

DIETA METABOLICA

Le 77 migliore ricette per la dieta metabolica -
riattivare il metabolismo e perdere peso



compreso
programma di
dieta per 14
giorni

FOOD ESPERTI

Dieta Metabolica

Le 77 migliore ricette per la dieta metabolica – riattivare il metabolismo e perdere peso compreso programma di dieta per 14 giorni

1. Edizione 2018

Declinazione di responsabilità

I contenuti di questo libro sono stati controllati e creati con grande cura. Per la completezza, accuratezza e tempestività dei contenuti, tuttavia, non è possibile fornire alcuna garanzia. I contenuti di questo libro rappresentano l'esperienza personale e l'opinione dell'autore e sono solo a scopo di intrattenimento. Il contenuto non deve essere confuso con l'aiuto medico. Nessuna responsabilità legale per danni derivanti da esercizio controproducente o errori del lettore. Non ci può essere garanzia di successo. L'autore pertanto non si assume alcuna responsabilità per il mancato raggiungimento degli obiettivi descritti nel libro. Questo libro contiene collegamenti ad altri siti web. Non abbiamo alcuna influenza sul contenuto di questi siti web. Pertanto, nessuna garanzia può essere data a questo contenuto. Le pagine collegate sono state controllate per eventuali violazioni legali al momento del collegamento. Per i contenuti delle pagine collegate, tuttavia, è responsabile il rispettivo fornitore o gestore

delle pagine. Il contenuto illegale non può essere determinato al momento del collegamento.

Contenuto

Introduzione

Colazione

1. Yogurt con mele e lamponi

2. Wrap alla messicana

3. Asparagi tedeschi

4. Cereale Magico

5. Fritella di cavolfiore

6. Frittata di pomodoro

7. Carote al forno

8. Colazione con frutti

12. Porridge Low Carb

14. Cereali con fragole e mandorle

15. Budino di frutta con semi di vaniglia e chia

16. Wraps con mandorle

17. Uovo strapazzato asiatico

18. Fritelle di proteine

19. Yogurt congelato

21. Muesli con ricotta arancione

22. Pane con ricotta

23. Cereali con cetriolo e basilico

24. Brownies sani

27. Colazione all'ananas

29. Pasta di zucchine con pollo

30. Crema verde

32. Cavolo rosso con frutta

33. Pasta di zucchine aglio ed olio

35. Salmone con pancetta e verdure

36. Calamari ripieni

37. Asparagi con bacon e uova

39. Salmone con avocado

42. Gamberetti con finocchio

44. Bistecca con insalata di fagioli

47. Zucchine in padella

48. Tortilla brasiliana

49. Zuppa di fagioli bianchi

50. Zucca al forno

51. Pesce con verdure

52. Polpette con cavolfiore

53. Gamberetti con finocchio

55. L'insalata con formaggio caprino

57. Insalata con verdure e frutta

58. Insalata tedesca

59. Insalata di pomodori

61. Carote al forno

62. Prosciutto crudo con zucca

63. Zuppa di aglio

64. L'insalata estate

65. L'insalata di tonno

66. L'insalata di avocado

**67. L'insalata di papaia e
pollo**

**68. Prosciutto con
formaggio**

**69. L'insalata di asparagi
con fragole**

70. L'insalata di gamberi

71. Carpaccio

72. Noci dolci e piccanti

73. Salmone speciale

74. L'insalata di zucchini

75. L'insalata con petto di pollo

76. Insalata di uovo

77. Frutti di bosco al forno

Introduzione

Il metabolismo è la chiave per un'efficace combustione dei grassi. Oltre allo sport, la dieta svolge un ruolo importante nel trattamento della combustione dei grassi. Per condurre una dieta sana e una vita soddisfacente, si dovrebbe prendere in considerazione il metabolismo e accelerarlo.

Ma cos'è il metabolismo e perché è buono? Queste sono una delle poche domande che rispondiamo nelle prime

pagine. Le persone oggi sembrano aver sviluppato una tendenza che il metabolismo e le considerazioni metaboliche giocano un ruolo secondario. Molti non sono consapevoli degli effetti che un metabolismo sano può avere sul nostro stile di vita. Inoltre, probabilmente conosci la seguente affermazione: se vuoi perdere peso, fai solo più sport. È davvero così?

Più esercizi possono automaticamente aiutarci a perdere peso più velocemente o è dannoso per noi?

Perché alcune persone aumentano di

peso più velocemente delle altre?

Queste sono tutte domande che incontriamo quotidianamente. Molti non hanno una risposta, ad esempio perché non hanno mai trattato i diversi tipi metabolici. Il corpo dovrebbe essere trattato come un santo graal, poiché è l'unico modo per mostrare il necessario rispetto. Coloro che vogliono cambiare la loro condizione fisica dovrebbero imparare ad apprezzare il loro corpo e il ciclo del metabolismo con l'aiuto delle seguenti descrizioni. Quindi puoi ottenere il massimo dal tuo corpo e

mantenere uno stile di vita sano a lungo termine.

Qual è il metabolismo e a cosa serve?

Tutti avranno sentito il termine almeno una volta nella vita. Alcuni potrebbero anche conoscere il termine metabolismo. Questa è solo la parola tecnica per il metabolismo. Il termine generalmente si riferisce al metabolismo dei nutrienti nelle cellule. Ciò significa che i nutrienti nelle cellule vengono degradati, ricostruiti e integrati in nuovi prodotti.

Attraverso questo processo, il corpo può costantemente fornire se stesso utilizzando le numerose sostanze nutritive direttamente o ricorrendo alle riserve. Questo è essenziale per un ciclo di vita sano e confortevole. Per garantire un buon metabolismo, ormoni ed enzimi sono insostituibili. Il processo è controllato in larga misura dall'ormone e dal sistema nervoso. Molte persone tendono a pensare che il metabolismo sia semplicemente la digestione. Sfortunatamente, questa vista non è corretta. Il metabolismo nel corpo

coinvolge più della digestione di qualsiasi cibo. La digestione è piuttosto il prerequisito per il metabolismo. Nello stomaco e nell'intestino, i nutrienti vengono scomposti nei loro componenti. Ad esempio, le proteine vengono scomposte in amminoacidi. Se si parla di metabolismo, dietro al concetto si trova il trasporto delle varie sostanze attraverso il flusso sanguigno nelle cellule. Oltre alla domanda su cosa sia il metabolismo, molti non sono chiari sui benefici che un metabolismo di successo può portare.

Il metabolismo è essenziale per un corpo sano. Ad esempio, trasportando i vari nutrienti nelle cellule, il corpo può costruire muscoli. Inoltre, un metabolismo di successo fornisce abbastanza energia per riuscire nel corso della giornata. Inoltre, il metabolismo può anche essere considerato come un filtro. Attraverso il metabolismo solo le sostanze nutritive importanti vengono trasportate nelle rispettive cellule. Questo ha il vantaggio che i nutrienti non necessari vengono

depositati, ma non entrano direttamente nelle cellule. Questo impedisce il danno cellulare. Inoltre, un metabolismo sano mostra quanto sia in forma e in salute l'individuo. Ad esempio, se il metabolismo di una persona si avvia pigramente, si può concludere che la persona non aumenta sufficientemente il suo metabolismo per far fronte con successo alla vita di tutti i giorni. Osservando il singolo metabolismo, è importante tenere a mente i tre diversi tipi metabolici.

I tre diversi tipi metabolici

I tre tipi metabolici o tipi di corpo sono fondamentalmente diversi. Ti sei mai chiesto perché il tuo amico stretto non aumenta e si deposita anche con il più piccolo pezzo di torta direttamente grasso? Questo è a causa dei diversi tipi metabolici. I tipi metabolici possono essere suddivisi in tipo ectomorfo, mesomorfo e endomorfo. Il primo tipo di corpo tende a magrezza. Ciò significa che questo tipo di corpo può mangiare quello che vuole e non ha problemi con

il grasso corporeo. L'estremo per questo è il tipo di corpo endamorfico che può costruire massa muscolare relativamente veloce, ma anche il grasso. Un buon mix di entrambi i tipi di corpo è il tipo mesomorfico. Questo è per sua natura l'atleta perfetto, è facile costruire muscoli e ha un buon equilibrio tra massa grassa e massa muscolare. Nel caso del tipo ectomorfo, va notato che è molto difficile costruire muscoli. Se sei stato una volta in palestra, avrai visto tutti tre tipi di corpo. Tuttavia, se sei a conoscenza del tipo di corpo che hai,

puoi adattare la tua dieta a questi tipi. Quindi è possibile per chiunque costruire muscoli e avere un corpo ben definito. Dovresti anche essere consapevole del fatto che non sei esattamente un tipo di corpo. Ogni persona ha un mix di diversi tipi di corpo. Per trovare il proprio tipo di corpo, è utile fare alcuni test. Questi includono, ma non sono limitati a, misurazione dell'altezza, peso, misurazioni dello spessore della pelle in 4 punti, misurazioni delle estremità della circonferenza e determinazione della

larghezza dell'osso. Ovviamente, un tale test può essere fatto anche in palestra. Lì ti verranno mostrati risultati più esatti. Chi conosce il suo tipo metabolico, non può solo costruire muscoli, ma anche ridurre il sovrappeso non necessario. Le cause dell'obesità oggi sono di solito che le persone non sono consapevoli di quale tipo metabolico appartengono e come affrontarlo.

