

Ricette dietetiche vol 1

In esclusiva dal blog
<http://www.dietabellezzaebeneessere.com/>





Ricette dietetiche vol I

Cari amici,

molti di voi conoscono il mio sito [Dieta Bellezza e Benessere](#)

e sanno quanta passione ci metto nell'aggiornare quotidianamente il sito con tanti consigli su come dimagrire in maniera naturale effettuando diete sane ed equilibrate.

E conoscono anche il mio impegno nel mostrare le vie naturali del benessere

e l'efficacia dei rimedi naturali.

Ho deciso di creare questo ebook di ricette dietetiche per mettere a vostra disposizione la mia passione e le mie conoscenze sull'arte del dimagrire mangiando sano.

Se questo ebook vi piace sentitevi liberi di inviarlo, di diffonderlo e di regalarlo a chiunque sia in cerca di ricette dietetiche.

Ma ora basta parlare è ora di iniziare a cucinare :)

Buona lettura e Buon appetito!



Barchette di tonno e fagioli

Ingredienti:

due cespiti di invidia

120 g di tonno

300 g di fagioli

50 g di mais

50 g di olive nere

una cipolla rossa

due cucchiaini di olio extravergine di
oliva

un limone

ssale e pepe

Sfogliate I cespi di invidia, lavate le
foglie e asciugatele.

Scolate i fagioli e il mais.

Scolate anche il tonno e tagliatelo in

piccoli pezzi. Tritate grossolanamente le olive e la cipolla.

Mescolate i fagioli, il mais, le olive, la cipolla e il tonno.

Condite con olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, pepe succo di limone.

Mescolate bene..

Sistematiche le foglie di invidia in un piatto largo, e distribuitivi sopra il tonno e le verdure.

Decorate a piacere con delle fette di limone e con un pò' di cipolla rossa.

Per eseguire questa ricetta è

consigliabile utilizzare il tonno in salamoia poiché questo contiene 100

calorie in meno rispetto al tonno sott'olio.

Sponsor by: [Dieta Bellezza Benessere](#)



Cestini di pompelmo con avocado

Ingredienti:

2 pompelmi rosa

un limone

80 g di gamberetti

60 g di insalata

due cucchiaini di olio extravergine di
oliva

prezzemolo, sale e pepe

Tagliate a metà i pompelmi e svuotateli delicatamente dalla polpa e tagliateli a fettine.

Sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo, tagliate la polpa a cubetti e

spruzzatela con mezzo succo di limone.

Cuocete i gamberetti a vapore per cinque minuti.

Pulite e lavate l'insalata. Conditela con l'olio e il succo di limone, un pizzico di sale e pepe ed un po' di prezzemolo.

Mescolate in una ciotola la polpa dei pompelmi con l'avvocato, i gamberetti e l'insalata, mescolate e suddividete il tutto nei mezzi pompelmi.

Nota bene: il pompelmo è un frutto ricco di pectine e di fibre, e diminuiscono l'assorbimento intestinale dei grassi e degli zuccheri.

Sono quindi utili per mantenere il peso sotto controllo.

Sponsor by: [Dieta Bellezza Benessere](#)



Insalata con formaggio, pere e noci

Ingredienti:

50 g di insalata

80 grammi di gorgonzola piccante

due pere

30 g di noci

due fette di pane tostato

Un limone

due cucchiaini di olio extravergine di
oliva

un cucchiaino di miele

sale pepe

pulite e battere le insalatine.

Tagliate il pane a cubetti.

Sbucciate le pere, tagliatele a fettine e spruzzatele con mezzo succo di limone.

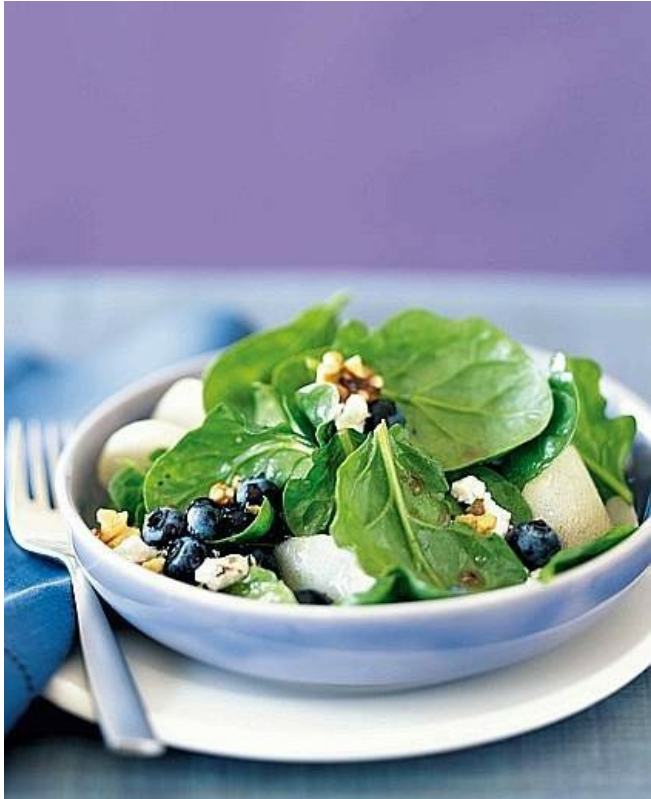
Sbriciolate il gorgonzola.

