

ESEMPI DI PASTI



- 100-120 g di petto di pollo alla piastra
- 380 g di fagiolini lessati o 190 g fagiolini e 50 g di cipolline
- Insalata verde libera
- 1 mela (180 g) o 6 albicocche (260 g) o 340 g fragole
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

- 120 g di salmone o di branzino filettato al forno
- 320 g biette o costine o 160 g biette e 150 g pomodori
- Cicoria libera
- 2 kiwi (200 g) o 1 arancia (230 g) o 1 mela/pera (180 g) o 200 g di ciliegie o 180 g di ananas o 250 g di prugne gialle
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

- 1 piatto colmo di minestra o passato di verdure miste (senza patate o cereali)
- 110 g di bistecca di manzo magro ai ferri
- 300 g di spinaci
- Finocchi cotti o crudi liberi
- 3 albicocche (130 g) o 1 kiwi (100 g) o 1/2 mela (90 g)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

- 130-150 g di pesce spada o palombo ai ferri
- 120 g di rucola e 100 g di peperoni
- 300 g di pomodori o 20 g di pane integrale
- 140 g di lamponi o 1 mandarino (50 g)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

- Frittata con 1 uovo e 2 albumi
- 20 g di parmigiano per la frittata
- 200 g di peperoni o zuppa di verdure miste senza patate e legumi (eventualmente anche già pronti in tetrabrik tipo Knorr o Star)
- Insalata verde libera
- 1 piccolo panino (15 g) se integrale 20 g
- 1 mandarino (50 g) o 3 albicocche (130 g)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

- 85 g di prosciutto crudo sgrassato
- 350 g di melanzane
- 320 g di zucchine
- 180 g di macedonia naturale
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

- 90 g di pasta al dente pesata cotta (50 g di pasta integrale pesata cruda) condita con pomodoro o ragù vegetale o solo con poco olio a crudo (1-2 cucchiaini)
- 150 g di gamberetti
- Insalata verde e finocchi liberi
- 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (per l'insalata)

- 50 g di riso (vialone nano o carnaroli o basmati) lessato e condito con sugo di verdure oppure risotto con verdure o allo zafferano
- 100 g di formaggio fresco tipo mozzarella o scamorza o caprino o 60 g di parmigiano
- Insalata riccia o belga o cicorino o scarola cruda o lessata
- 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (per l'insalata)

- 100-120 g di filetto di manzo alla piastra oppure 100 g di roast beef all'inglese affettato
- Verdure crude a piacere oppure broccoletti
- 20 g di pane preferibilmente integrale
- 100-120 g di frutta fresca
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

- 60-70 g di bresaola di manzo al naturale o con rucola e scaglie di grana
- Insalata mista cruda a piacere con carote e finocchi
- 20 g di pane preferibilmente integrale
- 100-120 g di frutta fresca
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

- 100-120 g di arrosto di vitello o tacchino cotto con aromi e poco olio
- Verdure grigliate a piacere (zucchine, peperoni, melanzane, cipolle, radicchio rosso ecc.)
- 20 g di pane preferibilmente integrale o 120 g di vino
- 100-120 g di frutta fresca (anche in macedonia)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

- Insalata di mare composta da 65 g di polpo, 50 g di gamberetti, 40 g di polpa di granchio
- Insalata verde
- 330 g di cavolfiore o cavolini di Bruxelles o 50 g di patata lessata (per l'insalata di mare)
- 1 arancia (230 g) o 1 pera/mela (180 g) o 2 kiwi (200 g)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

- 130-150 g di merluzzo o platessa
- Insalata verde libera
- 300 g di verza o broccoli o melanzane
- 1 pera (200 g)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo

ESEMPI DI PASTI

●●● 240 g di ricotta
 Funghi coltivati
 Cicoria libera
 ● 15 g di pane comune o 20 g integrale
 ●● 120 g di uva
 ●●● 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo

●●● 210 g di fiocchi di formaggio magro
 ● 360 g di carciofi
 ● 300 g di pomodori o 20 g di pane integrale
 ● 1 kiwi (100 g) o 1 mandarancio (70 g)
 ●●● 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo

●●● 50 g di pasta integrale o ai cereali farro o avena
 condita con pesto al basilico o solo con poco olio a
 crudo (1-2 cucchiaini)
 ●●● 150 g di trota
 Lattuga o soncino o radicchio rosso ai ferri
 ●● 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (per l'insalata)







