



MENU



La donna al centro

COLAZIONE

Yogurt bianco
con frutta fresca

Plumcake con fichi secchi,
vaniglia e fiocchi d'avena
"Realizzata con Vallé Omega3"



PRANZO

Orzotto piccante
alla zucca e spinaci

Ceci saltati con pomodori
secchi e scorza di limone

Insalata di indivia
e mela verde



CENA

Zuppa di cipolle
"integrale" con rosmarino
e noci

Sformatini di sedano rapa
alla curcuma con salsa ai
cannellini
"Realizzata con Vallé Omega3"

Erbette al limone



SPUNTINO A METÀ MATTINA

2 kiwi



SPUNTINO DEL POMERIGGIO

Tisana

Una manciatina di frutta
essiccata mista



La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) si occupa di pubblicare e aggiornare i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia, per le diverse fasce di età e sesso. Nell'ultima revisione del 2014 si possono notare delle chiare differenze nei fabbisogni di nutrienti tra sesso maschile e femminile; ad esempio gli uomini hanno un fabbisogno maggiore di vitamina C mentre le donne necessitano di più ferro.

Questo menù è composto da diverse fonti sostenibili di ferro, come la frutta secca ed essiccata, i legumi e le verdure a foglia verde. Per migliorare l'assorbimento del ferro di origine vegetale può essere utile consumare gli alimenti che lo contengono unitamente ad una fonte di vitamina C, come la scorza e il succo degli agrumi.



LE RICETTE CHE RIPORTANO QUESTO SIMBOLO LE POTETE TROVARE NEL LIBRO "OMEGAME"



RICETTA



Orzotto piccante alla zucca e spinaci



Questa ricetta rappresenta un'ottima variante del classico risotto, ricca di fibra, di sali minerali e di colori. L'utilizzo del peperoncino fresco, ricco di vitamina C, è utile per migliorare l'assorbimento del ferro contenuto in questo piatto, in particolare negli spinaci; è importante ricordare che la vitamina C si degrada durante la cottura e proprio per questo motivo è fondamentale aggiungere il peperoncino alla fine della preparazione.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 3 scalogni
- ✓ 250 g di orzo
- ✓ 100 ml di vino bianco (opzionale)
- ✓ 1 lt di brodo vegetale (1 cipolla, 1 sedano, 1 carota, 1 pezzetto di zucca)
- ✓ 1 fetta di zucca
- ✓ un mazzetto di spinaci freschi
- ✓ 1 peperoncino
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ✓ Sale e pepe
- ✓ Aromi (rosmarino)



Tagliate la zucca a fette, conditela con due cucchiaini di olio e qualche rametto di rosmarino e mettetela nel forno a 190° per 25 minuti circa, fino a che comincia a scurirsi ai bordi.

Nel frattempo preparate il brodo vegetale, tagliate gli scalogni e fateli soffriggere in una padella con due cucchiaini di olio, unite l'orzo, fatelo tostare 1 minuto, sfumate con il vino bianco, aggiungete il brodo un mestolo per volta e cuocete fino a che non diventa morbido. A fine cottura aggiungere la zucca arrostita, tagliata a cubetti.

Saltate in padella gli spinaci e aggiungeteli all'orzotto. Impiattate con peperoncino fresco in base al gusto.

Con il Patrocinio di



Con il sostegno di



Fondazione IEO-CCM
RICERCA ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE

