

# Te' Verde e Orzo

Scopri i benefici del  
**te' verde**  
**e dell'orzo**  
**sulla salute...**



**...e 14 ricette da provare**  
**Ginevra Nizzo**

# Indice

[Introduzione](#)

[7 Effetti benefici del Tè Verde sulla salute](#)

[Il Tè Verde per dimagrire](#)

[Conclusione](#)

[Un Super Alimento](#)

[L'orzo e il Metabolismo](#)

[Consigli per la preparazione dell'orzo.](#)

# **I 7 Menù per Dimagrire con il Tè Verde**

**Guida Pratica**

**a cura di Ginevra Nizzo**

© Ginevra Nizzo – Tutti i diritti  
riservati

## **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.

© Ginevra Nizzo – Tutti i diritti riservati

# Introduzione

Prima di diventare una bevanda il tè venne a lungo considerato una medicina.

Tutte le varietà di tè sono ricavate da un'unica pianta appartenente alla famiglia delle Camelie: la *Camelia Sinensis*. La differenza tra le varie tipologie è dovuta al successivo trattamento al quale sono sottoposte le foglie.

Il Tè Verde si ricava tramite un processo di vaporizzazione delle foglie fresche di Tè; questo processo rende il Tè Verde alquanto nutritivo e salutare

per l' organismo in quanto ne mantiene inalterate le proprietà benefiche.

Anche se molte varietà di tè cinesi sono fra le più diffuse, il Giappone è noto per avere il Tè Verde della miglior qualità, con diversi sapori e caratteristiche dalle note virtù benefiche.

Fra i Tè Verdi giapponesi, i più comuni e diffusi sono: il Sencha, il Bancha, il Matcha, il Gyokuro, il Genmaicha e il Tè Hojicha.

Il Tè Matcha è il più benefico fra i tè in quanto chi beve questo tè non assume solo l'infuso ma direttamente le foglie del tè.





# **7 Effetti benefici del Tè Verde sulla salute**

Per secoli il Tè Verde si è dimostrato un ottimo alleato della salute sia fisica che mentale e bere il Tè Verde può rappresentare una cura preventiva e terapeutica per l'organismo, dovrai infatti, prima di iniziare a perdere peso grazie al tè verde, a depurarti e a preparare il tuo corpo ad una nuova forma, più sana e più snella.

**Vediamo insieme ora i 7 principali**

## **benefici del Tè.**

1. La teina e i tannini contenuti in una tazza di Tè Verde hanno effetti stimolanti che attenuano la sensazione di stanchezza.

2. La teina e la teofillina agiscono sul sistema circolatorio, i flavonoidi tengono sotto controllo il colesterolo.

3. Il Tè Verde è una bevanda alcalina e in quanto tale contrasta l'acidificazione dell'organismo.

4. I potenti antiossidanti contenuti nel Tè Verde neutralizzano i depositi di grasso nelle arterie e migliorano la circolazione del sangue riducendo così

il rischio di attacchi cardiaci.

5. Le sostanze naturali contenute nel Tè Verde sono in grado di bilanciare il livello di zucchero nel sangue e di controllare il livello di insulina. Per queste particolari caratteristiche il Tè Verde viene considerato un alimento valido nella prevenzione del diabete.

6. Secondo uno studio, effettuato dall'università di Basilea, il Tè Verde può stimolare le funzioni cerebrali e migliorare la memoria.

7. Il Tè Verde potenzia la resistenza fisica e questo può essere utile sia per chi fa sport sia nello svolgere tutte le attività quotidiane.



# Il Tè Verde per dimagrire

Grazie ai favolosi effetti del Tè Verde uniti ad programma alimentare ricco di alimenti proteici come carne, pesce, uova, alcuni tipi di frutta e verdura ti aiuterà a perdere peso.

Il Tè Verde contiene sostanze naturali in grado di velocizzare il metabolismo e ti aiuterà quindi a bruciare più grassi e calorie. **I composti naturali del Tè Verde promuovono la lipolisi, ossia la rimozione degli accumuli di grasso nel tessuto adiposo.**

Il Tè Verde depura l'organismo, aiutandoti ad eliminare le tossine, e aiuta a tenere sotto controllo l'appetito. Il Tè Verde favorisce la depurazione e l'espulsione delle tossine e, grazie alla sua azione diuretica e lipolitica, aiuta a combattere la ritenzione idrica e si è dimostrata un' efficace bevanda in grado di far dimagrire in maniera sana e naturale.

