

LA DIETA DEPURATIVA E SANA

Come dimagrire depurandosi
e mantenere il Peso Forma



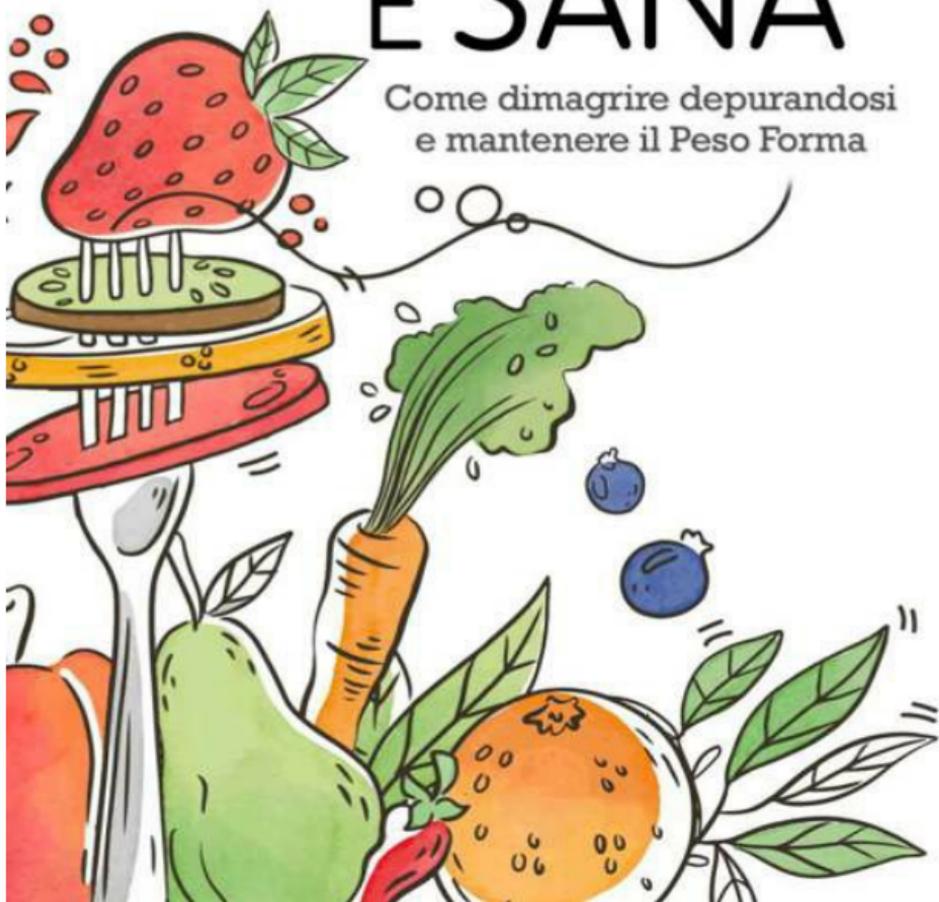
Come dimagrire depurandosi e mantenere il
Peso Forma - Consigli e ricette

LORENZO NETBOSS



LA DIETA DEPURATIVA E SANA

Come dimagrire depurandosi
e mantenere il Peso Forma



**La dieta
depurativa
e sana**

*Come dimagrire
depurandosi*

e mantenere il Peso
Forma

a cura di **Lorenzo**
Netboss

© Copyright di Tuo Nome – Tutti i
diritti riservati

<https://netboss.podia.com>

Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Tutte le foto presenti in questo volume sono coperte da copyright. Abbiamo fatto tutto il possibile per contattare i detentori dei diritti d'Autore relativi al materiale incluso. Se ci fossero casi in cui non è stato possibile vi invitiamo a contattare l'autore.

Note legali

Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo

documento ha solo ed

esclusivamente scopo
informativo e l'autore non si
assume nessuna
responsabilità dell'uso
improprio di queste
informazioni.

Tutti i diritti riservati

<https://netboss.podia.com>

Indice dei contenuti

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1

La tua dieta depurativa

Varietà: il gusto della vita

Giusta combinazione di alimenti

CAPITOLO 2

Pianificare pasti sani

Coinvolgere la famiglia

*Mangiare per una massima
nutrizione*

Spuntini sani

Portare il pranzo con sé

CAPITOLO 3

Cosa Significa nutrirsi

Grassi

Carboidrati

Antiossidanti

Scegliere alimenti a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di fibre

Dimensioni delle porzioni

CAPITOLO 4

Consigli per una vita più sana

Consigli per una buona scelta di frutta e verdura

*Non dimenticare il pesce nella tua
dieta*

CAPITOLO 5 BONUS

Realizza insalate sane e deliziose

Introduzione

Tutti noi sappiamo di dover cambiare qualcosa nel nostro stile di vita per poterlo rendere più sano. Per molte persone questo significa, fare più esercizio fisico e mantenere una dieta sana.

Ma come puoi sapere se questo, è proprio ciò che stai facendo? Ci sono

così tante diete invitanti sul mercato, che ti domanderai:

”Come faccio a scegliere quella giusta?”

Questo eBook è stato progettato per fornirti alcune linee guida fondamentali, affinché tu possa comprendere appieno, cosa implica condurre una dieta depurativa e sana, e, come iniziare a cambiare le tue abitudini alimentari in meglio. Per esempio, la colazione è incredibilmente importante mentre tanti non la considerano tale. Una brutta abitudine, che vedo sempre più

oggiogiorno è saltare la colazione, arrivando così affamati a pranzo. Risultato? Mangiare di tutto di più. Subito dopo, il corpo affaticato “crolla” e sente il bisogno di riposare. Mangiare sano e avere buone abitudini alimentari risolve anche questo tipo di problemi.



Essere un sano consumatore, richiede che si diventi coscienti in merito a ciò che si mette in bocca. “Sei quello che mangi”, perciò ,se mangiassi tanti grassi, beh, capisci da solo ciò a cui andresti incontro. Tuttavia, non è detto che per

condurre una dieta sana, tu debba adottare strategie di conteggi calorici o magari metterti a studiare le etichette degli alimenti che acquisti. Saper mangiare è questione di equilibrio e moderazione.

Qui entra in gioco questo eBook, che ti sarà utile per imparare a bilanciare i tuoi pasti. Ti mostrerà inoltre, come è possibile perdere peso e sentirsi meglio a livello generale, mangiando in giuste proporzioni. Esso non intenderà farti abbandonare i tuoi cibi preferiti, bensì,

ti aiuterà a renderli parte della tua dieta sana.

Capitolo 1

La tua dieta depurativa

La maggior parte delle persone riconosce di dover migliorare, in un modo o nell'altro, la proprio dieta. Allo stesso tempo, sanno quanto questo sia

difficile soprattutto, fare delle rinunce ai loro cibi preferiti.