Di cosa ha bisogno il corpo?

Il cibo è la base di tutto. Non importa se vuoi andare in studio, a scuola o alle lezioni di musica, senza una corretta alimentazione al tuo corpo mancherà l'energia per fare tutto. Gli esseri umani non devono solo consumare carboidrati, grassi e proteine. Nel complesso, gli esseri umani devono consumare circa 50 sostanze nutritive per rimanere in salute. Naturalmente, i tre nutrienti di cui sopra svolgono un ruolo importante qui. Tra le

altre cose, i carboidrati forniscono energia sufficiente per i nostri cervelli, muscoli e nervi. I grassi sono anche una fonte di energia indispensabile. Proteggono gli organi e formano il materiale che compone le guaine elastiche delle cellule. Le proteine delle varie fonti di cibo servono da blocco per il corpo. Queste proteine sono utilizzate per trasformare muscoli, pelle, capelli, ormoni o cellule immunitarie. Inoltre, l'essere umano deve assumere vitamine e minerali. Tra le altre cose, le vitamine giuste

rafforzano il sistema immunitario e mantengono il corpo intatto. Poiché il corpo non può produrre vitamine e minerali in sé, è essenziale assorbirli attraverso la dieta. Oltre a tutti questi nutrienti, ci sono le sostanze vegetali secondarie. Questi non sono ufficialmente parte dei nutrienti. Aiutano la pianta stessa per scongiurare i parassiti e attirare gli animali per l'impollinazione dei fiori. I carboidrati dovrebbero anche avere una dieta bilanciata di fibre. La fibra stimola il metabolismo e quindi assicura un

equilibrio ideale di nutrienti nel corpo. Le proteine dovrebbero anche essere considerate che il corpo non può produrre tutto. Quindi ci sono un totale di venti diversi amminoacidi, di cui il corpo può produrre solo undici stesso. Deve prendere i restanti nove attraverso il cibo. Affinché la proteina esistente possa essere utilizzata correttamente, è importante che i vari amminoacidi siano portati a un livello ragionevole. Altrimenti, la struttura proteica e la struttura delle cellule muscolari funziona solo in modo esitante. Di conseguenza,

una dieta varia è di grande importanza. Coloro che mangiano solo carne non possono mangiare tutti gli amminoacidi necessari e corrono addirittura il rischio di ammalarsi. Molti credono anche che i carboidrati siano l'unico combustibile necessario.

Cinque consigli efficaci per accelerare il tuo metabolismo

Oltre ad una dieta equilibrata, il metabolismo può essere accelerato molto bene su altri livelli. Il primo consiglio è che bevi abbastanza acqua prima e durante l'esercizio. Questo è legato al fatto che ogni attività fisica accelera il metabolismo e stimola la combustione dei grassi. Per garantire un metabolismo ideale, è necessario bere acqua sufficiente e riempire di

conseguenza le riserve idriche del corpo. La mancanza di acqua porta a prestazioni più deboli, aumento del rischio di lesioni e altri danni alla salute. Secondo gli scienziati, un approvvigionamento sufficiente di acqua, può aumentare la velocità fino al 60% e può bruciare 100 kcal senza fare lo sport. Inoltre, tutti dovrebbero scegliere uno sport adatto al proprio livello di forma fisica. Non ha senso cadere come principiante direttamente su una mezza maratona. Questo irrompe il processo di metabolismo. La mezza

maratona è un buon esempio. Puoi allenarti perfettamente per questo. Se sei un principiante, si dovrebbe iniziare con camminata veloce, installato a corto di unità per fare jogging e rafforzare i muscoli. Un altro consiglio è quello di iniziare lentamente e aumentare nel tempo. Molti che hanno già fatto un sacco di sport, vieni presto per l'idea che non possono muoversi proprio come 15 anni fa. Il problema è che i legamenti e tendini hanno perso per la mancanza di movimento di stabilità, elasticità e resistenza e può essere strappato

completamente. Questo pericolo aumenta, quando il riscaldamento prima dell'allenamento viene dimenticato. Inoltre, i muscoli crescono più velocemente dei tendini e dei legamenti. Questo dovrebbe essere considerato, se dopo molto tempo lo sport deve essere operato di nuovo. La potenza muscolare completo dovrebbe essere utilizzato solo quando i tendini e legamenti hanno abbastanza tempo per adeguarsi ai rapporti di forza. Ciò impedisce che legamenti e tendini vengano sovraccaricati dal carico crescente.

Inoltre, questo garantisce un metabolismo ragionevole. Non solo lo sport è adatto a stimolare il metabolismo. Oltre allo sport, la dieta può aiutarti ad avere un buon metabolismo. Pertanto, il metabolismo può essere stimolato tra l'altro con il cibo a ridotto contenuto calorico. Se consumi troppe calorie si in una sola volta, il corpo entra in modalità di fame e sarà ancora memorizzato carboidrati come i grassi. Pertanto, dovresti essere sicuro per tutto il giorno che prendi porzioni più piccole. Per implementare

questo approccio particolare cibi come insalate, barre di frutta senza zucchero, frutta, verdura e molti altri utili. In questo libro sono 77 ricette per accelerare il metabolismo e per dimagrire. Una perfetta interazione di questi alimenti garantisce un metabolismo corretto e sano.

Speriamo che ora tu abbia una piccola visione del metabolismo e sei pronto ad affrontare il tuo obiettivo. Speriamo che raggiungerai i tuoi obiettivi e riuscirai a perdere peso con le nostre ricette e con

la dieta metabolica.

Colazione

1. Yogurt con mele e lamponi



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---------------------------|--------------|
| • 250 g di yogurt di soia | • 1 mela |
| • 100 g di lamponi | • mandorle t |

La preparazione:

- . Lavate le mele e tagliatele a pezzetti.
- . Lavate i lamponi e lasciateli asciugare.
- . Mettete lo yogurt in una ciotola e aggiungete i frutti.
- . Decorate lo yogurt finite con le mandorle tritate.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

2. Wrap alla messicana



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- 100 g di formaggio fresco
- 1 uova
- 100 g di parmigiano

- 1 cucchiaino di chia
- qualsiasi verdura

La preparazione:

1. Mettete tutti ingredienti (formaggio fresco, uova, parmigiano, semi di chia) in ciotola e mescolateli bene.
2. Mettete la pasta su una teglia e infornate a 180°C per 15 minuti.
3. Pulite le verdure e tagliatele a pezzetini.
4. Riempite le Wraps con le verdure.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

3. Asparagi tedeschi



30 *minuti*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 fettine di bacon• 6 asparagi• 2 uova | <ul style="list-style-type: none">• ½ bicchiere di acqua• ½ cucchiaino di brodo• sale e pepe |
|--|--|

La preparazione:

1. Preparate gli asparagi e tagliate i gambi.
2. Scaldate una padella e mettete il bacon in padella.
3. Aggiungete gli asparagi, l'acqua e il brodo in padella e lasciate stufare.
4. Dopo 10 minuti mettete l'uova in padella e aggiustate sale e pepe.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

4. Cereale Magico



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 200 g di yogurt• 10 g di mirtilli rossi• 5 cucchiaini di cereali | <ul style="list-style-type: none">• 1 kiwi• 1 mela |
|--|---|

La preparazione:

. Mettete lo yogurt in una ciotola.