●●● 150-180 g di nodino o braciola magra (di vitello o
 maiale) alla griglia
 Insalata verde libera
 ● 380 g di fagiolini o carciofi
 ●● 1 arancia (230 g) o 240 g di melone estivo
 ●●● 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo

●●● 100-120 g di filetti di tonno o sgombro al naturale
 o ben sgocciolati o 100 g di arrosto magro affettato
 Insalata e finocchi
 ● 20 g di pane integrale
 ●● 1 pera (200 g) o 2 pesche (300 g)
 ●●● 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo

●●● 90-100 g di prosciutto cotto magro naturale
 ● Coste o erbe o zuppa di verdure miste senza
 patate e legumi (utilizzare eventualmente il minestrone
Orogel Leggerezza o **Primavera Findus**)
 ● 20 g di pane preferibilmente integrale (1 fetta) o 2
 cracker integrali
 ● 100-120 g di frutta fresca
 ●●● 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo

●●● 195 g di insalata di polpo con prezzemolo e aglio
 ●● 100 g di patata lessata per l'insalata di polpo
 Insalata verde libera
 ● ½ mela (90 g) o 85 g di prugne rosse
 ●●● 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo

INSALATA D'AVENA

-  40 g di avena
-  60 g di prosciutto cotto sgrassato
-  25 g di provolone o di groviera o 30 g di tonno sgocciolato
-  300 g di pomodori
-  3 olive snocciolate a spicchi
- qualche cappero
-  2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Succo di limone







Lessare l'avena, scolarla e passarla sotto l'acqua fredda. Unire gli altri ingredienti tagliati e mescolare

INVOLTINI

-  60 g di petto di pollo a fette piccole
-  30 g di prosciutto cotto sgrassato
-  10 g di farina bianca
- 1 spruzzata di passata di pomodoro
-  350 g di cavolfiore lessato
-  1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo
-  3 albicocche (130 g) o ½ pera (100 g)

Adagiare il prosciutto sulle fettine di pollo, arrotolare e fermare con uno stuzzicadenti. In padella portare ad ebollizione la passata di pomodoro allungata con 4 cucchiaini d'acqua. Aggiungere gli involtini infarinati, cuocere ca. 10'

TIMBALLO DI MACCHERONI

-  90 g di maccheroni al dente pesati cotti (50 g crudi)
-  35 g di mozzarella
- Per il ragù:
 -  50 g di carne trita magra
 - Cipolla
 - Passata di pomodoro
 -  1 cucchiaino di parmigiana grattugiato
 -  1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
 - Sale
- Insalata verde libera
-  2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva a crudo (per l'insalata)

Ragù: stufare la cipolla con acqua e dopo rosolarla brevemente nell'olio. Rosolare la carne nel soffritto, salare e aggiungere un poco di passata di pomodoro.

Porre i maccheroni in una pirofila, condirli con il ragù, il parmigiano e la mozzarella tagliata a listelli. Mescolare e infornare a 200 °C per 15 min.

CALAMARI IMPANATI AL FORNO

- 210 g di calamari
- 1 pera (200 g) o 2 pesche (300 g)
- Alburne d'uovo q.b.
- 10 g di pane grattugiato 1
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo 3
- Succo di limone
- Sale

Pulire i calamari e tagliarli ad anelli, passarli nell'alburne sbattuto e nel pane grattugiato. Adagiarli su una teglia spolverata con altro pane grattugiato. Versare l'olio. Infornare a 240 °C per 10-20'. Salare e spruzzare con succo di limone.

PASTA AL SALMONE

- 50 g di pasta meglio integrale
- 200 g di ricotta
- 15 g di salmone affumicato
- Prezzemolo, aglio (se piace)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo
- Pepe

Soffriggere a fuoco basso il trito di prezzemolo e aglio con una parte dell'olio. Aggiungere 2 cucchiaini di acqua, il salmone tagliato, la pasta al dente e un po' di pepe. Mescolare, far insaporire e togliere dal fuoco aggiungendo l'olio rimanente

PIZZA







- 30 g di farina (o 40 g di pasta per pane acquistata dal panettiere)
- La punta di 1 cucchiaino di lievito di birra, sale
- Una spruzzata di passata di pomodoro
- 45 g di prosciutto cotto sgrassato
- 50 g di mozzarella
- 6 olive snocciolate
- Origano, capperi, peperoncino
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva








Mettere il sale nella farina, aggiungere il lievito sciolto in poca acqua. Aggiungere acqua fino ad ottenere una pasta della giusta consistenza. Lasciarla lievitare a temperatura ambiente per almeno 2 h. Impastarla e stenderla. Adagiarla su una teglia unta con l'olio.