Uno stile di vita a “gratificazione immediata”, fa sì, che concedersi ad un'alimentazione corretta, diventi una vera e propria sfida. Tuttavia, non arrenderti a ciò che la vita sembra importi, ma impara passo dopo passo, il modo in cui poter gestire la tua alimentazione affinché possa concederti, in qualche occasione, anche una buona pizza o un maxi gelatone, con i tuoi bambini.

Rendendo la tua dieta sana, contribuirai

a migliorare anche il modo in cui pensi e guardi il cibo. Non è mai troppo tardi, per cambiare le proprie abitudini alimentari, devi solo avere la giusta motivazione per farlo.

La soluzione è riequilibrare, con un'alimentazione sana, lo stress calorico-ossidativo a cui abbiamo sottoposto il nostro organismo. E aiutarlo a depurarsi ogni giorno, scegliendo i cibi giusti.

Ci sono infatti degli **alimenti depurativi** che possono aiutarti a smaltire le tossine. Sono quelli **ricchi di**

antiossidanti e vitamine, nostre principali difese contro i radicali liberi. Come ad esempio pomodori e frutti di bosco.

Inoltre, contro il gonfiore, si agli alimenti diuretici, quelli ricchi di acqua e poveri di sale, in particolare alcuni tipi di frutta e verdura come i finocchi e le zucchine.

Per potenziarne l'effetto diuretico, è consigliabile bollire le verdure per fare in modo che i sali minerali si eliminino, disperdendosi nell'acqua di cottura. I sali minerali, infatti, sono una

componente essenziale di una sana alimentazione, quindi è importante non disperderli, tranne appunto in situazioni specifiche.

Questi cibi ti aiuteranno a ritrovare la forma fuori e dentro, agendo direttamente su fegato e reni: provali e avrai una pelle più bella e più sana, dormirai meglio e ti sveglierai con un bel sorriso!

Per aumentare i benefici e aiutare il tuo organismo a depurarsi, non dimenticare che è importante anche bere tanta acqua (almeno 1,5 litri al giorno), riposare

bene e fare sport...per trovarsi in piena forma!



Al momento hai una dieta abbastanza sana?

Tutti desiderano poter rispondere in modo affermativo a questa domanda, ma

le numerose informazioni nutrizionali dei media, contrastanti tra di loro, fanno in modo che sia sempre più difficile determinare quale sia il tipo di dieta da adottare. Sono diversi, i fattori contributivi ,in questione. Perciò, prima di cimentarti in nuove “strategie d'alimentazione”, valuta la tua dieta attuale.

Comincia, rispondendo a queste semplici domande:

- **Mangio cibi diversi?** La varietà è uno degli ingredienti più importanti. E' essenziale mangiare alimenti appartenenti a tutti i gruppi alimentari. Se riscontri di evitarne alcuni, come frutta e verdura, allora è il momento di regolare il tuo modo di mangiare.
- **Mangio frutta e verdura?** E' importante scegliere tra la varietà di frutta e verdura di cui disponiamo. In realtà, dovrai prestare attenzione ad integrare nella tua dieta, tutti i colori di questi alimenti, poiché ognuno contiene vitamine e minerali

differenti. Dal verde scuro, rosso, arancio e giallo: questi sono i colori della frutta e verdura da procurarsi per la propria sana alimentazione.

- **Faccio colazione?** L'assenza di una buona colazione, è uno degli indicatori di una scorretta alimentazione. Se questo fosse il tuo caso, hai bisogno di iniziare a lavorare su questo aspetto della tua dieta, portando il tuo corpo a pensare, di poter “morire di fame”, mancando a questo pasto così importante.
- **Scelgo i cibi magri più di quelli grassi?** Ci sono alternative a

basso contenuto di grassi, anche tra la varietà di carni e alimenti caseari. Un ottimo modo, per evitare tanto grasso inutile, è quello di preparare i propri cibi invece di ricorrere a ristoranti sotto casa o ad APP che ti portano la cena a casa.

- **Bevo molta acqua?** L'acqua è l'elemento fondamentale della vita. Il tuo corpo ne necessita molta ed è importante che tu provveda a questo bisogno. Se bevi tante bevande zuccherate come soda o caffè ,più dell'acqua stessa, rischi di disidratarti.

- **Sono in grado di mantenere il mio peso forma ideale?**

L'aumento progressivo del peso è segno di una cattiva alimentazione. Una dieta sana seguita da un regolare esercizio fisico è il modo migliore per perdere peso e fare un buon mantenimento.

- **Limito la quantità di sale, zucchero, alcol e caffeina che consumo?** Questi sono alimenti che vanno bene, se assunti con moderazione. La maggior parte delle persone, ne fa invece un abuso, non sapendo forse, che questi quattro elementi, non

tenuti sotto controllo, hanno il potere di devastare un'intera dieta.

Varietà: il gusto della vita

Questa citazione è davvero veritiera, in tema di diete sane. Molte persone diventano, con il tempo, schiave di un solo tipo di cibo. Ciò fa in modo, che il loro corpo assimili sostanze nutritive solo in alcune zone, mentre in altre no.

Questo meccanismo si attiva talvolta, senza che ce ne accorgiamo, poiché a nessuno di noi, in realtà, piace mangiare lo stesso alimento ogni giorno, eppure a volte ci ritroviamo a farlo, in maniera incosciente, solo per convenienza o per praticità.

Hai a disposizione una vasta gamma di cibi, da poter aggiungere alla tua dieta, per evitare che diventi noiosa e ripetitiva.

Frutta e verdura, primeggiano fra tutti, in quanto a vastità di scelta, ma rivolgiti il

tuo sguardo anche a:

- Carni
- Cereali integrali
- Verdure
- Frutta fresca



Rispettare la varietà è
“un'imposizione” per i nutrizionisti.

Essi sostengono che sia essenziale non solo a livello nutrizionale, ma anche a sostegno dei motivi psicologici. Una dieta varia è di sostegno ad una buona salute e al benessere psicologico. Privarti dei tuoi cibi preferiti, ti porterà solo, con il passar del tempo, a rinunciare ad uno stile di vita sano. Variare gli alimenti, ti consentirà d'includere anche le pietanze che ami mangiare di più nella tua dieta, offrendoti allo stesso tempo, la possibilità di sviluppare nuove preferenze alimentari.

E' davvero importante che tu continui a mangiare ciò che ti piace, anche se con moderazione. Invece di rinunciare del tutto alla pasta, riservalo come piatto occasionale. Lo stesso vale per dessert e dolci.