1. Sbucciate la kiwi e la mela e tagliatele a pezzetti.
2. Mettete tutto in una ciotola e mescolate bene.
3. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

5. Fritella di cavolfiore



20 *minuti*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|----------------|
| • 1 cavolfiore | • 2 uova |
| • 1 cipolla | • olio d'oliva |
| • 2 cucchiai di
farina di seme di
lino | • sale |

La preparazione:

1. Tagliate il cavolfiore a pezzettini piccolissimi.
2. Metteteli 5 minuti in pentola con acqua bollente.
3. Tritate la cipolla e mettetela con la farina di seme di lino, il sale e le uova in una ciotola.
4. Aggiungete il cavolfiore e mescolate bene.
5. Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete un cucchiaino del composto in padella circa 3 – 5 minuti.
6. Arrostitite le fritelle circa 3 – 5 minuti.
7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

6. Frittata di pomodoro



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 uova• 1 pomodoro piccolo• erba cipollina | <ul style="list-style-type: none">• ½ buccia• 50 g di f• sale e pe |
|--|--|

La preparazione:

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolate bene.
2. Riscaldare una padella con olio d'oliva e aggiungete la metà della miscela.
3. Rosolate entrambi i lati e togliete la frittata finita dalla padella.
4. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

7. Carote al forno



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 250 g di carote pelate• 1 cucchiaio di sciroppo d'acero | <ul style="list-style-type: none">• $\frac{1}{2}$ cucchiaino di olio d'oliva• un cucchiaino di sale |
|--|---|

La preparazione:

1. Riscaldare il forno a 200 gradi.
2. Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene.
3. Mettere le carote su una teglia e metterle nel forno.
4. Coprire le carote sulla teglia e metterle per 30 minuti nel forno.
5. Togliere le carote dal forno.
6. Apparecchiare la tavola e buon appetito.

8. Colazione con frutti



45 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 300 g di yogurt• 60 g di marmellata• 100 g di fragola | <ul style="list-style-type: none">• 100 g di mi• 40 g di mar |
|---|---|

La preparazione:

1. Mescolate lo yogurt e la marmellata.
2. Lavate le frutta e tagliatele a pezzettini piccolo.
3. Mescolate bene tutti ingredienti.
4. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

9. Uova strapazzate greche



10 minuti



semplice

Ingredienti (per **due**
persone):

- 125 g di feta
- 15 olive
- 3 cucchiaini di latte

- 4 uova
- sale, pepe e olio d'oliva

La preparazione:

- . Mettete le uova e il latte in una ciotola e mescolatela.
- . Rimouevete le olive dal nucleo e tagliatele a pezzeti.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete le olive con l'uovo.
- . Aggiungete dopo 5 minuti il formaggio e lasciatelo sciogliere per und breve periodo.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

10. Omelette con l'insalata



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 5 uova• 2 cucchiaini di crema• 1 pomoro | <ul style="list-style-type: none">• 50 g di ru• sale, pepe |
|---|---|

La preparazione:

- . Mettete le uova e il latte in una ciotola e mescolate bene.
- . Condite le uova con sale e pepe.
- . Tritate i pomodori e la rucola.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva.
- . Aggiungete i pomodori e la rucola e friggeteli.
- . Aggiungete le uova e fate dorare tutto.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

11. Zucca calda



30 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 700 g di zucca• 200 g di pomodorino• 200 g di parmigiano | <ul style="list-style-type: none">• 50 g di pesto genovese• 2 cucchiaini di olio d'oliva |
|--|---|

La preparazione:

- . Tagliate la zucca a pezzettini piccolissimi e mettetela in una pirofila.
- . Aggiungete l'olio d'oliva, sale e pepe e infornate a 180°C per 25 minuti.
- . Aggiustate il parmiggiano e infornate ancora 5 minuti.
- . Tagliate i pomodorini a dadini piccoli e aggiustate in pirofila pure.
- . Decorate il piatto con pesto genovese.
- . Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

12. Porridge Low Carb



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| • 350 ml latte di soia | • 1 pacco di zucchero vanigliato |
| • 150 ml acqua | • Frutta di tua scelta |
| • 40 g fiocchi d'avena | • Nettare di agave |
| • 1 pizzico di sale | |

- Noci di tua scelta

La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredienti in una padella e cuoceteli per 5 minuti
- . Adolcire un po con nettare di agave.
- . Tagliate la frutta di tua scelta in piccoli pezzi.
- . Mettete il porridge finito in due ciotole e decoratelo con le noci.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

13. Uovo strapazzate con pomodoro



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 150 g di pomodoro• 1 cipolla• 1 spicchio d'aglio | <ul style="list-style-type: none">• $\frac{1}{2}$ cucchiaino d'olio d'oliva• 2 uova |
|--|---|

La preparazione:

- . Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti.
- . Sbucciate la cipolla e tagliatele a pezzi piccoli.
- . Sbucciate l'aglio e tritatelo.
- . Scaldate una padella con i due cucchiaini di olio d'oliva e aggiungete le uova.
- . Aggiungete gli altri ingredienti e fate soffriggere.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

14. Cereali con fragole e mandorle



75 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 150 g fiocchi d'avena• 30 g seme di lino• 30 g anacardo• 30 g noce di cocco essicata | <ul style="list-style-type: none">• 50 g fragole• 2 cucchiaini• ½ cucchiaino• 50 ml sciroppo• 30 g mandorle |
|---|---|

La preparazione:

- . Mettete l'acqua minerale con olio vegetale in sciroppo d'acero in una ciotola e mescolatela.
- . Mettete la farina d'avena e il cocco grattugiato in un'altra ciotola e mescolateli.
- . Tritare le mandorle e mettetele nella seconda ciotola e mescolateli.
- . Mescolate entrambe le ciotole insieme.
- . Preriscaldare il forno a 125 gradi.
- . Cuocere il musli per circa 60 minuti.

7. Infine mescolate le fragole con il musli.

15. Budino di frutta con semi di vaniglia e chia



130 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 100 g di semi di chia• 1 baccello di vaniglia• 1 cucchiaino di stevia• 2 kiwi | <ul style="list-style-type: none">• 100 g di• ½ banan• 1 mela• 150 ml c |
|--|--|

La preparazione:

- . Tagliate i baccelli di vaniglia e grattateli con un cucchiaino.
- . Mettete la vaniglia con i semi di chia, la stevia, il latte di soia in una ciotola e mescolate bene.
- . Mettete la miscela in frigorifero per due ore.
- . Quindi mescolate il budino e lavate e tagliate il frutto.
- . Decorate il budino con i frutti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

16. Wraps con mandorle



25 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| • 1 cucchiaio mousse di mandorla | • 1/2 avocado |
| • 2 cucchiaini yogurt di soia | • 1 pomodoro |
| • Sale, pepe, polvere di peperone | • 1 piccolo peperoncino |
| • 1 limone | • 3 cucchiai d'olio d'oliva |
| • 1/2 spicchio d'aglio | • 2 tortillas (preparato finito) |

La preparazione:

- . Spremete un limone e mettete il succo di limone in una ciotola.
- . Aggiungete lo yogurt di sesamo e soia e mescolate.
- . Sbuccia dell'aglio e tagliatelo a pezzetti e aggiungetlo.
- . Condite con sale e pepe.
- . Adesso dimezzate l'avocado. Prendete la polpa di una metà con un cucchiaino e tagliata a pezzetti.
- . Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti.
- . Aggiungete gli ingredienti trasformati al succo di limone rimanente.
- . Riscaldare le tortillas nel forno per 2 - 3 minuti.

- . Mettete la tortilla sul piatto e distribuite tutti gli ingredienti in modo uniforme sulla tortilla.
0. Piegate la tortilla e goditi il gusto dei gustosi Wraps.

17. Uovo strapazzato asiatico



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 zenzero• 1 cipolla• 3 uova• sale e pepe | <ul style="list-style-type: none">• 3 cucchiaini di latte di cocco• 100 g di germogli |
|--|--|

La preparazione:

- . Tritate lo zenzero e la cipolla a pezzettini piccolissimi.
- . Mettete le uova e il latte di cocco in ciotola e aggiustate sale, pepe e zenzero e mescolate bene.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete il composto d'uova e mescolate bene.
- . Lavate i germogli e decorate il piatto.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

18. Fritelle di proteine



10 minuti



semplice

Ingredienti (per quattro persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 180 g di farina di farro• 120 g di farina di mandorle• 500 ml di latte• 1 pizzico di cannella | <ul style="list-style-type: none">• 3 cucchi vegane i• 1 cucchi miele |
|--|--|

La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolate bene.
- . Mettete l'impasto finito in frigo per 10 minuti.
- . Preparate una padella con un po' d'olio d'oliva e scaldatela.
- . Versate l'impasto porzionato nella padella con l'olio d'oliva e fate soffriggere.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

19. Yogurt congelato



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 500 g di yogurt• 250 g di frutti di bosco congelato• 1 cucchiaino di succo di limone | <ul style="list-style-type: none">• 1 cucchiaio di sciroppo d'agave |
|--|---|

La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolate bene.
- . Aggiungete lo yogurt in due bicchieri.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

20. Frittata di mare



40 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ● 80 g di salmone affumicato | ● 1 cucchiaino di prezzemolo |
| ● 1 cetriolo | ● sale e pepe |
| ● 5 uova | ● olio d'oliva |
| ● 25 ml di panna | |

La preparazione:

1. Tagliate il salmone e il cetriolo a pezzettini piccoli.
2. Mescolate le uova, la panna e il prezzemolo in ciotola e aggiustate sale e pepe.
3. Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete $\frac{1}{4}$ del composto in padella e arrostitelo per 2-3 minuti.
4. Decorate la frittata con una fetta di cetriolo e di salmone.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

21. Muesli con ricotta arancione



10 minuti



semplice

Ingredienti (per **due**
persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• $\frac{1}{4}$ arancia• 30 g di ricotta• $\frac{1}{2}$ TL di sciroppo d'acero | <ul style="list-style-type: none">• 1 cucchiaino• 50 g di |
|--|--|

La preparazione:

- . Sbucciate l'arancia.
- . Raccogliete il succo e mescolate con la ricotta e lo sciroppo d'acero.
- . Tritate i pistacchi.
- . Aggiungete i cereali, la ricotta aranciata, i pistacchi e il succo d'arancia in una ciotola e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

22. Pane con ricotta



120 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 300 g di ricotta• 8 uova• 100 g di mandorla• 100 g di seme di lino• 2 cucchiaini di farina | <ul style="list-style-type: none">• 1 confezione bicarbonato• 1 cucchiaio• 2 cucchiaini di girasole |
|--|---|

- burro

La preparazione:

1. Mettete la ricotta, le uova e la confezione di bicarbonato di sodio in ciotola e mescolate bene.
2. Aggiungete gli altri ingredienti e mescolate ancora una volta.
3. Ingrassate una teglia con burro e aggiungete la pasta con i semi di girasole.
4. Infornate a 150°C per 90 minuti.
5. Lasciate raffreddare la pane e apparecchiate la tavola. Buon appetito.

23. Cereali con cetriolo e basilico



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 50 g di farina d'avena• 100 ml di succo di pomodoro• 1/2 cetriolo | <ul style="list-style-type: none">• 100 g di• 8 fette d• 1 cucchi |
|---|---|

La preparazione:

- . Mescolate la farina d'avena con il succo di pomodoro.
- . Sbucciate il cetriolo e tagliatelo.
- . Mescolate il cetriolo con lo yogurt greco.
- . Tritate finemente le fette di basilico e aggiungetele con la farina d'avena nella miscela
- . Finalmente aggiungete i pinoli e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

24. Brownies sani



55 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-------------------------------|--------|
| • 50 g di burro | • ½ cu |
| • 30 g di cioccolato fondente | bica |
| • 40 g di cacao in polvere | • 1 pu |
| • 2 uova | di st |
| • 40 g di farina di mandorle | |

La preparazione:

- . Separate il giallo d'uovo e il chiaro dell'uovo. Battete il chiaro dell'uovo.
- . Tagliate la cioccolata a pezzettini piccoli e mettetela con il burro in pentola scaldata.
- . Aggiungete il cacao in polvere e gli altri ingredienti e mescolate bene.
- . Mettete la pasta in forno statico e infornate a 180°C per circa 20-25 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

25. Pancake sani



15 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- 1 banana
- 2 uova

- l'olio di
- quasiasi

La preparazione:

.. Passate le uova con la banana con un

frullatore.

2. Scaldate una padella con olio di cocco e aggiungete $\frac{1}{4}$ del composto con un ramaiolo in padella e lasciate cuocere.
3. Decorate il Pancake con le frutta e apparecchiate la tavola. Buon appetito.

26. Budino estivo



10 minuti



semplice

Ingredienti (per **due** **persone**):

• 1 cucchiaio di semi di chia	• 200 ml di yogurt di soia
• 100 g di fragole	• timo fresco
• 1 cucchiaino di stevia	

La preparazione:

- . Mescolate bene lo yogurt di soia con la stevia.
- . Distribuite il timo fresco nello yogurt di soia.
- . Tagliate le fragole a pezzetti e aggiungetele.
- . Aggiungete i semi di chia e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

27. Colazione all'ananas



15 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 pezzi di ananas fresco• 6 cucchiaini d'avena• 6 cucchiaini di Kefir• 2 foglie di menta fresca | <ul style="list-style-type: none">• 6 lamponi• 1 cucchiaino di zucchero
fresca |
|--|---|

La preparazione:

1. Lavate i lamponi e la menta.
2. Rimovete le foglie dall'ananas e tagliatela a fettine.
3. Mettete la farina d'avena su un piatto piano, aggiungete le fette di ananas e aggiungete un cucchiaino di kefir al centro delle fette di ananas.
4. Decorate con un po' di menta fresca e aggiungete i lamponi.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

Pranzo

28. Zuppa di verdure



20 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 1 cipolla● 3 cucchiaini di olio d'oliva● 200 g di zucca● 1 pomodoro● timo e rosmarino | <ul style="list-style-type: none">● 100 g di p● 1 carota● 1 zucchina● 500 ml di● sale e pep |
|---|---|

La preparazione:

1. Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti.
2. Scaldate una pentola con olio d'oliva e aggiungete la cipolla.
3. Sbucciate i pomodori, le patate, le carote, la zucca e le zucchini e tagliateli a pezzetti.
4. Aggiungete le verdure e il brood vegetale nella padella finchè le verdure sono quasi morbide.
5. Condite la zuppa con sale, pepe, timo e rosmarino.
6. Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

29. Pasta di zucchine con pollo



30 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 300 g di carne di pollo● 2 zucchine● 3 pomodori● 2 cucchiaini di olio d'oliva● sale e pepe● 2 cucchiaini di brodo vegetale | <ul style="list-style-type: none">● 2 cucchiaini concentrati● 100 g di formaggio capra● un cucchiaino |
|---|---|

La preparazione:

- . Lavate il pollo e tagliatelo a pezzetti.
- . Mettete il pollo in una padella con olio d'oliva e un cucchiaino d'acqua.
- . Lavate e sbucciate le zucchine.
- . Sbucciate le zucchine con un pelapatate in piccoli spaghetti.
- . Togliete il pollo dalla padella e lasciate il succo nella padella.
- . Mettete gli spaghetti nella padella e saltate con un po' di brodo vegetale e acqua.
- . Tagliate i pomodori a dadini e aggiungete nella padella con il concentrato di pomodoro.
- . Aggiungete il formaggio di capra e il pollo nella padella e aggiustate con

sale e pepe.

1. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

30. Crema verde



30 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

• ½ cavolfiore	• 40 g rosmarino
• 150 ml latte di mandorla	• 1 spicchio d'aglio
• 1 cucchiaino pasta di curry	• ½ cucchiaino di sale
• 1 cucchiaino salsa di soia	

La preparazione:

- . Mettete il cavolfiore in una padella con acqua sufficiente e coprite con un coperchio.
- . Cuocete il cavolfiore per 10 minuti.
- . Mescolate il latte di mandorla, la pasta di curry, lo spicchio d'aglio, la salsa di soia e il sale con il cavolfiore finito in un frullatore fino ad ottenere una massa liscia.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

31. Gazpacho spagnolo



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|----------------------|----------------|
| ● ½ cipolla | ● 250 ml di |
| ● 1 pomodoro | pomodoro |
| ● ¼ di cetriolo | ● 3 cucchiaini |
| ● ½ pepe | d'oliva |
| ● 1 spicchio d'aglio | ● sale e pep |

La preparazione:

1. Tagliate la cipolla, i pomodorini, il cetriolo, il pepe e l'aglio a pezzettini piccoli e mettetli in una ciotola.
2. Aggiungete il succo di pomodoro, sale e pepe e mescolate bene.
3. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

32. Cavolo rosso con frutta



50 *minuti*



medio

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 200 g cavolo rosso● 1 mela● 1 arancia● 1 cucchiaio limone | <ul style="list-style-type: none">● 2 cucchiaino olio d'oliva● sale e pepe● acqua |
|--|---|

La preparazione:

Rimuovete il cavolo rosso dalle foglie appassite e tagliate a strisce piccole.

Spremete un'arancia e mettete il succo in una casseruola.

Aggiungete il cavolo rosso, i pezzi di mela, l'olio d'oliva, il succo d'arancia e il succo di limone nella padella e scaldare leggermente.

Aggiungete un po' d'acqua se
necessario.

Condite con sale e pepe e condite a
piacere.

Cuocete per circa 30 minuti a fuoco
medio.

. Apparecchiate la tavola e buon
appetito.