Mettere sopra la passata di pomodoro, il prosciutto e la mozzarella a fettine, le olive, i capperi, un po' di origano. Infornare a 220 °C per 15 'senza aprire il forno.











POLPETTE DI CARNE

-  40 g di carne trita magra
-   40 g di prosciutto cotto sgrassato macinato
-  1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
-  ½ albume
- Un pugno di mollica di pane
- Latte q.b.
- Prezzemolo, aglio, maggiorana
-  10 g di pane grattugiato
- Sale

-  300 g di peperoni o cavolfiore
-    1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo
-  140 g di ribes o 90 g di ananas

Mescolare la carne, il prosciutto, il parmigiano, l'albume, la mollica di pane ammollata nel latte e strizzata, il prezzemolo tritato con l'aglio e la maggiorana. Aggiustare di sale. Formare le polpette, passarle nel pane grattugiato. Adagiarle in una teglia cosparsa di pane grattugiato. Infornare a 180 °C per 20'





ORZO ALLO ZAFFERANO

-    45 g di orzo
- Qualche fettina di cipolla
-    1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
-    100 g di pollo senza pelle
- Brodo di carne q.b.
- Zafferano
-  1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- Sale

Stufare la cipolla in acqua e poi soffriggerla in metà dell'olio, aggiungere l'orzo, il pollo a pezzi, salare e rosolare. Aggiungere un po' di brodo bollente. Cuocere per ca. 30', mescolando e aggiungendo brodo. A fine cottura unire lo zafferano, il restante olio crudo e il parmigiano.

VERDURE AL GRATIN

-   500 g di cavolfiori (o scegliere altra verdura)
-   2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

- Per la besciamella:
-   15 g di farina
 -   2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva a crudo
 - 50 g di latte parzialmente scremato
 - Sale

Besciamella: versare l'olio in un pentolino, far cadere lentamente la farina continuando a mescolare con un cucchiaio di legno fino ad avere un impasto omogeneo. Versare lentamente il latte freddo allungato con un po' di acqua. Portare a ebollizione, salare e cuocere fino a densità media. Lessare il cavolfiore, scolarlo al dente e dividerlo in pezzi in una teglia. Ricoprirlo con la besciamella e il parmigiano. Infornare per 15'.

-   60 g di prosciutto cotto sgrassato

SEMIFREDDO ALL'AVENA

- ● scarsi 30 g di avena
- ● ● 200 g di latte parzialmente scremato
- 100 g di acqua
- ● 1 uovo e 2 albumi
- 1/2 cucchiaino di fruttosio
- ● 6 mandorle tritate
- Cannella in polvere
- Sale

Portare ad ebollizione il latte allungato con l'acqua, agg. sale, l'avena e cuocere a fuoco lento per 40'. Senza togliere dal fuoco, agg. l'uovo, gli albumi, il fruttosio e, mescolando, cuocere per 2'. Lasciarla un po' liquida perché poi si solidifica. Versarla in piccole ciotole, spolverare con la cannella e le mandorle e mettere in frigorifero. È pronta in qualche ora. Si può usare anche per la colazione.

AVENA AL RADICCHIO

- ● ● 50 g di avena
- 275 g di radicchio rosso
- 25 g di prosciutto crudo sgrassato
- 75 g di ricotta di pecora ben scolata (o 35 g di gorgonzola)
- ● 20 g (2 cucchiaini) di parmigiano grattugiato
- ● 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Qualche fettina di cipolla
- Peperoncino
- Sale

Lessare e scolare l'avena. In padella antiaderente soffriggere la cipolla, agg. il radicchio a listelli, sale (e peperoncino). Cuocere finché sarà evaporata l'acqua. Aggiungere il prosciutto tagliato, l'avena, la ricotta, il parmigiano e mantecare.




ORZO TONNATO







- ● ● 45 g di orzo
- 1 acciuga sotto sale
- 30 g tonno sgocciolato
- Prezzemolo
- ● 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale
- ● 120 g di ricotta
- Insalata verde condita con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Lavare, diliscare l'acciuga e tritarla insieme al tonno e al prezzemolo. Mettere tutto in un tegamino in cui si è scaldato l'olio, cuocere piano. Condire l'orzo lessato, scolato.