E' necessario che giornalmente, si mangi un alimento di ogni gruppo alimentare. Questi sono i quattro gruppi di cui parlavo:

- Frutta fresca
- Verdure

- Carni
- Cereali integrali

Grazie alla combinazione di queste famiglie alimentari, assicurati al tuo corpo le sostanze nutritive necessarie, contenute nei cibi che ne fanno parte. Inoltre, questo ti aiuterà a garantirti adeguati livelli di nutrizione.

Mangiare semplicemente da queste categorie, non è sufficiente. Questi quattro insiemi alimentari, però, rappresentano i cibi più salutari, ma ciò non significa che rimangano tali, se vengono conditi con quantità elevate di

zucchero. Oltre a ciò, vuol dire tanto anche saper scegliere i migliori alimenti tra questi.

Parlando di scelta, mi riferisco alla ricerca di alimenti privi di eccessi di grasso o zuccheri. Significa anche, scegliere carni magre, selezionate e togliere la pelle dal pollo, quando lo si mangia. In questo modo, elimini grassi e calorie inutili.

Quando si acquista pane o cereali, è importante optare per quelli integrali, senza zucchero o con farine raffinate.



I cereali poco lavorati, sono i migliori. Molti di questi, vengono arricchiti con vitamine e minerali aggiuntivi. Il che assicura al tuo corpo, sostanze nutritive supplementari, anche se non dovresti fare affidamento solo su questa

caratteristica.

E' fondamentale, infatti, che tu possa ottenere queste sostanze nutritive, nella loro forma naturale. Molti alimenti vengono anche integrati con calcio e acido folico, utili alle ossa e al mantenimento di denti forti. Pensa, che addirittura, l'acido folico è una sostanza essenziale alla prevenzione delle malformazioni, che si verificano alla nascita.

Prediligendo gli alimenti sani e freschi a quelli più industriali, sarai sulla giusta

strada. Per esempio, puoi sostituire carni bianche, tra cui mantiene il primato il pollo (senza pelle) a quelle scure, come quelle che trovi sui comuni spiedini. In tal modo, massimizzerai la qualità della tua alimentazione, senza perdere le possibilità di una buona tavola.

Giusta combinazione di alimenti

E' importante scegliere una combinazione di alimenti, che fornisca

nutrimento ottimale. Questo vuol dire, combinare alimenti come carne, fagioli, latticini, verdura e cereali integrali utile a conseguire un pasto a tutto tondo. Tali alimenti saranno in grado di fornirti le diverse sostanze nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno.

Ovviamente la maggior parte dei cibi, sono salutari, ma può risultare difficile riconoscere quelli che invece non lo sono. In questo caso, vorrai guardare bene le etichette nutrizionali. Queste sono obbligatorie in tutti i cibi confezionati, in quanto sono necessarie a

coloro che cercano di prestare attenzione alla loro dieta. Le etichette non solo ti informano delle calorie, i grassi ed ulteriori informazioni nutrizionali, ma anche molti dettagli sul tipo di vitamine e minerali che si trovano nei cibi.

Dal momento in cui deciderai di preferire cibi salutari, i piccoli cambiamenti possono fare grandi differenze. Alternando piatti a basso contenuto calorico a quelli che ne possiedono di più, ti sentirai più

energetico e non appesantito dai grassi che giornalmente non riuscirai a smaltire. Ti sazierai ugualmente, senza avere la sensazione di gonfiore. Noterai ,inoltre, un aumento dei livelli energetici.

Sostituendo cereali molto elaborati a quelli integrali, scoprirai che consumerai prima le sostanze nutritive. I cibi altamente raffinati, di fatti, sono spogli di nutrienti e non sono l'ideale in una dieta veramente sana.



Le tecniche di cottura costituiscono un altro fattore a cui prestare attenzione. E' imperativo cucinare con poche quantità d'olio. Questo ti permetterà di non assimilare grassi superflui, sotto forma d'olio.

Cuocere la verdura troppo a lungo, invece, può effettivamente spogliarla di tante sostanze nutritive. Prendi come esempio i broccoli. Se oltre a bollirli, li condisci con burro e formaggio, assumere tutte le sostanze nutritive che questi dispongono, sarà quasi impossibile ed inoltre non farai che integrare ulteriori grassi.

Anche solo un ebollizione troppo prolungata, può favorire la perdita di queste sostanze. Per preparare le verdure a dovere, è buona norma cucinarle a vapore, stufate o a

bagnomaria. Raccomandati di cuocerle in meno acqua possibile, abbastanza da impedire che si brucino.

Nel cucinare le patate, preoccupati di farlo non privandole della pelle. La pelle delle patate, contiene tantissime fibre, sostanze nutritive e minerali. Utilizzando questi metodi, renderai morbida la pelle e ridurrai al minimo la necessità di caricare le patate con burro, panna, formaggi, ecc. Le alternative più sane potrebbero essere, un po' di ricotta con pochi grassi o uno yogurt magro.

Capitolo 2

Pianificare pasti sani

Pianificare una sana alimentazione può essere difficile, soprattutto se a doverlo fare è una famiglia bloccata da tempo oramai, in malsane abitudini alimentari.

Con una certa conoscenza di base in materia, potresti riuscire a portare a termine una dieta perfetta, senza nemmeno rendertene conto.

La chiave di lettura, sta nel pianificare. Fallo settimanalmente e assicurati sempre di avere gli ingredienti necessari. Non rimandare la preparazione dei piatti più salutari, solo perché manca un pomodoro. A questo proposito, organizza i tuoi pasti e poi vai a fare la spesa. Durante gli acquisti è importante che tu rimanga concentrato

solo su ciò che realmente devi comprare, per cui tieniti lontano dai corridoi dei dolci o dei gelati, per limitare la tentazione.



Durante i fine settimana , puoi preparare

i tuoi piatti in anticipo e metterli al sicuro nel frigo. Quando trascorri serate impegnative con i tuoi bambini o dedichi del tempo ad attività sportive, puoi tranquillamente affidare la tua cena al tuo piatto di verdure già pronte che andrai solo a riscaldare. Ci sono anche diversi pasti da cuocere in forno che sono sani e veloci. Questi, inoltre, sono particolarmente comodi per coloro che vivono da soli e non hanno molto tempo a disposizione per la cucina. Suddividi poi i pasti, per il resto della settimana.

Nel far questo, **crea una tabella dei pasti e il tuo programma quotidiano.** Ciò ti aiuterà a distribuire bene gli alimenti e ad adattare determinati pasti alle tue esigenze. Per esempio, potresti avere più tempo da impiegare in cucina, il venerdì sera, rispetto alle altre e per questo deciderai di dedicare proprio questa serata, alle ricette più elaborate, ancora da provare, mentre le alternative più sane le riserverai per le giornate più occupate.

