorie	126
Colesterolo	72 mg
Fibra	2 g

## Zucchine ripiene di prosciutto

Per **4** persone

4 zucchine

*Tagliarle in quattro parti e svuotarle;  
farle sbollentare per 2 minuti, scolarle e farle asciugare.*

*In una padella far rosolare la polpa delle zucchine con:*

2 cucchiaini  
di olio EVO

cipolla  
tritata q.b.

6 fette di prosciutto  
crudo magro tritato

*Unire:*

4 cucchiaini  
di farina

2 pomodorini  
a pezzetti

*Far cuocere per 5 minuti, quindi aggiungere:*

½ bicchiere  
di brodo

maggiorana, prezzemolo,  
rosmarino e sale iodato

*Cuocere a fuoco lento per 5 minuti.*

*Farcire le zucchine e gratinarle in forno per 10-15 min a 200°C.*

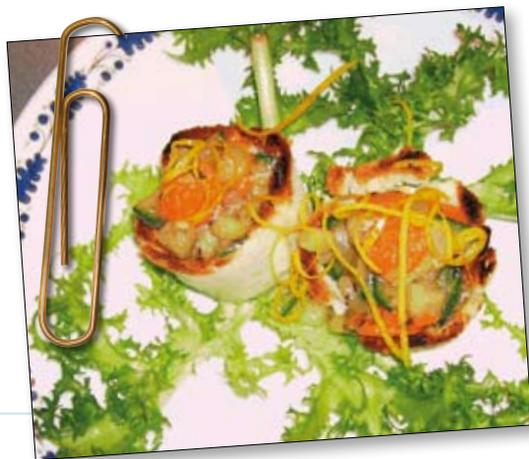




*Contorni*

*Valori per una persona*

Proteine	4 g
Grassi	6 g
Carboidrati	21 g
Kcalorie	158
Colesterolo	0 mg
Fibra	5 g



## *Cestini di pancarrè con mosaico di verdure*

Per **1** persona

*Stendere con un mattarello*

1 fetta di pancarrè

*Farla aderire all'interno di uno stampo metallico da budino (non importa se si rompe in qualche punto) e farla tostare in forno caldo per circa 10 minuti.*



*A parte, lavare e tagliare a piccoli pezzi:*

½ carota



½ zucchina



1 piccola patata  
sbucciata

*Saltare le verdure in padella con:*

1 cucchiaino  
di olio EVO



coriandolo, timo,  
sale iodata

*Aggiungere un po' d'acqua e far cuocere.*

*Riempire i cestini di pancarrè con le verdure e guarnire con*

buccia di limone grattugiata



*Valori per una persona*

Proteine	8 g
Grassi	11 g
Carboidrati	6 g
Kcalorie	151
Colesterolo	6 mg
Fibra	4 g

## *Spinaci in insalata con cime di cavolfiori*

Per **1** persona

*Pulire e tagliare:*

1 manciata  
di cime tenere di  
cavolfiore cruda

1 manciata  
di foglie tenere  
di spinaci crudi

50 g di lattuga



*Disporre le verdure in un'insalatiera e condire con:*

1 cucchiaino  
di olio EVO

1 cucchiaio  
di pinoli

sale iodato

2 acciughe

succo di limone

*Per condire bene tutta l'insalata si consiglia di utilizzare un erogatore a spruzzo; 20 spruzzi equivalgono a circa 2,5 g di olio.*





*Dessert*

*Valori per una persona*

Proteine	1 g
Grassi	2 g
Carboidrati	15 g
Kcalorie	78
Colesterolo	0 mg
Fibra	3 g



## *Delizia di pere e cioccolato*

Per **4** persone

1 confezione (200 g)  
di purea di pere

cannella q.b.

*Condire la purea di pere con la cannella.*



1 pacchetto  
di Pavesini

2 cucchiaini di  
gocce di cioccolato  
fondente

½ bicchiere  
di succo di pera

*Bagnare i Pavesini con il succo di pera.  
Disporli su cucchiaini o contenitori monoporzione e  
ricoprire con la purea di pere.  
Decorare con le gocce di cioccolato.*



*Valori per una persona*

Proteine	0 g
Grassi	0 g
Carboidrati	35 g
Kcalorie	140
Colesterolo	8 mg
Fibra	0 g

## *Meringata alla frutta*

Per **4** persone

*Utilizzare bicchierini monoporzione per pasticceria.*

5 cucchiaini di  
meringa sbriciolata

8 cucchiaini di gelato  
artigianale alla frutta

*Alternare strati di meringa e di gelato  
fino a riempire il bicchiere.*



*Decorare con:*

frutta fresca

*Valori per una persona*

Proteine	3 g
Grassi	1 g
Carboidrati	25 g
Kcalorie	122
Colesterolo	37 mg
Fibra	2 g



## Tartellette alla frutta

Per **6** persone

*Foderare 12 stampini di metallo da pasticcini con:*

100 g di  
pasta fillo



*Adagiarvi dei ceci per far prendere la forma  
e cuocere in forno per 10 minuti a 180°C.*



*Far raffreddare, eliminare i ceci e farcire le tartellette con:*

12 cucchiaini colmi di crema pasticcera  
o gelato alla crema



*Decorare con frutta tagliata a fettine*

1 mela

1 banana

8 fragole



*Le mie ricette  
ipocaloriche*



## Come scrivere le Vostre Ricette

Compilare i campi della scheda inserendo le informazioni come da legenda:

**N**

Nome della ricetta

**I**

In ogni casella un ingrediente da utilizzare nella specifica fase di preparazione

**P**

Istruzioni per la preparazione della ricetta relative alla specifica fase di preparazione e agli ingredienti menzionati



N

ρ

ρ

ρ

ρ

ρ



ρ

ρ

ρ

ρ

ρ



ρ

ρ

ρ

ρ

ρ



\_\_\_\_\_

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



\_\_\_\_\_

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



\_\_\_\_\_

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



\_\_\_\_\_

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



\_\_\_\_\_

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



\_\_\_\_\_

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



\_\_\_\_\_

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



\_\_\_\_\_

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



\_\_\_\_\_

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*



*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

*ρ*