MELANZANE PIZZAIOLE






-  175 g di melanzane
-  70 g mozzarella
-  1 grossa acciuga sotto sale
- Un velo di passata di pomodoro
- Capperi, origano, sale

-    Insalata verde condita con 1 cucchiaio di olio
-    1 pesca (150 g) e 300 g anguria

Spurgare le melanzane in un colapasta, tagliate a fette e ricoperte di sale per 1 h. Lavarle, asciugarle e cuocerle al dente al vapore o nel microonde. Ungere una teglia antiaderente con un velo d'olio e disporre le melanzane un po' sovrapposte. Spruzzarle con la passata di pomodoro e stendervi la mozzarella a fettine, l'acciuga lavata, diliscata e a pezzetti, i capperi, l'origano. Infornare a 180°C per 20'.

INSALATONA






- 100 g di cicoria, lattuga, radicchio rosso, indivia
- 1 spicchio di peperone rosso
- 1 spicchio di peperone giallo
- 1/2 zuccina piccola e tenera
-   2 cucchiaini scarsi di olio extravergine d'oliva
-    100 g di yogurt parzialmente scremato
- 1 punta di senape
- 1 cucchiaino di succo di limone
-  1 noce o 6 pinoli
- Sale






-    100 g di hamburger di carne magra o 80-90 g di tonno naturale da aggiungere eventualmente all'insalata
-   1 mela (200 g) o 200 g di ciliegie

Tagliare la verdura.

Preparare un'emulsione con yogurt, senape, limone, olio, sale. Condire la verdura. Aggiungere la noce spezzata.

MINISTRA D'ORZO E PROSCIUTTO

-  20 g di orzo (o avena)
-  30 g di prosciutto crudo sgrassato
-  50 g di patate
- 1 zuccina piccola
- Qualche fettina di cipolla
-  1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Brodo di carne q.b.
-  1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- Prezzemolo, sale

-   45 g di prosciutto crudo
-   Insalata verde condita con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
-  1 kiwi (100 g) o 3 albicocche (130 g)








Stufare la cipolla in un po' d'acqua e poi soffriggerla brevemente nell'olio, unire la patata e la zuccina a dadini, il prosciutto a pezzi e qualche cucchiaio di brodo. Lasciar insaporire, poi aggiungere altro brodo, l'orzo, sale e portare a cottura l'orzo. Spegnere e aggiungere un trito di prezzemolo e il parmigiano.

INSALATA DI TOFU







-  65 g di tofu
 -  200 g di finocchi
 - Metà cuore di sedano
 -  50 g di fagioli freschi
 - Poco peperoncino fresco se piace
 -  1 noce
 -  2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
 - Poco zenzero
 - Poco succo di limone (facoltativo), sale
-  120 g di formaggio cremoso spalmabile light
 -  1 arancia (230 g) o 135 g di ribes e 140 g di lamponi

Tagliare la verdura. Cuocere i fagioli, scolarli e raffreddarli. Mettere tutto in un'insalatiera con il tofu a pezzetti e un'emulsione ottenuta con l'olio, lo zenzero, il sale e il limone. Aggiungere il peperoncino e la noce a pezzi.







BUDINO DI VERDURA E RICOTTA

-  380 g di fagiolini o 300 g di spinaci lessati e strizzati
-    50 g di latte
- scarso  1 cucchiaio raso di farina
-  80 g di ricotta
-  1 uovo
- Noce moscata
- Olio extravergine d'oliva per lo stampo
- Pane gatteggiato, sale

Lessare la verdura, passarla nel passaverdura e metterla in un pentolino sul fuoco con latte, farina, sale, noce moscata e ricotta. Lasciare addensare mescolando. Fuori dal fuoco, unire il tuorlo e, quando si è raffreddato, mescolare delicatamente l'albume a neve. Versare in uno stampo unto con olio e cosperso di pan grattato. Cuocere in forno o a bagnomaria sul fornello per 45'.

-  30 g di prosciutto cotto sgrassato
-    Insalata verde condita con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
-   180 g di macedonia al naturale

Si può utilizzare questa ricetta anche per la colazione aggiungendo:

-  30 g di prosciutto cotto sgrassato
-    9 nocciole o mandorle
-   180 g di macedonia al naturale

Per i vari metodi di cottura di carni e pesci far riferimento a "La zona in cucina"

Dott.ssa Sabina Righetti
 Biologa Nutrizionista
 Zone Consultant