33. Pasta di zucchine aglio ed olio



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 4 zucchine● 4 spicchi d'aglio● 4 cucchiaini di olio d'oliva● sale e pepe | <ul style="list-style-type: none">● 1 cucchiaio di pasta di semola di grano duro● 1 cucchiaio di acqua fresca● 4 cucchiaini di olio d'oliva |
|---|---|

La preparazione:

- . Lavate le zucchine.
- . Sbucciate le zucchine con un pelapatata in piccoli spaghetti.
- . Sbucciate gli spicchi d'aglio e tritateli.
- . Mettete l'olio d'oliva in una padella e scaldate con l'aglio.
- . Aggiungete le zucchine e cuocete per circa 10 minuti.
- . Aggiungete la panna fresca e condite con sale e pepe.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

34. Minestrone di verdure



30 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| • 100 g di fagioli bianchi | • 1 carota |
| • 1 cucchiaio di olio d'oliva | • ½ rapa bianca |
| • 1 cipolla | • 1 patata |
| • 1 pomodoro | • 3 cucchiai di pomodoro |
| • 500 ml di brodo | • ½ zucchina |
| • 1 carota | |

- sale e pepe

La preparazione:

1. Scaldate una pentola con olio d'oliva e aggiungete la cipolla e l'aglio tagliati
2. Aggiungete i pomodori, i fagioli bianchi e il brodo.
3. Cuocete a fuoco molto basso per due ore.
4. Aggiungete le carote, la rapa, la zucchini, le patate e i pomodori passati. Cuocete per 15 minuti.
5. Condite con sale e pepe.

- i. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

35. Salmone con pancetta e verdure



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 250 g di salmone• 100 g di bacon• 150 g di broccoli• 100 g di zucchine• 40 g di parmigiano | <ul style="list-style-type: none">• 1 cipolla• 1 cucchiaio
d'olio
d'oliva• sale e pepe |
|--|--|

La preparazione:

- . Lavate il salmone e avvolgetelo con il bacon.
- . Lavate il broccoli e tagliateli a pezzetti.
- . Lavate e tagliate le zucchine a dadini.
- . Sbucciate la cipolla e tritatela a pezzetti piccolissimi.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete il salmone e le verdure.
- . Condite con sale e pepe e mettete un coperchio sulla padella.
- . Dopo 10 minuti mettete la feta nella padella.
- . Decorate il piatto con parmigiano e apparecchiate la tavola.

1. Buon appetito.

36. Calamari ripieni



60 minuti



difficile

Ingredienti (per **due** **persone**):

200 g di polpo

2 cucchiaini di

crema di

formaggio

2 tuorli d'uovo

1 peperoncino

- 1 cucchiaino di aneto tritato
- $\frac{1}{2}$ paprica
- 1 limone
- sale e pepe

rosso

2 cucchiaini di
prezzemolo

La preparazione:

- . Pulite i calamari e aggiustate sale e pepe.
- . Mescolate la crema di formaggio con il tuorlo d'uovo e aggiungete il prezzemolo, il peperoncino, l'aneto e la paprica tagliata.
- . Mettete il composto nei calamari e metteteli su una teglia da forno.
- . Infornate a 180°C per circa 10 minuti.

. Aggiungete il succo di limone.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

37. Asparagi con bacon e uova



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 fette di bacon• 6 asparagi• 2 uova• 1 mezzo bicchiere d'acqua | <ul style="list-style-type: none">• ½ cucchiaino di sale vegetale• sale e pepe |
|--|---|

La preparazione:

- . Preparate gli asparagi e tagliate i gambi.
- . Scaldate il bacon in una padella con olio d'oliva.
- . Rimouвете il bacon dalla padella.
- . Mettete gli asparagi con acqua e brodo vegetale nelal padella e fateli bollire.
- . Dopo 5 minuti, sbattete entrambe le uova nella padella e condite con sale e pepe.
- . Aggiungete il bacon e mescolate bene.
- . Apparechiate la tavola e buon

appetito.

38. Lenticchie indiano



30 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 cipolle• 1 spicchio d'aglio• 200 ml di latte di cocco• 2 cucchiaini di olio d'oliva | <ul style="list-style-type: none">• 100 g di lenticchie• 2 cucchiaini di curry• sale e pepe |
|--|---|

La preparazione:

1. Sbucciate le cipolle e lo spicchio d'aglio e tagliatele a pezzetti.
2. Scaldate una padella con un filo d'olio e friggete le cipolle e l'aglio.
3. Aggiungete le lenticchie, sale e pepe.
4. Aggiungete il latte di cocco e cuocete per 5 minuti.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

39. Salmone con avocado



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 avocado• 100 g di salmone affumicato• 30 g di formaggio di capra | <ul style="list-style-type: none">• 2 cucchiai d'olio d'oliva• 1 limone• sale |
|--|---|

La preparazione:

- . Tagliate l'avocado a metà e rimuovete il nucleo. Togliete la polpa con un cucchiaino.
- . Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolate bene.
- . Servite e godetevi il buon gusto.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

40. Zuppa di piselli con patate



40 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 200 g di piselli verdi• 200 g di patate• $\frac{1}{2}$ cipolla• $\frac{1}{2}$ carota | <ul style="list-style-type: none">• 1 cucchiaino d'oliva• sale e pepe |
|---|--|

La preparazione:

1. Lavate le carote, la cipolla, le patate e sbucciate e tagliatele a pezzetti.
2. Mettete i piselli in una pentola con 1 litro d'acqua. Fate bollire l'acqua.
3. Aggiungete le patate e le verdure.
4. Condite con sale e pepe.
5. Mettete tutto in un frullatore e mescolate bene.
6. Quindi rimettete tutto nella pentola e fate bollire la zuppa per 5 minuti.
7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

41. Pollo al curry con riso al cavolfiore



30 minuti



difficile

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-------------------------------|------------|
| • 300 g di cavolfiore | • 200 ml c |
| • 100 g di spinaci a foglia | • 150 ml c |
| • 2 filetti di petto di pollo | • 3 cucchi |
| • 3 cucchai di olio d'oliva | limone |
| • 1 cucchiaino di poplvere | • sale e p |

La preparazione:

- . Lavate il cavolfiore e tagliatelo a pezzetti. Mettete i pezzetti in un frullatore.
- . Mettete il cavolfiore in una pentola con 50 ml di acqua bollente e salata e cuocete per circa 15 minuti.
- . Lavate e asciugate gli spinaci e tagliate i filetti di petto di pollo in piccoli pezzi.
- . Riscaldare una padella con olio d'oliva e mettete la carne nella padella.
- . Condite con sale e pepe.
- . Aggiungete il latte di cocco, il brodo di pollo e il polvere di curry.

- . Condite con succo di limone.
- . Aggiungete il cavolfiore e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

42. Gamberetti con finocchio



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 finocchi• 3 cucchiaini di olio d'oliva• 150 g di gamberetti• 1 spicchio d'aglio | <ul style="list-style-type: none">• 2 cucchiai di succo di limone• 100 ml di acqua• sale e pepe |
|--|---|

La preparazione:

- . Pulite il finocchio e tagliatelo a pezzetti. Sbucciate l'aglio e tagliatelo a pezzetti.
- . Mettete il finocchio e l'aglio in una padella e scaldateli con olio d'oliva.
- . Aggiungete 100 ml di acqua ed i gamberetti e cuocete a temperatura media per circa 10 minuti.
- . Sfumate con il succo di limone e condite con sale e pepe.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

43. Piatto cinese



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| ● 100 g di broccoli | ● 1 cucchiaino di zucchero |
| ● 50 g di carote | ● 1 cucchiaino di maizena |
| ● 1 peperone giallo | ● 1 cucchiaino di aceto |
| ● 1 cipolla rossa | ● 1 cucchiaino di limone |
| ● 50 ml di acqua | ● ½ cucchiaino di sale |
| ● 1 cucchiaino di polvere di curry | ● sale e pepe |

La preparazione:

1. Lavate i broccoli e tagliateli a pezzetti.
2. Tagliate le cipolle e lo spicchio d'aglio a pezzetti.
3. Lavate i peperoni e tagliateli a strisce.
4. Riscaldare la padella con un filo d'olio oliva e aggiungete gli ingredienti. Lasciate sobbollire per 5 minuti.
5. Aggiungete il vino e mescolate bene.
6. Mescolate la pasta di curry con acqua e versatela nella padella.
7. Fate cuocere per 5 minuti.
8. Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

44. Bistecca con insalata di fagioli



20 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 bistecche• 200 g di fagioli• 1 cipolla• 3 cucchiaini di aceto di vino bianco | <ul style="list-style-type: none">• 7 cucchiai d'oliva• sale e p |
|---|---|

La preparazione:

- . Lavate i fagioli e cuoceteli in una pentola di acqua salata per circa 2 minuti.
- . Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzi piccoli.
- . Mettete l'olio d'oliva, l'aceto, il sale e il pepe in una piccola ciotola e mescolate bene.
- . Riscaldare una padella con olio d'oliva e friggete le bistecche da entrambi i lati e condite con sale e pepe.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

45. Cotoletta di cavolo rapa



50 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| • 1 ½ cavolo rapa | • 100 g di p |
| • 2 cucchiaini di farina di ceci | • 100 ml di |
| • 100 ml di acqua | • sale e pep |
| | • 1 spicchio |

La preparazione:

- . Lavate il cavolo rapa, sbucciatela e tagliatela a pezzetti.
- . Sbucciate lo spicchio d'aglio e tritatelo.
- . Mettete l'aglio con sale e pepe in una ciotola.
- . Mettete l'acqua con la farina di ceci in una seconda ciotola.
- . Mettete il pangrattato in una terza ciotola.
- . Strofinare le fettine di cavolo rapa con la massa d'aglio e poi aggiungete la farina di ceci.
- . Quindi mettetele nella ciotola con il pangrattato con entrambi i lati.
- . Scaldate una padella con un po' d'oglio e friggete le fettine su entrambi

i lati.