Eliminare le tossine attraverso la depurazione dell'organismo è il primo step da seguire. Questo comporta di conseguenza avere maggiore energia, non avere sensazione di apatia e fiacchezza che di solito diminuiscono la tua capacità di svolgere al meglio e

appieno le attività quotidiane.

Se consumato prima dei pasti, il Tè Verde, ti darà un maggiore senso di sazietà e quindi ti saranno sufficienti porzioni di cibo decisamente più contenute.

Il problema fondamentale riguardo l'accumulo di grasso si verifica quando introduciamo più calorie di quelle che bruciamo. Se viceversa bruciamo più calorie di quelle che introduciamo, il nostro corpo andrà a prendere l'energia di cui ha bisogno dal grasso accumulato.

Dovresti fare tre pasti principali tutti i giorni e due snack: uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Gli snack invece



dovrebbero essere costituiti per lo più da frutta fresca, uno yogurt naturale con una goccia di miele, o un pugno di mandorle. Ora vediamo insieme sette menù gustosi che puoi iniziare già da domani a seguire.

## 7 menu gustosi, sani e nutrienti da abbinare al Tè Verde

### 1. Colazione

- Comincia con una tazza di Tè Verde.

Versa uno yogurt magro naturale in una coppetta, aggiungi delle mandorle tagliate a lamelle o delle noci spezzettate. Completa con un cucchiaino

di miele.

Termina la colazione con una scodella piena di frutti rossi oppure con una con una coppetta di fragole e sulle quali avrai grattugiato una scorza di limone o di lime.

## 2. Snack

- *Una tazza di Tè Verde allo zenzero e nocciole.*

Questo Tè Verde è particolarmente tonificante, fornisce la giusta energia per poter arrivare all'ora di pranzo non eccessivamente affamato.

Utilizza nocciole al naturale sminuzzate

e con la pellicina. Taglia qualche rondella della radice di zenzero. Metti le nocciole e lo zenzero in una teiera, aggiungi alcune foglie di Tè Verde della qualità che preferisci. Versa l'acqua (a circa 85°) nella teiera e lascia in infusione per 6/8 minuti.

## **Alternative per il pranzo e la cena:**

**3.**

- *Sandwich con salmone e mousse di avocado. Insalatina croccante di finocchi o carciofi.*

Fai tostare due fette di pane integrale. Taglia metà avocado a cubetti e mettili in una coppetta, schiaccia l'avocado con

una forchetta in modo da ottenere una mousse. Spalma la mousse che hai ottenuto su una fetta del pane tostato, aggiungi qualche fetta di salmone, insaporisci con un pizzico di pepe e copri con la seconda fetta di pane. Puoi accompagnare il sandwich con un'insalatina di finocchi o di carciofi freschi tagliati a julienne conditi con un filo di olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e qualche goccia di aceto di mele.

4.

- *Insalata Greca con semi e frutta secca.*

In un'insalatiera metti della rucola o del

songino, un cucchiaio di olive taggiasche denocciolate, due gambi di sedano tagliato sottile, 4 funghi champignon tagliati a julienne e dei cubetti di formaggio greco feta. Aggiungi un cucchiaino di pinoli, 4 mandorle tagliate a lamelle e un cucchiaino di semi di chia. Condisci con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya, dell'olio extra vergine d'oliva e qualche goccia di aceto di mele.

5.

- *Branzino saporito al forno.  
Insalata di asparagi con fagioli bianchi.*

Dopo aver lavato e pulito il branzino,

insaporiscilo con mezzo spicchio d'aglio, un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva, un pizzico di pepe nero macinato fresco e del sale rosa dell'Himalaya. Avvolgilo nella carta stagnola e fallo cuocere al forno per 30/40 minuti.

In una pentola per cuocere a vapore fai scottare delle punte di asparagi. Lascia raffreddare. Aggiungi dei fagioli bianchi precedentemente lessati. Condisci con aglio, olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e qualche goccia di aceto balsamico.

6.

- *Involtini di melanzane con*

*caprino e noci. Insalata di avocado, cipolla rossa di Tropea e lattuga.*

In una scodella unisci del formaggio caprino fresco, del prezzemolo tritato e un pizzico di pepe nero. Aggiungi 2 noci sminuzzate e amalgama tutto in modo da ottenere un composto cremoso.

Taglia le melanzane a fette sottili e falle cuocere in una padella antiaderente o alla piastra. Lasciale raffreddare.

Farcisci le fette di melanzane grigliate con il formaggio caprino insaporito con le spezie e richiudile, legandole con dei fili d'erba cipollina, in modo da creare degli involtini.