Coinvolgere la famiglia

Mangiare sano è un “affare di famiglia”. E’ importante coinvolgere anche il coniuge e i figli. Questo ti permetterà di assicurare ogni giorno, un piatto preferito, ad un componente della tua famiglia. Il venerdì sera però, dopo una settimana di sana dieta, potresti impostarlo come giorno speciale, in cui preparare, ad esempio la pizza. E’ efficace pianificare i pasti con il contributo di tutti, in modo da essere certi di aver rispettato e coinvolto i gusti di ogni familiare. Ti consiglio nel far

questo, di non far sentire nessuno privato di qualcosa che piace.

Si tratta di una regola ancora più efficiente, per coinvolgere tutti in cucina, addirittura i tuoi bambini potranno imparare molto intorno al mondo della cucina e quali sono gli alimenti sani da mangiare.

Prepararsi

Cucinare in grandi quantità, è un ottimo modo per avere sempre cibi sani a portata di mano. Preparare, per esempio, quantità supplementari di zuppe,

sformati o pasta fredda, ti farà risparmiare tanto tempo nell'arco della settimana. Potresti anche preparare doppie o triple porzioni di alcuni pasti. Questo ti permetterà di congelarli ed utilizzarli in seguito. Oltre a ciò, **risparmierai tempo e denaro**. Quando congeli gli avanzi, assicurati di riporli in contenitori provvisti di etichette, su cui scriverai con un pennarello indelebile, e per sicurezza, fisserai con del nastro adesivo. Questo ti servirà ad organizzare gli alimenti con saggezza, per cui, dopo aver identificato gli

avanzi, poni quelli congelati da molto tempo, più a vista. In tal modo si eviteranno sprechi e non ci sarà bisogno di buttare via gli alimenti dimenticati, che sono oramai scaduti.

Fai una scorta di carne, quando è in vendita a buon prezzo, poi dividila in porzioni individuali per la tua famiglia. Per esempio, se acquisti 2 kg di carne macinata, separala in 4 porzioni da mezzo chilo, per utilizzarle nelle ricette a base di carne.

Predisponi lo stesso procedimento per

dividere il petto di pollo, tacchino, bistecche, arrosto o braciole di maiale. Se una sera hai intenzione di cucinare, ad esempio, le braciole di maiale, tutto ciò che dovrai fare, è farle scongelare mentre sei a lavoro. Quando poi, ritornerai a casa, puoi cucinarle alla griglia e farle rosolate con un po' di verdure.

Una dispensa ben fornita è indispensabile. Provvedi sempre una buona scorta dei “pezzi forti”, come verdura in scatola, frutta, zuppe ecc; in

tal maniera sarà facile preparare i pasti molto più rapidamente, poiché sarai aiutato dal tuo congelatore ben rifornito e preparato. Ricorda sempre, che tutto ciò, ti farà anche risparmiare tempo e denaro.

Altri articoli ,di cui potresti mantenere una scorta sono:

- Cereali integrali
- Pasta
- Salsa di pomodoro
- Fagioli cotti
- Salmone in scatola
- Tonno

- Pane integrale

Mangiare per una nutrizione completa

Negli ultimi anni sono state innumerevoli le diete che hanno spopolato sul mercato. Ciò si deve principalmente al fatto, che le persone stanno riconoscendo che è il tempo di iniziare a mangiare meglio e avere uno stile di vita più sano. Tutti noi sappiamo che abbiamo bisogno di mangiare più

frutta e verdura ma troppo spesso, finiamo per scegliere le alternative sbagliate. Per esempio, l'avocado può apparire come un alimento sano, ma in realtà è pieno di grassi e calorie. Le banane possono sembrarti salutari, ma in verità contengono tantissimi zuccheri. Ciò che devi trovare è il sano equilibrio di questi elementi.

La chiave per cambiare la tua dieta, la trovi nel riconoscere le aree che desideri modificare e lavorare su di esse. Per esempio, alcune persone hanno

bisogno solo di aggiungere verdura alla loro dieta, e, ridurre la carne. Altri ancora necessitano di tagliare i dolci e aggiungere frutta e verdura. Alcune persone possono fare tanto, iniziando da un'abbondante colazione, in modo da non mangiare invece tanto, nel resto della giornata. Si tratta di piccoli cambiamenti, che potresti attuare se fossi motivato a farlo. Devi solo riuscire ad integrare queste piccole modifiche nella tua vita.

Mangiare sano significa anche mangiare

cibi diversi per persone diverse. Mi spiego meglio: un corridore regolare, che corre 5 km ogni fine settimana non ha certo le stesse esigenze nutrizionali di un impiegato che siede ad una scrivania tutto il giorno e magari ha bisogno di perdere 10 chili.

Un buon punto di partenza è quello di cominciare a cambiare la tua dieta, aumentandone la varietà. Effettua ricerche più mirate durante la spesa e prova ad evitare le tentazioni “zuccherine” che si nascondono dietro i banchi alimentari. Se mangi spesso fuori

casa, puoi comunque fare scelte migliori. Limita i condimenti e mangia più verdure e pollo, naturalmente, senza pelle.

Mangia più alimenti nutritivi, piuttosto che quelli ipercalorici. Sarai sorpreso dalla differenza che questo può fare, alla fine della prima seduta. La maggior parte dei cibi grassi sono ricchi di calorie “vuote”. Con ciò, voglio dire che assumerai tantissime calorie, senza però riempirti. Mangiando alimenti che hanno invece il giusto apporto di

calorie, quelle che riuscirai ad utilizzare, stai mettendo al sicuro la tua quantità di energia, senza eccedere sul cibo malsano. I banchi del supermercato sono colmi di alimenti sani, nutrienti che non contengono calorie, cosiddette vuote.

Non aver paura di provare cose nuove. I tuoi gusti potrebbero cambiare durante l'arco della vita. Potrebbero iniziare a piacerti cibi, che da bambino forse odiavi. Alcune persone pensano di non amare determinati cibi, quando forse, in

realtà, non li hanno mai assaggiati prima. **Creare** è relativamente economico. Quindi non perderai molti soldi se acquisti spinaci freschi per la tua insalata e scopri che ancora non ti piacciono. Se invece, ti dovessero piacere, hai trovato qualcosa di sano che non ti dispiacerà mangiare e che è poco costoso. Parliamo di una situazione in cui c'è davvero poco da perdere!

Non rinunciare alla tua bistecca il sabato sera. Basta impegnarsi un po', per renderla più sana. Taglia il grasso in

eccesso che non è necessario e non circondarla di decine di patate. Prova, invece, ad accompagnarla con un po' di burro o di ricotta.