46. Crema di avocado con verdure



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 avocado• 1 limone• 1 spicchio d'aglio• sale e pepe | <ul style="list-style-type: none">• 1 cucchiaino di peperoncino• verdure preferite |
|---|---|

La preparazione:

- . Rimuovete il nucleo dall'avocado e togliete la polpa con un cucchiaino.
- . Spremete il limone sopra la polpa di avocado.
- . Condite con sale, pepe e il povero di peperone e mescolate bene.
- . Sbucciate l'aglio e tritatelo e aggiungetelo al compost e mescolate bene di nuovo.
- . Tagliate le verdure a fette piccolo.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

47. Zucchine in padella



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 3 zucchine• 2 uova• 2 mozzarelle | <ul style="list-style-type: none">• sale e pep• 8 pomodo• 4 cucchiaini
d'oliva |
|--|--|

La preparazione:

1. Pullite le zucchine e tagliateli a dadini piccolissimi.
2. Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete i dadini di zucchine.
3. Tagliate le mozzarelle a pezzettini e tagliate in due i pomodorini.
4. Salate e pepate le zucchine e aggiungete le uova e le mozzarelle in padella.
5. Apparecchiate la tavola e decorate il piatto con i pomodorini.
5. Buon appetito.

48. Tortilla brasiliana



25 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| • 1 cucchiaio mousse di mandorla | • ½ avoc |
| • 2 cucchiaio yogurt di soia | • 1 pomc |
| • sale, pepe, polvere di peperone | • 1 picc |
| • 1 limone | • 3 cucch |
| | d'oliva |
| | • 2 tortill |

La preparazione:

- . Spremete un limone e mettete il succo di limone in una ciotola.
- . Aggiungete lo yogurt di sesamo e soia e mescolate.
- . Sbuccia dell'aglio e tagliatelo a pezzetti e aggiungetlo.
- . Condite con sale e pepe.
- . Adesso dimezzate l'avocado. Prendete la polpa di una metà con un cucchiaino e tagliata a pezzetti.
- . Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti.
- . Aggiungete gli ingredienti trasformati al succo di limone rimanente.
- . Riscaldare la tortilla nel forno per 2 -

3 minuti.

- . Mettete la tortilla sul piatto e distribuite tutti gli ingredienti in modo uniforme sulla tortilla.
0. Piegate la tortilla e goditi il gusto dei gustosi Wraps.

49. Zuppa di fagioli bianchi



35 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| • 1 scatola fagioli bianchi | • 20 ml |
| • 1 cipolla | • 300 ml |
| • 1 cucchiaino nettare di agave | • 1 cucc
concer |
| • 3 cucchiaino olio d'oliva | • sale |
| • 1 spicchio d'aglio | |

La preparazione:

- . Mettete la lattina di fagioli in un colino e scola.
- . Sbucciate la cipolla e tagliala a pezzi piccoli.
- . Accendete una pentola con un cucchiaio di olio d'oliva e aggiungete lo sciroppo d'agave.
- . Sbucciate lo spicchio d'aglio, tritarli finemente e aggiungete nella pentola.
- . Sfregate il tutto con il vino bianco e aggiungete l'acqua.
- . Adesso cuocete i contenuti nella pentola per 10 minuti.
- . Dopo un po', aggiungete il succo di limone e il sale alle erbe per condire.
- . Mescolate regolarmente.

l. Dopo 10 minuti la zuppa finita.

50. Zucca al forno



30 minuti



semplice

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 700 g di zucca• 200 g di pomodorini• 200 g di parmigiano• sale e pepe | <ul style="list-style-type: none">• 50 g di• 2 cucchi
d'oliva |
|--|--|

La preparazione:

- . Preriscaldate il forno a circa 180°C.
- . Tagliate la zucca a dadini e mettetela in una teglia.
- . Cospargete la zucca con olio d'oliva, sale e pepe e mettete la teglia in forno per circa 25 minuti.
- . Mettete il parmigiano sulla zucca e infornate per altri 5 minuti.
- . Tagliate i pomodorini a pezzetti e aggiungeteli nella teglia e mettete per altri 5 minuti in forno.
- . Decorate il piatto finito con il pesto genovese.
- . Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

51. Pesce con verdure



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 500 g di filetti di pesce• 1 zucchina• 1 pepe• 1 cipolla• 100 g di broccoli• 500 ml di latte di cocco | <ul style="list-style-type: none">• 1 pizzico• 2 cucchi• 1 spicch• sale e po |
|--|---|

La preparazione:

- . Scongelate i filetti di pesce e tagliateli a pezzetti e condite con sale e pepe da entrambi i lati.
- . Sbucciate la cipolla e l'aglio e tagliateli a pezzetti.
- . Lavate le verdure e tagliatele a cubetti.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete tutte le verdure, la cipolla e l'aglio nella padella.
- . Condite con sale e pepe.
- . Sfumate con il latte di cocco ed aggiungete lo zenzero in polvere e il pesce e cuocete a fuoco basso per altri 5 – 10 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

52. Polpette con cavolfiore



10 minuti



medio

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| • 300 g di carne macinata | • 80 g di cavolfiore |
| • 1 cipolla | • 30 g di formaggio fresco |
| • 1 cucchiaio di olio d'oliva | • 20 g parmigiano |
| | • sale e pepe |

La preparazione:

1. Lavate il cavolfiore e passatelo con un frullatore.
2. Tagliate la cipolla e mettetela con il cavolfiore in padella scaldata con olio d'oliva.
3. Mettete il formaggio fresco, l'uova e il parmigiano in ciotola e mescolateli bene. Aggiungete il cavolfiore con la cipolla e la carne macinata.
4. Formate le polpette con il composto.
5. Mettete le polpette in padella scaldata con olio d'oliva e arrostitele.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

Cena

53. Gamberetti con finocchio



25 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 finocchi• 3 cucchiaini di olio d'oliva• 150 g di gamberetti | <ul style="list-style-type: none">• 2 cucchiaini di succo di limone• 100 ml di acqua• sale e pepe |
|---|---|

La preparazione:

1. Pulite i finocchi e tagliateli a pezzettini piccolissimi.
2. Tritate lo spicchio d'aglio e mettete lo spicchio d'aglio e i finocchi in padella scaldata con olio d'oliva.
3. Aggiungete l'acqua e i gamberetti, abbassate il fuoco e lasciate stufare 10 minuti.
4. Aggiustate il succo di limone, sale e pepe e mescolate bene.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito

54. Insalata di Bulgur



45 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---------------------------------|---|
| • $\frac{1}{4}$ tazza di bulgur | • 1 cucchiaino di succo di limone |
| • 50 ml di brodo vegetale | • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro |
| • 50 g pomodori | • 2 cucchiaini di |
| • $\frac{1}{2}$ pepe | |

• ½ cetriolo

• ½ cucchiaino di
olio d'oliva

balsamico bianco

• sale e pepe

La preparazione:

1. Mettete il brodo in una casseruola e cuocete il bulgur nel brodo seguendo le istruzioni nella confezione.
2. Dopo circa 20 minuti aggiungete il succo di limone, il concentrato di pomodoro, l'aceto e l'olio d'oliva e mescolate bene.
3. Lavate il cetriolo, il pepe e i pomodori e tagliateli a pezzetti. Quindi mettete la pentola e fate sobbollire per altri 10 minuti.
4. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

55. L'insalata con formaggio caprino



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| • 3 cucchiaini di balsamico | • 200 g di |
| • 1 cucchiaino di senape | • 200 g for |
| • 1 cucchiaino di miele | • 1 cetriolo |
| • 1 cipolla | • sale e pep |
| • 3 cucchiaini di olio d'oliva | |

La preparazione:

1. Preparate una ciotola con olio d'oliva, balsamico, sale, pepe, miele e senape.
2. Pulite l'insalata verde e tagliatela a pezzettini.
3. Tagliate il formaggio e il cetriolo a dadini piccolissimi.
4. Mescolate bene tutti ingredienti.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

56. Zuppa di pomodoro greca



30 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| • 150 g di pomodorini | • 1 arancione |
| • 1 gambi di sedano | • 10 capperi |
| • 1 cucchiaio di olio d'oliva | • sale e pepe |
| • ½ cipolla | • 200 ml di brodo vegetale |

La preparazione:

1. Tagliate il sedano e la cipolla a pezzetti e frigetela in una pentola con olio d'oliva.
2. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Spremete l'arancia e mettete il succo in una piccola ciotola.
3. Aggiungete i pomodori, il brodo, il succo d'arancia e spezie nella padella e mescolate bene e cuocete per circa 10 minuti.
4. Decorate la zuppa finite con capperi.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

57. Insalata con verdure e frutta



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| 3 cucchiaino succo d'arancia | • 30 g mandorle tritate |
| 1 cucchiaino nettare di agave | • Sale e pepe |
| | • 2 cucchiaino olio |

2 carote

1 mandarino

d'oliva

• 2 cucchiaino

balsamico

• 1 kiwi

La preparazione:

- . Sbucciate le carote, il kiwi e il mandarino e tagliateli a pezzetti.
- . Preparate una piccola ciotola e aggiungete il succo d'arancia, lo sciroppo d'agave, il sale, il pepe, l'olio d'oliva e l'aceto balsamico e mescolate bene.
- . Adesso mettete tutti gli ingredienti in

una grande insalatiera e mescolate.