In un'insalatiera mescola insieme della lattuga fresca, mezzo avocado tagliato a cubetti e mezza cipolla rossa di Tropea tagliata a fettine sottili. Condisci con un'emulsione di olio extra vergine d'oliva, qualche goccia di lime o di limone, sale rosa dell'Himalaya e pepe nero.

7.

- *Filetto di salmone alla griglia.*  
*Contorno di spinaci al lime.*

Su una piastra o in una padella antiaderente, fai grigliare un filetto di salmone. Insaporiscilo con alcune spezie a seconda del tuo gusto e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya.



Dopo aver lavato e pulito gli spinaci, in una padella fai rosolare uno spicchio d'aglio con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva. Fai saltare gli spinaci e insaporisci con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya, un pizzico di pepe nero macinato fresco e una scorza grattugiata di lime.

# Conclusione

Molti studi scientifici hanno dimostrato che il Tè Verde è un ingrediente prezioso per la salute. Le sostanze naturali contenute nelle foglie di Tè Verde favoriscono il rinnovamento cellulare e sono quindi di grande aiuto nella prevenzione di molte malattie. Inoltre favoriscono il funzionamento del metabolismo agevolando così il processo brucia - grassi e la perdita di peso.

Da oggi puoi cominciare a prenderti cura del tuo benessere inserendo il Tè Verde nelle tue abitudini alimentari,

clicca qui sotto per scoprire per intero la Dieta del Tè.

Se desideri **smaltire i chili in eccesso e raggiungere il tuo peso ideale** , bere il Tè Verde tutti i giorni potrà esserti di grande aiuto. Nella Guida completa sulla Dieta del te verde potrai scegliere con cura i cibi che mangi, prediligendo cibi integrali, frutti rossi, pesce e verdure fresche.

Comincia già da oggi e pensa alla perdita di peso come ad un cambiamento nel tuo stile di vita che funzioni per sempre.

Se vuoi migliorare ora tutte le tue abitudini alimentari per sentirti più

energico, in forma, per avere un aspetto migliore, ma allo stesso tempo sentirti più soddisfatto e pieno di vitalità, allora passa subito alla versione completa di Dimagrire con il Te Verde.

# Un Super Alimento

## Brucia-grassi

Le innumerevoli  
proprietà benefiche  
dell'orzo e tutti i  
vantaggi che puoi trarre  
da questo prezioso

# alimento.

Guida Pratica

a cura di **Ginevra Nizzo**

© Ginevra Nizzo – Tutti i diritti  
riservati

## **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.

© Ginevra Nizzo – Tutti i diritti riservati



# L'orzo e il Metabolismo

L'orzo, l'avena, il grano e la segale sono vegetali facenti parte delle graminacee, si tratta di alimenti ricchi di sostanze nutrienti.

Recenti scoperte hanno dimostrato che alcune sostanze naturali contenute nell'orzo sono in grado di stimolare il metabolismo ostacolando così l'accumulo di grasso. Inoltre queste sostanze riducono il livello del colesterolo.

Per tenere sotto controllo l'aumento della massa grassa è necessario svolgere attività fisica con costanza e scegliere i cibi più adatti ad un'alimentazione sana e ricca di principi nutritivi.

Nell'estratto di foglie d'orzo sono concentrati potenti antiossidanti, come i flavonoidi, in grado di prevenire l'azione dannosa dei radicali liberi.

Una dieta per dimagrire e un programma alimentare sano devono includere cibi in grado di liberare l'organismo dalle tossine. E' importante scegliere giorno dopo giorno i cibi giusti per disintossicare e allo stesso tempo nutrire l'organismo in modo che si mantenga in

forma e in salute.

Il risultato di un'alimentazione sana non è solo la perdita di peso ma un aspetto più sano nell'insieme: una pelle più luminosa, una sensazione di maggiore energia e vitalità. E' proprio questo il motivo per cui insisto sempre sul fatto che la dieta non deve essere temporanea, bisogna acquisire i principi dell'alimentazione sana perché questa diventi parte integrante del tuo stile di vita per apparire meglio e sentirti meglio tutti i giorni.

Il concetto di dieta, se mal interpretato, viene associato ad una sensazione di mancanza, di privazione di qualcosa,

mentre l'alimentazione sana è un concetto che focalizza l'attenzione verso ciò che è buono per l'organismo, verso tutti i cibi che sono ricchi di proprietà benefiche.

Le sostanze naturali contenute all'interno dell'orzo sono fitonutrienti ricchi di principi nutritivi che favoriscono una corretta circolazione sanguigna, forniscono il giusto apporto di sostanze antiossidanti ed aiutano in modo significativo il corretto funzionamento dell'organismo e l'incremento del processo metabolico.