Spuntini sani

E non manca mai quel languorino che colpisce il nostro stomaco, intorno alle 3:00 ; 3:30 di pomeriggio. Questo tipo di fame è facilmente appagabile con una merenda sana. Invece di ricorrere ai biscotti al cioccolato, perché non provi a sbucciare una mela su cui spalmare un po' di burro di mandorle naturale (lo

trovi nei negozi BIO)? Oppure, un mix di frutta secca o due cucchiaini di burro di cocco naturale? Potresti anche pensare ad inserire prodotti integrali che sono ottimi per gli spuntini. Pane integrale o taralli possono riuscire a tenerti sazio fino a cena.

Per i bambini, considera qualche carota pelata e affettata, per quando tornano da scuola. Una ciotola di broccoli, peperoni, carote con poco condimento, potrebbe divenire un'alternativa stuzzicante. Parliamo sicuramente, di

snack migliori rispetto a merendine e dolciumi vari.

Eccoti una ricetta veloce che puoi improvvisare in pochissimo tempo:

- Una porzione di mandarini
- Banane tagliate
- Mele
- Pesche noci
- Fragole
- Mirtilli
- Uvetta

Mescolare il tutto, in un succo d'arancia e servire a tavola. Si tratta di una deliziosa “insalata” di frutta fresca, che

puoi utilizzare come spuntino o come sano dessert.

Ti suggerisco di mantenere sempre un vassoio di frutta fresca sulla tavola, in modo che le persone siano incoraggiate a terminare il pasto, con una mela o un'arancia, piuttosto che con una manciata di pistacchi.

Latte e latticini sono molto importanti, ma non è necessario assumerli nelle forme più grasse. Se sei un bevitore di latte intero, considera l'idea di passare a quello parzialmente scremato o sostituirlo del tutto con Bevande

all'avena o alla soya, molto simili al latte ma più sane. Ti sorprenderai di quanto il gusto sia simile, nonostante contenga meno calorie e, di come in realtà, non sia così acquoso come il latte totalmente scremato. Potresti anche alternare con qualche yogurt magro, un budino o formaggi vari come la ricotta.

Il pranzo, alle volte, potrebbe divenire uno spuntino ben assortito. In materia di carne, ti consiglio di optare per il **tacchino, il pollo o il prosciutto**. Le donne incinta, in particolar modo,

devono prestare attenzione nel mangiare carne ben cotta, affinché possano assicurarsi di uccidere tutti i batteri. Sandwiches di pane integrale, accompagnati da un formaggio spalmabile, poco calorico, possono essere una possibile alternativa.

Il tonno confezionato al naturale, in acqua salata è il migliore e facile da preparare. Burro di arachidi, uova, pollame, noci e fagioli sono i migliori elementi per uno snack di questa portata. Se invece, il tuo spuntino, sarà seguito,

da un vero e proprio pranzo, puoi limitarti a della frutta fresca o ad uno yogurt alla vaniglia. Unisci la frutta, anche, ai cereali e utilizza la frutta e i succhi di frutta per fare frullati ,ottimi sia per uno spuntino che per la prima colazione.

Altrimenti, potresti spalmare un po' di burro di arachidi naturale (senza zuccheri) o un formaggio cremoso, con pochi grassi, su delle fette biscottate ,non esagerando con le quantità.

Portare il pranzo con sé

Se sei un uomo o una donna, in carriera, probabilmente spesso mangi fuori casa, ma anche in questo caso puoi decidere per uno stile di vita sano. Ad oggi non si può avere la certezza di come vengono preparati i pasti, alle mense scolastiche, soprattutto nelle scuole medie o in quelle superiori. Se tutti, invece, portassero con sé il famoso sacchetto di carta marrone per il pranzo, potresti creare pranzi salutari per tutta la famiglia.

Il fattore più importante però, rimane il saper ponderare cosa mettere in quel sacchetto. E' essenziale scegliere alimenti semplici e veloci. Se sarai capace di creare qualcosa di appetitoso o comunque che piace al tuo bambino, avrai più possibilità che si tenga lontano dai distributori di merendine o caramelle.

Quando dovrai preparare questi pranzi al sacco, assicurati di scegliere tra questi alimenti:

- Frutta o verdura (Fresca o confezionata)

- Prodotti realizzati con cereali integrali
- Carne, pesce, pollame, uova, burro di arachidi o legumi



E' bene, considerare i gusti della tua famiglia e coinvolgerla quando ti

ritroverai in queste situazioni. Potresti, magari, sera dopo sera chiedere il loro parere e preferenze in materia di cibi salutari. Proponi diverse opzioni e fai in modo che possano decidere ciò che desiderano mangiare il giorno seguente. Se volessero bibite o prendere del latte a metà giornata, permettilgli di farlo direttamente al bar o al distributore della scuola ,in modo che possano bere qualcosa di fresco.

I bambini potrebbero divertirsi nel dover scegliere i loro pranzi. Potresti

anche riservare uno scomparto speciale, nel frigo, per questi alimenti. Non sarebbe una cattiva idea, procurarsi sacchetti di plastica, tovaglioli, posate e cannucce da far portare ai bambini con loro.

Alcuni consigli, per un pranzo sano:

Fare panini con pani differenti:

- Segale
- Bianco
- Integrale
- Crusca
- Pancarrè
- Crackers

Le verdure sono le migliori:

- Carote
- Spinaci

La frutta è consigliata:

- Uva
- Mirtilli
- Arance
- Fragole

Succhi di frutta, latte, cereali e yogurt.

Capitolo 3

Comprendere cosa significa nutrirsi

Ci sono numerosi elementi nutritivi che compongono la nostra dieta. Ciascuno svolge un ruolo importante nella nostra alimentazione e di nessuno possiamo

fare a meno. Gli elementi di base per una sana nutrizione sono:

- Carboidrati
- Proteine
- Grassi
- Vitamine
- Minerali

Grassi

Anche i grassi e i carboidrati devono far parte della dieta. La giusta soluzione, sta nel non esagerare. Molte persone non sanno quanto sia importante assumerli, anche se ricordo la necessità di farlo in maniera limitata. Bisogna che tu prenda

sagge decisioni, quando si tratta di scegliere i grassi e i carboidrati che andrai a mangiare. Ciò significa, iniziare dal sostituire i grassi saturi con quelli insaturi. Per prima cosa perciò, inizia fin da subito con oli molto leggeri.

I grassi ,come ho detto, sono essenziali, perché forniscono energia al corpo. Oltre a ciò, collaborano al trasporto delle vitamine liposolubili in tutto il corpo. Queste vitamine sono:

- Vitamina A
- Vitamina D
- Vitamina E

- Vitamina K
- Carotenoidi

I grassi sono inoltre basilari, nella costituzione di molti tessuti e membrane. Essi giocano un ruolo importante nel regolare le varie funzioni corporee.