. Servite l'insalata e buon appetito.

58. Insalata tedesca



15 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| ● 4 cucchiaini balsamico | ● 1 cipolla |
| ● 1 cucchiaio senape | ● 200g pomodori secci |
| ● 1 cucchiaino nettare di agave | ● 200g asparago verde |
| | ● 3 cucchiaino olio |

La preparazione:

1. Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti.
2. Preparate una piccola ciotola e aggiungete i 3 cucchiari di olio d'oliva, l'aceto balsamico, la senape, lo sciroppo d'agave e mescolate.
3. Condite con sale e pepe.
4. Scolate i pomodori secchi e lasciateli asciugare.
5. Lavate gli asparagi verdi e tagliate le estremità e fate in tanti piccoli pezzi.
6. Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolate bene.
7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

59. Insalata di pomodori



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| • 2 pomodori grandi | • 2 cucchiaino di senape |
| • 2 cipolla | • 1 spicchio d'aglio |
| • 200 g pomodoro d'insalata | • 2 cucchiaino di olio d'oliva |
| • 2 cucchiaino di balsamico | |

La preparazione:

- . Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti.
- . Sbucciate le cipolle e tagliatele a pezzetti.
- . Lavate i pomodorini e tagliateli a metà in piccoli pezzi.
- . Preparate una piccola ciotola e aggiungete l'aceto balsamico, la senape, l'olio d'oliva, sale e pepe e mescolate.
- . Mettete tutti gli ingredienti finiti in una

grande insalatiera e mescolate bene.

6. Servite l'insalata e buon appetito.

60. L'insalata di Creta



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|----------------------|-------------------|
| • ½ testa di lattuga | • 2 cucchiaini di |
| • ½ cetriolo | succo di limone |
| • 250 g di | • 1 cucchiaino di |
| pomodori | origano |
| • 1 peperone rosso | • 1 cucchiaio di |
| • 1 cipolla | olio d'oliva |

La preparazione:

1. Lavate l'insalata e tagliatela a pezzetti.
2. Sbucciate il cetriolo e tagliatelo e la peperone rosso a dadini piccoli.
3. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti.
4. Mettete tutti gli ingredienti in una grande insalatiera.
5. Preparate una piccola ciotola e aggiungete olio d'oliva, sale, pepe e succo di limone e mescolate bene.
6. Versate il composto sopra l'insalatiera e mescolate bene.
7. Decorate l'insalata finita con origano.
8. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

61. Carote al forno



55 *minuti*



medio

Ingredienti (per **due persone**):

250 g di carote	• 1 cucchiaino di sciroppo di stevia
pizzico stevia	• 1 cucchiaino di burro

La preparazione:

- Riscaldare il forno a 200 gradi.
- Mescolare tutti gli ingredienti in una

ciotola e mescolate.

- . Adesso distribuite le carote su una teglia e mettetele nel forno.
- . Coprite le carote sulla teglia e mettetele nel forno per 30 minuti fino a quando le carote non sono state fatte.
- . Togliete le carote dal forno.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

62. Prosciutto crudo con zucca



20 *minuti*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 50 g di prosciutto crudo• 10 g di maionese• 120 g di zucca• 4 fette di | <ul style="list-style-type: none">• 10 g di burro• sale e pepe• brodo vegetale• 1 cucchiaio di olio |
|---|--|

biscottate ricche
in fibra

La preparazione:

- . Tagliate la zucca e cuocetela in pentola.
- . Aggiungete il brodo vegetale, l'olio, il prosciutto e il burro e mescolate il composto con un frullatore.
- . Aggiustate la fetta biscottata, sale e pepe e mescolate bene.
- . Decorate il piatto con la maionese e apparecchiate la tavola.
- . Buon appetito.

63. Zuppa di aglio



50 minuti



medio

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| • 3 spicchi d'aglio | • sale e pepe |
| • 2 cucchiaini di olio d'oliva | • 500 ml di brodo vegetale |
| • 2 uova | |

La preparazione:

1. Sbucciate gli spicchi d'aglio e tagliateli a pezzetti.
2. Riscaldare una padella con olio d'oliva e friggete l'aglio nella padella.
3. Aggiungete il brodo vegetale e mescolate bene.
4. Condite con sale e pepe.
5. Fate bollire la zuppa per circa 20 minuti.
6. Cuocete le tre uova in una pentola separate di acqua bollente.
7. Sbucciate le uova cotte e aggiungetele alla zuppa.
8. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

64. L'insalata estate



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| • 3 cucchiaino limone concentrato | • 1 cipolla |
| • 1 cucchiaino senape | • 50g oliva |
| • 1 spicchio d'aglio | • 2 pomodoro grande |
| • 2 cucchiani olio d'oliva | • 100g tofu |
| | • Sale e pepe |

La preparazione:

- . Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti.
- . Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzi piccoli.
- . Preparate una piccola ciotola e aggiungete il succo di limone, la senape, lo spicchio d'aglio, l'olio d'oliva, il sale e il pepe.
- . Tagliate il tofu a cubetti.
- . Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolatela bene.

1. Servite l'insalata finita e buon appetito.

65. L'insalata di tonno



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--------------------|--------------------|
| • 30 g di tonno | • 100 g di lattuga |
| • 20 g di olive | • 10 g di senape |
| • 20 g di maionese | • sale e pepe |

La preparazione:

- . Lavate e tagliate la lattuga.

- . Mettetela in una ciotola e aggiungete il tonno e le olive.
- . Aggiustate sale, pepe, maionese e senape.
- . Mescolate bene e preparate i piatti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

66. L'insalata di avocado



20 minuti



semplice

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| • 125 g di fagioli bianchi | • 2 cucchiaini di aceto balsamico |
| • 100 g di pomodori | • 2 cucchiaini di olio d'oliva |
| • 1 cipolla rossa | • sale e pepe |

- prezzemolo
- 1 avocado

La preparazione:

1. Lavate e dimezzate i pomodori.
2. Dimezzate l'avocado e rimuovete il nucleo. Togliete la polpa con un cucchiaino e tagliatela a pezzetti.
3. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate bene.
4. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

67. L'insalata di papaia e pollo



60 *minuti*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ● 200 g di pollo | ● 3 cucchiaino di |
| ● 1 avocado | olio d'oliva |
| ● 100 g d'insalata | ● sale e pepe |
| ● ½ cucchiaino di | ● ½ limone |
| senape | ● ½ papaya |

La preparazione:

- . Lavate il petto di pollo e tagliatelo a pezzettini.
- . Dimezzate l'avocado e la papaia, togliete i semi e la polpa.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e friggete il petto di pollo.
- . Mettete il petto il pollo, l'avocado, la papaia e l'insalata in un'insalatiera e mescolate bene.
- . Preparate una piccola ciotola con olio d'oliva, il succo di limone, il senape, sale e pepe e mescolate bene.
- . Aggiungete la salsa sopra l'insalata e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

68. Prosciutto con formaggio



20 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- 8 fette di Gouda
- 2 cucchiaini di crema fresca
- 2 cucchiaini di latte

- 4 fette di
- 1 cucchiaio di prezzemolo

La preparazione:

- . Tagliate il prosciutto a dadini e mescolateli con la crema fresca, il prezzemolo e il latte.
- . Distribuite il formaggio sul composto e arrotolatelo in piccoli rotoli.
- . Apparecchiate la tavola oppure mangiate i rotoli sulla strada e buon appetito.