**Stimolare i processi metabolici  
equivale ad accelerare il processo**

**brucia - grassi favorendo la perdita di peso.**

I chicchi d'orzo, oltre ad apportare numerosi effetti benefici, hanno un sapore squisito che ricorda le noci, una consistenza piacevole simile alla pasta e sono molto versatili in cucina.

L'orzo può essere consumato come cereale per la prima colazione, per preparare ottime zuppe e minestre oppure può essere cucinato come un risotto.

I chicchi d'orzo hanno un elevato contenuto di fibre che aiutano l'organismo a metabolizzare i grassi ed incrementano il senso di sazietà. Le

fibre inoltre sono coadiuvanti del processo di digestione. Le fibre contenute nell'orzo nutrono i batteri benefici presenti nell'intestino e questa è una notizia molto importante in quanto questi batteri spazzano via i batteri dannosi che sono invece responsabili di disfunzioni e malattie del tratto intestinale. Quindi inserire l'orzo nell'alimentazione aiuta a proteggere il tratto intestinale.

L'orzo viene venduto in varie forme tuttavia è preferibile scegliere quello integrale in cui è ancora presente la buccia, la parte più esterna che è la più ricca di sostanze nutritive.

L'orzo perlato subisce un trattamento di

lucidatura in cui viene eliminato lo strato di crusca, la parte più esterna del chicco. L'orzo perlato può subire diversi trattamenti però più è trattato e più perde i suoi principi nutritivi e di conseguenza gli effetti benefici. L'unico vantaggio dell'orzo perlato è che cuoce rapidamente.

Potrai trovare l'orzo in fiocchi, generalmente usato per la prima colazione, l'orzo in fiocchi è molto simile ai fiocchi d'avena.

# Consigli per la preparazione dell'orzo.

## 7 Ricette

- *1. Pollo al curry con stufato d'orzo.*

Fai bollire un petto di pollo intero con una due carote e un due gambi di sedano per circa due ore in modo da ottenere un brodo.



Togli il petto dal brodo e prima di tagliarlo a cubetti lascialo raffreddare.

Aggiungi al brodo circa 200 gr. di chicchi d'orzo e lascia cuocere per circa un'ora finché il brodo non sarà assorbito. Aggiungi un pizzico di sale (preferibilmente integrale).

In una padella a parte fai cuocere dei funghi champignon, precedentemente tagliati, in un filo d'olio extravergine d'oliva. Aggiungi il pollo tagliato a cubetti. Fai sciogliere un cucchiaino di curry in mezzo bicchiere di acqua tiepida e aggiungilo al pollo e ai funghi. Aggiungi un pizzico di sale (preferibilmente integrale).

Puoi servire l'orzo in un piatto fondo facendo un primo strato d'orzo e aggiungendo sopra due cucchiaini di pollo e funghi. Appena prima di servire cospargi con prezzemolo tritato fresco.

- *2. Sogliola con orzo e asparagi.*

Fai cuocere l'orzo in una pentola con abbondante acqua per circa un'ora o fin quando l'acqua sarà evaporata. Aggiungi un pizzico di sale (preferibilmente integrale).

Disponi i filetti di sogliola e l'orzo ormai cotto in una teglia da forno. (Io generalmente dispongo i filetti al centro e l'orzo tutto intorno). Insaporisci con sale e pepe e erbe aromatiche. Lascia

cuocere per circa 30 minuti a 180°. Al termine fai gratinare la superficie in modo che l'orzo risulti un po' dorato e croccante.

Fai saltare le punte di asparagi (precedentemente scottati a vapore) in una padella con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungi un pizzico di sale (preferibilmente integrale) e pepe.

Disponi gli asparagi in un piatto aggiungi la sogliola con l'orzo.

- *3. Pollo con orzo e mele.*

Taglia una mela rossa e un peperone verde a fettine sottili e falli saltare in padella con un filo d'olio d'oliva.

Aggiungi l'orzo fallo rosolare per qualche minuto poi versa del brodo di pollo (preparato precedentemente come suggerito per la ricetta n.1). Fai cuocere per circa un'ora e quando tutto il brodo sarà evaporato, aggiungi un pizzico di sale (preferibilmente integrale) e pepe.

Disponi l'orzo in una teglia da forno al centro della quale metti il petto di pollo. Insaporisci con aghi di rosmarino e fai gratinare il tutto in forno per circa 35 minuti a 180°.