I grassi alimentari sono disponibili in forma animale o vegetale. Molti nutrizionisti esperti consigliano di mantenere l'assunzione di grassi, sotto il 20% di calorie giornaliere. Diete estreme prive di apporto di grassi, non sono sicure e potrebbero danneggiare l'organismo.

Fa enorme differenza, anche, il tipo di grasso che si può trovare. Una dieta ricca di grassi saturi, colesterolo e grassi trans ,è associata a numerose condizioni precarie di salute:

- Malattie cardiache
- Attacchi di cuore
- Affaticamento
- Problemi cronici
- Diabete
- Obesità

L'eccessiva assunzione di grassi saturi e grassi trans è collegata quindi a gravi complicazioni. I grassi trans sono

quelli che rimangono solidi a temperatura ambiente. Uno dei modi migliori per limitare i grassi saturi, è quello di minimizzare i grassi animali nella dieta. I grassi animali, come avrai immaginato, si trovano anche nella carne come:

- Pancetta
- Salsicce
- Burro
- Gelato

Puoi regolare il colesterolo,

equilibrando il consumo di uova e carne, così come di tutti quegli alimenti noti per essere ad alto contenuto di colesterolo.

Le etichette dei prodotti alimentari, talvolta, potrebbero mandarti fuori strada e non facendoti realmente capire quali sono i grassi utili. Ad esempio, i grassi trans vengono elencati nella lista degli ingredienti e tralasciati nella tabella delle informazioni nutrizionali. Sappi, però, che gli alimenti più raffinati possiedono una maggiore quantità di questi grassi.

I grassi migliori sono quelli monoinsaturi e polinsaturi, forniti dall'olio d'oliva. Parliamo di oli leggeri, che ti aiuteranno a compiere un grande passo avanti nella tua dieta ,e, che non hanno nulla a che fare con tipologie di grasso, come quello del lardo da cucina. Questi grassi quindi, li troverai in forma liquida a temperatura ambiente e non hanno gli stessi effetti negativi sul cuore, come i grassi trans.

Un altro fornitore di grassi è il pesce:

fonte di acidi grassi contenenti omega 3. E' stato appurato che essi contribuiscono a ridurre il colesterolo e a promuovere una buona salute.

Carboidrati

A differenza di quanto certe diete sostengano, i carboidrati sono importanti in una dieta depurativa e sana. Essi sono necessari nell'apporto di energia e sostanza nutritive e risiedono in una varietà di alimenti come frutta, verdura, cereali e latticini. Nonostante ciò, non tutti i tipi sono ugualmente efficaci e per

questo è importante che tu scelga con la testa e non con lo stomaco o la vista.

Nel determinare il pane e i cereali da scegliere, prediligi sempre i prodotti integrali evitando quelli più lavorati. E' essenziale, inoltre, limitare l'assunzione di zuccheri come i dolci, altrimenti sarà molto difficile mantenersi in buona salute senza aumentare di peso.

Oggi sono tante le persone che in cucina eccedono con lo zucchero, o il sale. Essi sono utili, ma hanno molti aspetti negativi. Il sale, per esempio, provoca ritenzione idrica, ipertensione ed altre

condizioni poco piacevoli. Limita per questo l'uso della saliera e acquista alimenti a basso contenuto di sodio, in modo da preservare la salute e la forma fisica.

Come ho già detto, troverai carboidrati nella maggior parte dei cibi e proprio per questa ragione è fondamentale saper scegliere. Ad esempio, sia i biscotti che il pane integrale sono ricchi di carboidrati, ma quest'ultimo è sicuramente migliore rispetto alle varie tipologie di biscotti sul mercato.

Oltre che nei cereali e nel pane, i

carboidrati sono presenti anche in frutta, verdura e prodotti caseari. Non pensare mai, che i carboidrati e i grassi siano completamente da scartare nella tua dieta.

Presta solo molta attenzione, nello scegliere i prodotti più naturali, o meglio meno raffinati possibile. Questo perché quando i carboidrati arrivano nell'intestino tenue vengono suddivisi in zuccheri e quelli contenuti nei prodotti più lavorati vengono trasformati in zuccheri ancora più rapidamente.

Antiossidanti

Si è parlato molto, ultimamente, in merito all'importanza degli antiossidanti. Si pensa di fatti, che siano attivi nella lotta contro molte malattie inclusi alcuni tipi di cancro. Oltre a ciò svolgono un'azione anti età e aiutano nella prevenzione delle malattie cardiache.



Molte aziende, per questo, stanno commercializzando capsule, soluzioni in polvere o pasticche che aiutino il nostro corpo ad assimilare antiossidanti. La diffusione di questi supplementi sottolinea il bisogno di provvedere tali

sostanze al nostro corpo, anche se è preferibile riceverle sotto forma di alimenti che d'integratori.

E' importante che tu comprenda il lavoro che svolgono gli antiossidanti nella protezione del nostro organismo. Essi neutralizzano elementi dannosi, noti come radicali liberi. Quest'ultimi vengono prodotti attraverso alcuni processi naturali, che il nostro corpo mette in azione. Il corpo, di per sé, è in grado di neutralizzare ed eliminare di conseguenza, i radicali liberi. A causa, però, dell'inquinamento ambientale, un

sistema immunitario debole, le radiazione UV e l'uso di alcool, il corpo potrebbe non riuscire più, a combattere efficacemente i radicali liberi.

Un eccesso di questi, in seguito, potrebbe danneggiare la struttura e le funzioni dei vari organi e sistemi del corpo. Recenti studi, hanno inoltre dimostrato, che i radicali liberi sono la causa di molteplici malattie e contribuirebbero ad un invecchiamento precoce.

Si stima che gli alimenti, contengano

circa 4000 diverse sostanze con capacità antiossidante. Dal momento in cui, solo una piccola parte di questi composti, sono stati identificati, non si spiega come l'aggiunta di un integratore possa essere davvero efficiente. Mangiando, invece, una varietà di cibo, sicuramente sarà più semplice per te, ricevere la giusta dose delle sostanze in questione.