Raccogliete gli ingredienti in un'insalatiera.

Mescolate in una ciotola l'olio con il miele, il restante succo di limone, sale e pepe; condite con la salsina il pane, le insalate, il formaggio e le noci.

Il piatto è pronto.

Sponsor by: [Dieta Bellezza Benessere](#)



Insalata con spinaci e patate

Ingredienti:

50 g di insalata verde

50 g di spinaci

80 g di patate novelle

tre cucchiaini di olio extravergine di oliva

un rametto di timo

un rametto di rosmarino

un piccolo spicchio di aglio

un cucchiaino di aceto di vino rosso

quattro fettine di prosciutto crudo senza grasso

20 g di pinoli

8 g di funghi

Sale e pepe

Volendo si possono aggiungere delle olive nere

Lavate le patatine senza bruciarle e cuocetele a vapore per circa 15 minuti.

Mescolate l'olio con le foglioline di timo, di archi di rosmarino, spicchio di aglio, l'aceto, sale e pepe.

Pulite le insalatine e gli spinaci e lavateli.

Abbrustolite le fettine di prosciutto in una padella e mettele in un piatto.

Nello stesso padellino fatte tostare i pinoli.

Pulite i funghi, lavateli, asciugateli e tagliateli a fettine.

Tagliate le patate ancora calde a metà e mescolatele in un'insalatiera con le altre verdure.

Condite, aggiungete i pinoli ed il prosciutto e servite.

Sponsor by: [Dieta Bellezza Benessere](#)



Insalata di barbabietole e pompelmi

Ingredienti:

due piccole barbabietole cotte al forno

un piccolo pompelmo rosa

100 g di spinaci novelli

due cucchiaini di panna vegetale

due cucchiaini di olio extravergine di
oliva

sale

Sbucciate le barbabietole, tagliatele a fette sottili e suddividetele in quattro piatti; Sbucciate i pompelmi, separate gli spicchi e raccogliete in una ciotola il succo che cola.

Lavate e asciugate delicatamente gli spinaci distribuitegli spicchi di

pompelmo e gli spinaci nei piatti con le barbabietole.

Emulsionate il succo di pompelmo con la panna, l'olio e un pizzico di sale.

Il piatto è pronto.

Curiosità sulla panna light:

La panna vegetale è un condimento che è ottenuto solo da grassi vegetali; ha un apporto praticamente nullo di colesterolo e fornisce 200 calorie per 100 grammi contro le 240 della comune panna da cucina.

Se volete un piatto ancora meno calorico sostituite la panna con yogurt magro che

contiene solo 35

calorie.

Sponsor by: [Dieta Bellezza Benessere](#)



Insalata di finocchi e polpo

Ingredienti:

Due finocchi

un polpo di circa 80 g pulito

20 g di bottarga

due cucchiaini di olio extravergine di
oliva

mezzo limone

un cucchiaino di bacche

pepe rosa e sale

lavate il polpo, Immergetelo in una pentola con acqua in ebollizione salata, abbassate la fiamma e cuocetelo a fuoco basso per circa 30 minuti; Lasciatelo raffreddare nel suo brodo, scolatelo e tagliatelo a pezzetti.

Tagliate la bottarga a fettine,, mettetela in un piatto, conditela con l'olio, Il succo di limone, il pepe rosa e lasciatela insaporire per 30 minuti.

Pulite i finocchi, lavateli e tagliateli in fettine le sottili.

Mischiate in un' insalatiera Il colpo, i finocchi, la bottarga e il condimento.

Mescolate e guarnite a piacere con

mezzi spicchi di limone.

Per digerire meglio:

finocchio contiene un olio essenziale che gli conferisce eccellenti proprietà digestive a che venga consumato crudo quest'ortaggio è anche un aiuto per chi è a dieta.

Infatti, il finocchio combattere la fame e centrifugato con il pompelmo ha un'ottima azione drenante.