69. L'insalata di asparagi con fragole



30 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- ½ mazzo di asparagi verdi
- 4 fragole
- 1 cucchiaino di

- 50 ml di succo d'arancia
- 1 cucchiaino di sciroppo

noci

d'agave

• 1 cucchiaino di
senape

• sale e pepe

• ½ mazzo di razzi

• 2 cucchiaini di
olio d'oliva

La preparazione:

1. Lavate gli asparagi e tagliateli a pezzetti.
2. Soffriggete gli asparagi in una padella con un filo d'olio e sfumate con 25 ml di succo d'arancia.
3. Condite gli asparagi con sale e pepe.
4. Tritate le noci e frigatele nella padella.
5. Mettete gli ingredienti rimanenti in un frullatore e mescolate bene.
6. Mescolate gli asparagi e le fragole con il razzo e aggiungete la miscela dal frullatore.
7. Decorate l'insalata con le noci tostate.

Apparecchiate la tavola e buon appetito.

70. L'insalata di gamberi



20 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| • 75 g di gamberetti | • 1 cucchiaio di olio d'oliva |
| • 100 g di pomodorini | • 50 g di mais |
| • ½ lattuga | • 1 cucchiaino di succo di limone |
| • ½ pepe | |

- 1 cipolla
- sale e pepe

La preparazione:

1. Tagliate a pezzetti la pepe, i pomodorini e la cipolla.
2. Preparate una piccolo ciotola con olio d'oliva, la cipolla, il mais ed il succo di limone e mescolate bene.
3. Condite con sale e pepe.
4. Sbucciate i gamberi e metteteli in una padella preriscaldata.
5. Lavate la lattuga e versate il condimento sopra la lattuga.
6. Aggiungete i gamberi, i peperoni e i

pomodorini e mescolate bene.

7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

71. Carpaccio



45 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 200 g di filetto di manzo• 120 g di mozzarella• 2 cucchiaini di olio d'oliva | <ul style="list-style-type: none">• 1 pizzico di scorza di limone• 20 g di razzo• 2 cucchiaini di pinoli |
|--|--|

- 2 cucchiaini di aceto balsamico

- sale e pepe

La preparazione:

- . Mettete il filetto di manzo sul tavolo e battetelo molto sottile con un martello da cucina.
- . Tagliate la mozzarella a cubetti e distribuitela sui filetti.
- . Aggiungete il razzo e la scorza di limone.
- . Aggiustate l'aceto, olio d'oliva, sale e pepe e decoratelo con i pinoli.
- . Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

72. Noci dolci e piccanti



30 minuti



semplice

Ingredienti (per **due**
persone):

- 150 g di mandorle tritate
- 100 g di noci pecan

- sale, pepe, cannella e curry
- 1 cucchiaio di zucchero

La preparazione:

1. Preriscaldate il forno a 180°. Mettete le mandorle e le noci pecan in forno per 15 minuti.
2. Mescolate lo zucchero, il sale, il pepe, la cannella e il curry in una piccola ciotola.
3. Riscaldare una padella e aggiungete le mandorle. Aggiungete la miscela di spezie.
4. Fate cuocere per 5 minuti e mescolate regolarmente.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

73. Salmone speciale



30 minuti



medio

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 350 g di salmone• 600 ml di brodo vegetale• ½ cucchiaino di timo• 2 scalogni | <ul style="list-style-type: none">• ½ cucchiaino d• 5 ml di succo• 2 cucchiaini d• 50 ml Crema• sale e pepe |
|---|---|

La preparazione:

1. Bollite il brodo e aggiungete timo, pepe e sale.
2. Aggiungete il salmone.
3. Lasciate cuocere il salmone nel brodo per circa 10 minuti.
4. Tagliate lo scalogno a piccoli pezzi e friggete nel burro.
5. Sfumate con succo di limone e aggiungete l'aneto.
6. Aggiungete la panna e condite. Se necessario, condite con sale e pepe.
7. Decorate la salsa di aneto con il salmon.
8. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

74. L'insalata di zucchini



10 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 spicchio d'aglio• 400 g di zucchine• 2 filetti di sgombro | <ul style="list-style-type: none">• 2 cucchiaini di aceto balsamico• 1 cucchiaino di olio d'oliva |
|---|--|

affumicato

• sale e pepe

La preparazione:

1. Sbucciate l'aglio e tagliatelo a pezzetti.
2. Mescolate aceto, aglio, olio d'oliva, sale e pepe.
3. Lavate le zucchine e tagliatele a cubetti.
4. Combinare tutti gli ingredienti e mescolare bene.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

75. L'insalata con petto di pollo



20 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- 2 filetti di petto di pollo
- ½ lattuga
- 2 tuorli d'uovo

- 1 cucchiaino di senape
- 1 pomodoro
- polvere d'aglio

- 50 ml di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di succo di limone

- sale e pepe
- origano

La preparazione:

1. Separate il tuorlo d'uovo da due uova.
2. Lavate la lattuga e il pomodoro e tagliateli a pezzetti.
3. Preparate una piccola ciotola di olio d'oliva, il succo di limone, senape, sale, pepe e origano e mescolate bene.
4. Mettete i filetti di petto di pollo in una padella e arrostiteli da entrambi i lati.
5. Condite con sale, pepe, peperoncino e algio in polvere.
6. Tagliate i filetti di petto di pollo finiti in piccoli pezzi.
7. Mescolate l'insalata con il condimento e

aggiungete i pezzi di pollo e mescolate bene.

3. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

76. Insalata di uovo



25 minuti



semplice

Ingredienti (per **due**
persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 5 uova bollite dure• 3 cucchiaini di crema
fraiche• ½ stecca di sedano• 40 g Cetriolo | <ul style="list-style-type: none">• 3 cucchiaini di
maionese• 2 cipollotti
bianchi• ½ cucchiaino di
aceto• sale e pepe |
|--|---|

La preparazione:

1. Tagliate il cetriolo e il sedano a pezzetti.
2. Aggiungete l'uovo e mescola bene
3. Mescolate la crema fraiche con sendano, sale, pepe e aceto e aggiungete all'insalata.
4. Cospargete il tutto con cipollotto.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

77. Frutti di bosco al forno



35 minuti



semplice

Ingredienti (per **due**
persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 uova• 2 cucchiaini di mandorle grattugiate | <ul style="list-style-type: none">• 100 g di frutta fresca• dolcificante |
|---|---|

La preparazione:

1. Battete le due uova e separate il tuorlo

dall'uovo.

2. Battete l'albume a un peso leggero bianco.
3. Mescolate i tuorli con le mandorle e aggiungete al dolcificante secondo il proprio gusto.
4. Aggiungete gli albumi montati e metti le bacche in una casseruola.
5. Cospargete i tuorli con le mandorle in modo uniforme sulle bacche.
6. Preriscaldate il forno a 190° e impostate il calore superiore e inferiore. Adesso mettete la casseruola ripiena nel forno e infornate per 8 minuti.

Bonus : 14 giorni programma nutrizionale

Ecco un esempio di come puoi nutrire la dieta metabolica per 14 giorni. Puoi anche semplicemente sostituire le ricette con altre deliziose ricette di questo libro di cucina, nel modo che preferisci. Questo piano nutrizionale è solo per darti una guida su come potresti

nutrirti senza dover comprare infiniti ingredienti ogni settimana. Buon divertimento!

Settimana 1:

	Colazione	Pranzo
Lunedì	Fritelle di cavolfiore	Cavolo ro con frutta
Martedì	Yogurt con mele e lamponi	Zuppa di verdure
Mercoledì	Frittata di pomodoro	Pasta di zucchini e olio
Giovedì	Wrap alla messicana	Pasta di zucchini e pollo

Venerdì	Yogurt con mele e lamponi	Cavolo ro con frutta
Sabato	Fritelle di cavolfiore	Zuppa di verdure
Domenica	Frittata di pomodoro	Pasta di zucchine e pollo

Settimana 2:

	Colazione	Pranzo
Lunedì	Carote al forno	Minestrone
Martedì	Asparagi tedeschi	Crema ver
Mercoledì	Colazione con frutta	Salmone e pancetta e

		verdure
Giovedì	Cereale magico	Gazpacho spagnolo
Venerdì	Asparagi tedeschi	Minestrone
Sabato	Carote al forno	Crema di verdure
Domenica	Colazione con frutta	Salmone con pancetta e verdure

Impronta

© Food Esperti 2018

1. Edizione

Tutti i diritti riservati.

La riproduzione, in tutto o in parte, è proibita.

Nessuna parte di questo lavoro può essere riprodotta, copiata o distribuita in alcuna forma senza il permesso scritto dell'autore.

Contatto: GbR Marco Corallo e Fabrizio Famà,

Eschweilerstraße 4B, 50933 Colonia

Cover: Peter Brauner

Coverfoto: depositphotos.com