Servi il pollo tagliato a fettine e l'orzo in un piatto; a parte, in una piccola ciotola, servi una composta di mirtilli biologica da gustare come salsa per il pollo.

- *4. Zuppa di lenticchie e orzo.*

In una pentola fai cuocere una cipolla, una carota e due gambi di sedano tagliati a fettine sottili con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Quando la cipolla avrà un aspetto dorato versa le lenticchie e l'orzo. Fai rosolare qualche minuto. Aggiungi del brodo di pollo (preparato precedentemente come suggerito per la ricetta n.1), sale (preferibilmente integrale). Lascia cuocere per circa due ore.

Al termine aggiungi della scorza di limone grattugiata e servi con dei funghetti champignon fatti precedentemente saltare in padella con prezzemolo fresco.

- *5. Orzo e ratatouille di verdure.*

In una padella (tipo wok) fai rosolare una cipolla e una carota tagliate a fettine con uno spicchio d'aglio. Quando la cipolla avrà assunto un aspetto dorato, aggiungi una melanzana tagliata a cubetti, due peperoni tagliati a fettine sottili (precedentemente scottati in forno e pelati) e due zucchine chiare tagliate a rondelle.

Aggiungi un pomodoro tagliato a cubetti insaporisci con sale (preferibilmente integrale), origano e pepe (o peperoncino se ti piace più piccante).

Aggiungi uno o due bicchieri di brodo

vegetale (preparato precedentemente facendo bollire per circa un'ora e mezza una cipolla, due carote e un gambo di sedano). Lascia cuocere le verdure per circa 45 minuti.

Quando le verdure sono quasi pronte aggiungi l'orzo (cotto precedentemente). Mescola tutto e fai cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.

Puoi servire questa ricetta come un primo piatto o come un contorno.

- *6. Insalata millecolori con orzo e frutti.*

Fai cuocere l'orzo come segue: in una pentola con un filo d'olio extra vergine

d'oliva, fai rosolare una tazza di chicchi d' orzo. Aggiungi 3 tazze d'acqua e porta ad ebollizione. Fai cuocere per circa un'ora finché l'acqua non sarà completamente evaporata. Lascia raffreddare.

Metti i seguenti ingredienti in una ciotola: l'orzo cotto e raffreddato; 150 gr. di fragole tagliate a fettine, circa 100 gr. di mirtilli e di lamponi, circa 200 gr. di kiwi tagliati a rondelle e poi a metà. Aggiungi noci e mandorle tagliate a pezzetti. Aggiungi semi di chia e semi di lino.

Condisci il tutto con un cucchiaino di aceto di mele e un cucchiaino di miele naturale biologico.



- *7. Focaccine con orzo mandorle e mirtilli*

Per questa ricetta ti occorrono i seguenti ingredienti:

150 gr. di farina d'orzo e 150 gr. di farina di mandorle;

1 uovo;

2 cucchiaini di latte vegetale (puoi scegliere tra soia, riso, avena, farro, kamut e altri oli vegetali simili);

1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

1/2 cucchiaino di sale integrale;

3 cucchiaini di miele naturale biologico;

1/2 cucchiaino di bicarbonato;

la scorza grattugiata di un limone.

110 gr. di mirtilli;

In una ciotola capiente mescola la farina di mandorle e la farina d'orzo con l'uovo, il latte vegetale e l'olio extra vergine d'oliva.

Se il composto risulta troppo morbido aggiungi gradatamente, aiutandoti con un cucchiaino un po' di farina di mandorle e un po' di farina d'orzo. E' importante integrarle entrambe nella stessa quantità. Se invece il composto dovesse risultare

troppo asciutto aggiungi un cucchiaino di latte.

Incorpora il sale, il miele, il bicarbonato e la scorza di limone. Quando avrai ottenuto un composto omogeneo aggiungi i mirtilli e mescola poco e lentamente per non rovinarli.

In una teglia da forno per muffin versa il composto negli stampi (con le dosi indicate in questa ricetta dovresti ottenere circa 12 focaccine).

Lascia cuocere in forno per circa 15 /20 minuti a 160°. Prima di togliere le focaccine dal forno controlla che abbiano un bell'aspetto dorato in modo da accertarti che siano ben cotte.

*Grazie per la lettura, arrivederci e a presto,*

*Ginevra Nizzo*

## **RICHIESTA RECENSIONE**

Il tuo sincero parere per me è importante

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una  
recensione su Amazon

Non ti è piaciuto? Inviami una email a  
[kindlebookdsa@gmail.com](mailto:kindlebookdsa@gmail.com)

© Ginevra Nizzo – Tutti i diritti  
riservati