Ci sono anche delle vitamine antiossidanti, tra cui:

La vitamina C: E' probabilmente la più studiata fra le vitamine antiossidanti. È nota anche come acido ascorbico e si pensa che sia in prima linea, nella difesa dell'organismo contro infezioni e malattie. E' una vitamina solubile in acqua e deve essere acquisita giornalmente. Puoi farlo, mangiando:

- Pompelmi
- Peperoni verdi
- Broccoli
- Verdure con foglie verdi
- Fragole
- Cavolfiori

- Patate

Vitamina E: E' una vitamina liposolubile che viene immagazzinata nel fegato e in altri tessuti. E' stato appurato l'effetto positivo che ha contro l'invecchiamento e lenitivo per le scottature solari. E' importante che la dieta contenga alimenti, in grado di fornire adeguate quantità di questa vitamina e sono:

- Germe di grano duro
- Noci
- Semi

- Cereali integrali
- Olio vegetale
- Olio di fegato di pesce
- Verdure con foglie verdi

Beta-carotene: Questa è la famosa sostanza che dà il colorito rosa ai fenicotteri, i quali, a loro volta, l'assimilano dai gamberetti di cui si cibano. Sono oltre 600 i carotenoidi scoperti sino ad ora, ma il più attivo tra di loro è il beta-carotene, pigmento naturale presente in alcuni tipi di frutta e verdura giallo-arancione e verde scuro. Perciò puoi assimilare beta-carotene da:

- Carote
- Zucca
- Patate dolci
- Broccoli
- Pomodori
- Cavolfiori
- Melone
- Pesche
- Albicocche

Selenio: E' uno tra i principali minerali, da inserire in una dieta sana, in quanto possiede proprietà utili alla prevenzione del cancro e alla degenerazione cellulare. E' fortemente consigliato assumere questa sostanza in maniera

naturale, senza ricorrere ad integratori talvolta tossici. A questo proposito, puoi riempire la dispensa di:

- Pesce
- Crostacei
- Carne rossa
- Cereali integrali
- Pollame
- Uova
- Aglio
- Verdure coltivate in terreni ricchi di selenio

Scegliere alimenti a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di fibre

Mangiare di più alimenti con fibre è una buona scelta, ma allo stesso tempo, si dovrebbero ridurre quelli che apportano grassi. Aggiungere fibre alla dieta, è uno dei cambiamenti più soddisfacenti che potrai fare. Tuttavia, come ho fatto detto prima, troppe persone oramai seguono diete povere di fibre e ricche di grassi.

Un buon punto di partenza è sapere, in quali alimenti si possono trovare le **fibre** e quali tra questi sono i migliori. Una dieta in cui l'apporto di fibre è notevole, ti aiuterà a dimagrire e ad

evitare tante conseguenze negative, derivanti da una cattiva alimentazione.

Nell'aumentare l'assunzione di fibre, farlo in maniera graduale poiché bruschi cambiamenti, potrebbero portare dolori addominali, crampi e gonfiore.

Vi sono fibre in:

- Piselli secchi e fagioli
- Frutta secca
- Noci
- Semi di sesamo
- Semi di girasole
- More

Gli alimenti summenzionati contengono più di 6 grammi di fibre a porzione.

Quelli che invece ne possiedono dai 4 ai 6 grammi sono:

- Patate cucinate con la pelle
- Mele
- Pere
- Orzo
- Riso integrale
- Crusca

- Fagioli cannellini, secchi, crudi o bolliti
- Piselli secchi, freschi ,crudi
- Patate dolci

Gli alimenti che, invece, contengono dai 2 ai 4 grammi per porzione, sono:

- Verdure
- Agrumi
- Pane di grano duro
- Pane di segale
- Melone

Dovresti mangiare molti alimenti tra questi ultimi, per ottenere lo stesso effetto, ma una dieta varia comunque va bene.

Al fine di mantenere nel tempo, buone abitudini alimentari, è necessario cambiare il modo di fare spesa, cucinare e mangiare. Una dieta migliore, non dovrebbe resistere a brevi periodi, ma dovresti seguirla sempre ed è tal fine, che ti consiglio di adottare questi cambiamenti sin da subito.

Quando per esempio, ti rechi al supermercato, indirizzati subito al reparto ortofrutta. Non dovrebbe essere difficile, in quanto la maggior parte dei

supermercati colloca questo, proprio vicino all'ingresso. Compra frutta e verdura fresca, di stagione, poiché forniscono tante vitamine , minerali e fibra. Frutta e verdura confezionata puoi acquistarla anche se non è di stagione.

Al banco del pane, cerca di preferire prodotti realizzati con:

- Farina integrale
- Crusca di frumento
- Crusca di avena
- Semi di papavero
- Semi di sesamo
- Farina d'avena
- Uva passa

E' essenziale imparare a leggere le etichette. La maggior parte di queste, sono controllate e devono obbligatoriamente provvedere alcune informazioni, come la quantità presente di:

- Calorie
- Fibre
- Vitamine

Puoi trovare questi dati, anche sui prodotti di carne, pesce e pollame.

Leggende sulla Fibra

Ci sono molte credenze sbagliate quando

si parla di fibra. Per esempio, c'è chi collega la freschezza di un cibo alla presenza o meno di fibre, anche se in realtà non esiste alcuna relazione tra le due cose. Se un prodotto è fresco non dipende certo dal fatto, che sia ricco di fibre. La lattuga, ad esempio, quando oramai, non è più fresca lo si nota dalla quantità d'acqua che inizia a trattenere.

Un altro mito da sfatare, è la convinzione che la cottura degli alimenti possa compromettere la presenza di fibre. Anche questo, non è affatto vero,

in quanto la cottura di un cibo non agisce in alcuna maniera, sulla quantità di fibre contenute. Sbucciare la frutta o la verdura, può invece, rimuovere le fibre contenute nella buccia stessa; di fatti le pelli commestibili come la buccia di mela, sono tutte ottime fornitrici di fibre. Non concentrarti troppo, sul conoscere il perché dovresti integrare fibre nella tua dieta, piuttosto fallo, e, immediatamente ti renderai conto, di quanto sia un cambiamento vantaggioso. Senza alcun dubbio, riscuoterai un grande impatto positivo sulla tua salute.



Dimensioni delle porzioni

E' risaputo oramai, che il corpo umano ha bisogno di mangiare dalle 5 a 10 porzioni di frutta e verdura al giorno.

Sembra, però, che tali cifre diano l'idea di tanto cibo in più, da non riuscire a consumare nell'arco di 24 ore, è davvero così?

In merito a quanto possa corrispondere una porzione, ti do alcuni suggerimenti:

- Uno spicchio di un frutto di medie dimensioni
- Una fetta consistente di frutta
- Due spicchi, di un frutto di piccole dimensioni
- Un bicchiere di fragole, lamponi o uva
- Mezzo bicchiere di macedonia

o frutta fresca

- Mezzo bicchiere di frutta cotta o in scatola
- Un quarto di un bicchiere, di frutta secca
- Mezzo bicchiere di succo di frutta
- Mezza tazza di verdure cotte, in scatola o surgelate
- Metà lattuga o qualsiasi altro tipo d'insalata

A differenza di altri alimenti, puoi tranquillamente non frenarti sulle quantità, quando si tratta di frutta e verdura. Perciò, al momento di

pianificare i tuoi pasti, assicurati d'includere molte porzioni di frutta e verdura.