Sponsor by: [Dieta Bellezza Benessere](#)



Insalata di mela, bresaola e grana

Ingredienti:

una mela verde

150 g di bresaola a fettine sottili

100 g di formaggio grana poco

stagionato

un gambo tenero di sedano verde

due cucchiaini di olio extravergine di
oliva

qualche foglia di basilico

sale pepe

lavate bene la mela, tagliatela in quattro
spicchi, e tagliate gli spicchi in fettine
sottili; Immergeteli man mano in una
ciotola contenente acqua e limone.

Pulite sedano, e tagliatelo a rondelle.

Emulsionate l'olio con il restante succo

di limone, a le erbe aromatiche tritate e mescolate bene.

Sistematiche le fette di bresaola in un lago piatto, appoggiatevi sopra le fettine di mela.

Scolate e asciugate le rondelle di sedano ed aggiungete il grana a scaglie sottili.

Mescolate e servite.

Curiosità sulla mela:

La boccia di mela è ricca di pectina, una sostanza che dà un senso di sazietà molto utile per chi è a dieta.

Sponsor by: [Dieta Bellezza Benessere](#)



Insalata fiorita

Ingredienti:

otto piccole patate

una manciata di fiorellini di prato

200 g di insalatine miste

un piccolo scalogno

qualche stelo di erba cipollina

Uno cucchiaino di senape

due cucchiaini di aceto di vino bianco

due cucchiaini di olio extra vergine
d'oliva

sale e pepe

lavate bene le patate, mettetele in una
casseruola, coprite di acqua e lessatele
con la buccia per 15

20 minuti.

Scolatele, sbucciatele ancora calde, e tagliatele a fettine.

Pulite le insalate, Lavatele e mettetele in un'insalatiera.

Aggiungete anche le patate.

Staccate le corolle dei fiori dei gambi, Lavateli e asciugateli delicatamente.

Tritate lo scalogno e l'erba cipollina, mettete tutto in una ciotola, unite la senape, l'aceto, l'olio, un pizzico di sale, pepe e mescolate bene.

Distribuite i fiori sul piatto e servite.

Curiosità sui fiori commestibili:

Molti fiori sono commestibili: la primula, il lillà, la Rosa e molti altri.

Invece, i fiori non commestibili sono: il ciclamino, il mughetto, l'azalea, e l'oleandro.

Sponsor by: [Dieta Bellezza Benessere](#)



Insalata di funghi porcini

Ingredienti:

400 g di funghi porcini

uno spicchio di aglio

uno mazzetto di prezzemolo

un grosso limone non trattato

due cucchiaini di olio extravergine d'oliva

due peperoncini dolci freschi

Sale e pepe

Pulite i funghi, asciugateli delicatamente e tagliateli a fettine sottili; disponeteli in un piatto tagliate a metà lo spicchio d'aglio e strofinatelo all'interno della ciotola, poi eliminatelo.

Tritate le foglie di prezzemolo con qualche pezzetto di buccia di limone.

Mettete il trito nel piatto nel piatto e unite l'olio, il succo di limone, sale e pepe.

Prima di servire i funghi mettete sopra qualche peperoncino tagliato a fette e qualche fettina di buccia di limone.

P.s. Se avete paura che i funghi contengano qualche parassita, dopo averli affettati cospargetele con un pizzico di sale: Gli intrusi usciranno subito.

Sponsor by: [Dieta Bellezza Benessere](#)



Insalata di radicchio e bresaola

Ingredienti:

Un cespo di radicchio

200 g di bresaola

un grosso finocchio

una melagrana

due cucchiaini di olio extravergine di
oliva

30 g di noci

sale e pepe.

Tritate le barbine del finocchio e
tenetele da parte.

Eliminate le coste più dure, lavatelo e
affettatelo sottile.

Sfogliate e lavate il radicchio, poi di
riuscire le foglie a listarelle.

Tagliate a metà la melagrana,

Spremetene metà Utilizzando uno schiacciapatate e il ricavate i chicchi dall'altra.

Raccogliete in una ciotola il succo di melagrana, unite un pizzico di sale, l'olio ed emulsionate bene.

Tagliate anche la bresaola a listerelle.

Sistematico in un largo piatto di radicchio, il finocchio e la bresaola, distribuitevi sopra i chicchi melagrana e le noci.

Guarnite con le barbine di finocchio e servite.

Per la salute delle arterie:

Il radicchio contiene i fitosteroli, sostanze antiossidanti che aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo e a mantenere puliti i vasi sanguigni.

Sponsor by: [Dieta Bellezza Benessere](#)

Se volete altri consigli gratuiti per essere sempre in splendida forma, vi aspetto nel mio blog [Dieta Bellezza Benessere](#)