Capitolo 4

Consigli per una vita più sana



- Rifornire il frigorifero di sedano e carote
- Tieni pronta, sul tavolo o sulla cucina, una ciotola di frutta da consumare
- Mangia una zuppa calda di

verdure, in una giornata fredda

- Mangia almeno un'insalata al giorno
- Fai uno spuntino con mele, arance o frutta secca
- Aggiungi ai tuoi panini una varietà di verdure come, cavoli, lattuga e pomodori
- Guarnisci i pasti con carote grattugiate o tritate
- Accompagna ogni cena con due porzioni di verdura
- Realizza spiedini di verdure alla griglia
- Utilizza per dessert mele o pere cotte

- Usa verdure come carote, cavoli, cipolle, lenticchie e piselli per minestroni e zuppe

Consigli per una buona scelta di frutta e verdura

- Quando è possibile, scegli sempre frutta fresca. La frutta o la verdura fresca , contengono molte più sostanze nutritive rispetto alle varietà congelate o secche.
- Prendi frutta e verdura congelata o in scatola, solo se si tratta di quella fuori stagione
- Scegline di colori diversi.

- Presta attenzione durante la cottura delle verdure.
- Mantieni sani i tuoi pasti, aggiungendo un minimo di olio, burro o margarina.
- Scegli la giusta cottura per le verdure. La migliore è al vapore, ma puoi cuocerle anche al forno o al microonde.

Non dimenticare il pesce nella tua dieta

Il pesce permette di massimizzare le proteine, mantenendo invece bassi, grassi e calorie. Questo è uno dei

motivi, per cui il pesce è fondamentale, per coloro che stanno cercando di perdere peso, o vogliono godere di un'alimentazione più sana.

Sono pochissimi gli alimenti in cui pochi grassi e calorie, si combinano ad un alto contenuto proteico. Quest'ultimo, di fatti, solitamente è fornito con elevate quantità di grassi e calorie.

Molte persone, diffidano dal pesce, perché hanno timore che non sia fresco oppure perché non sanno cucinarlo. I piatti di pesce, potrebbero sembrare,

anche a te, troppo impegnativi, ma in realtà, sono abbastanza semplici da realizzare. Il fattore che ti deve dare coraggio, è che l'apporto di proteine nel pesce, che sia fresco o congelato, e, nei frutti di mare, è molto più alto anche rispetto, alle carni di manzo, maiale e agnello. Per cui, munisciti di ricette ed ingredienti e mettiti all'opera!

Buon lavoro e buona vita!

Lorenzo

Se vuoi scrivermi:

lorenzo@netboss.it

5. Capitolo Bonus

Realizza insalate sane e deliziose

Insalata Belga Stufata



Ingredienti:

4 cespi di insalata belga

1 scalogno

2 pomodori San Marzano

olio extra vergine d'oliva

1 limone

mandorle tostate - 1 cucchiaino

sale e pepe

Preparazione:

Dividi a metà i cespi di insalata belga lavata. Trita lo scalogno e fallo rosolare in una padella con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva. Aggiungi i cespi di insalata belga divisi a metà e falla rosolare bene.

Aggiungi il succo di mezzo limone, il sale e il pepe.

Scalda il forno a 180°, disponi la belga in una teglia foderata con carta da forno. Aggiungi il pomodoro tagliato a cubetti, un pizzico di sale e lascia dorare in forno per circa venti minuti.

Servi con mandorle tostate in scaglie.

Insalata di barbabietole e

Mele



Ingredienti:

2 barbabietole crude

1 mela Fuji

scorza di lime grattugiata

olio extra vergine d'oliva

aceto di mele

sale e pepe

Preparazione:

In un'insalatiera unisci le barbabietole precedentemente sbucciate e grattugiate, la mela lavata con la buccia e tagliata a spicchi sottili, e la scorza grattugiata di un lime.

Condisci con un'emulsione di olio extra vergine d'oliva, aceto

di mele, sale e pepe.



Insalata Crunchy

Ingredienti:

2 carciofi teneri

2 carote medie

1 cespo di indivia

1 gambo di sedano

olive nere denocciolate 30 gr.

olio extra vergine d'oliva

aceto di mele

sale e pepe

Preparazione:

Taglia le verdure mondate a

julienne e mettile in un'insalatiera. Aggiungi le olive nere denocciolate.

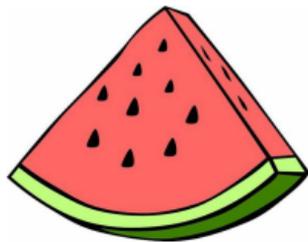
Condisci con un'emulsione di olio extra vergine d'oliva, aceto di mele naturale biologico, sale e pepe.

Puoi preparare l'Insalata Crunchy anche con i finocchi

al posto dei carciofi.

Insalata Fresca di Cetrioli

Anguria e Menta



Ingredienti:

2 cetrioli

1 fetta d'anguria

1 mazzetto di menta fresca

scorza di limone grattugiata

olio extra vergine d'oliva

sale e pepe

Preparazione:

Una volta pelati e lavati i cetrioli, tagliali a cubetti e

mettiti in un'insalatiera con la fetta d'anguria tagliata a cubetti e le foglie fresche di menta sminuzzate.

Aggiungi la scorza grattugiata di un limone e condisci con olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.

Insalata di Pollo e Pistacchi



Ingredienti:

2 fettine di pollo

pistacchi 50 gr.

1 carota

rucola

lattuga romana

olive taggiasche

scorza di limone grattugiata

succo di limone

olio extra vergine d'oliva

origano

sale e pepe

Preparazione:

Cuoci alla piastra le fettine di

pollo con sale pepe e origano.
Lasciale raffreddare e tagliale
a quadratini.

Taglia la carota a julienne.
Prepara un'emulsione con il
succo di limone, l'olio extra
vergine d'oliva, il sale e il pepe.

In un'insalatiera mescola la
lattuga romana e la rucola

tagliate sottili, la carota julienne, le olive taggiasche, i quadratini di pollo e i pistacchi. Aggiungi la scorza di limone grattugiata e l'emulsione. Mescola bene in modo che l'insalata si insaporisca completamente.

Insalata di Porri, Olive e

Feta con Semi



Ingredienti:

2 porri

olive taggiasche denocciolate

50 gr.

semi oleosi vari (Chia, Lino,
Canapa, Girasole ecc...)

Feta Greca

olio extra vergine d'oliva

sale e pepe

Preparazione:

In un'insalatiera unisci i porri tagliati a rondelle molto sottili (solo la parte bianca), le olive taggiasche, i semi e la Feta

Greca sminuzzata.

Condisci con olio extra vergine
d'oliva, sale e pepe.

© Copyright di Lorenzo Netboss –
Tutti i diritti riservati

<https://netboss.podia.com>