



## MENU




# La donna al centro

### COLAZIONE

Pancakes integrali con marmellata di arancia al rosmarino  
Frullato di frutta fresca




### PRANZO


Fusilli di farro al pesto di rucola   
e formaggio caprino

Curry di cavolfiore e broccoli al forno  
"Realizzata con Vallé Omega3"



### CENA

Crema di fagioli con l'occhio con farro e verza 

Carotine novelle con semi di finocchio e aceto 

Macedonia di frutti rossi



### SPUNTINO A METÀ MATTINA

Yogurt bianco con cereali soffiati



### SPUNTINO DEL POMERIGGIO

4-5 albicocche secche



Le esigenze nutrizionali della donna nelle diverse fasi della vita variano molto ed è soprattutto per questo motivo che il genere femminile è considerato più "a rischio" di carenze nutrizionali, non necessariamente a causa di malattie o di cattive abitudini, ma semplicemente per particolari situazioni legate all'età o a peculiari condizioni fisiologiche. Risulta chiaro quindi il ruolo di una corretta alimentazione nel contribuire a migliorare il benessere delle donne nel corso della loro vita. Questo menù è stato composto con attenzione all'apporto di calcio, minerale importante in tutte le fasi della vita della donna, come l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, fino alla menopausa. Contrariamente a quanto si pensa, i latticini non sono l'unica fonte di calcio, anzi esistono numerose fonti vegetali più sostenibili e salutari, come la frutta secca, i semi oleosi, le erbe aromatiche e i legumi. L'ideale sarebbe quindi coprire il fabbisogno giornaliero di calcio consumando con varietà tutte le sue fonti, animali e vegetali.



LE RICETTE CHE RIPORTANO QUESTO SIMBOLO  LE POTETE TROVARE SUL SITO [WWW.OMEGAME.IT](http://WWW.OMEGAME.IT)



RICETTA



## Pancakes integrali con marmellata di arancia al rosmarino



Le mandorle, presenti in questa ricetta sotto forma di farina, sono una delle migliori fonti vegetali di calcio, oltre ad avere un buon contenuto di vitamina E e di grassi insaturi protettivi per la salute cardiovascolare. Il latte di soia è un altro ingrediente che arricchisce questa ricetta di calcio e la rende inoltre adatta anche a chi non tollera il lattosio.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✔ 100 g di farina integrale
- ✔ 50 g di farina di mandorle
- ✔ due cucchiaini di zucchero di canna
- ✔ mezzo cucchiaino di sale
- ✔ mezzo cucchiaino di lievito
- ✔ una punta di bicarbonato
- ✔ un uovo
- ✔ 200 ml di latte naturale di soia
- ✔ 30 g di olio extravergine d'oliva
- ✔ mandorle in lamelle

### Per la marmellata di arancia al rosmarino

- ✔ 2 arance non trattate
- ✔ 1 mela
- ✔ 80 g di zucchero di canna
- ✔ un rametto di rosmarino
- ✔ il succo di un'arancia



In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti secchi: le farine con lo zucchero, il lievito, il sale e il bicarbonato. In un'altra ciotola mettete i liquidi: sbattete l'uovo con il latte e l'olio extravergine di oliva. Unite gli ingredienti liquidi a quelli secchi, mescolando con vigore, ma senza lavorare troppo. Scaldate una pentola antiaderente, prendete il composto con l'aiuto di un mestolo e formate il pancake. Lasciate cuocere un paio di minuti fino a quando vedrete formarsi delle bolle in superficie: a quel punto girate e proseguite la cottura anche sull'altro lato prima di toglierlo e disporlo su un piatto. Proseguite nello stesso modo anche con gli altri pancakes.

Per la marmellata: sbucciate e tagliate a tocchetti la mela, pelate le arance a vivo e dalla scorza ricavate delle scorzette fini pulendo la parte bianca. Aiutatevi volendo con un pelapatate. In una pentola mettete la frutta ed aggiungete lo zucchero con qualche ago di rosmarino. Portate tutto a bollore con il succo di arancia e fate cuocere a fuoco dolce per circa mezz'ora intanto immergete le scorzette in acqua fredda e portate a bollore. Ripetete l'operazione per almeno due volte. Nel mentre la marmellata si sarà addensata, schiacciate la frutta con una forchetta.

Servite i pancakes con la marmellata di arancia, scorzette e mandorle a lamelle.

Con il Patrocinio di



Fondazione IEO-CCM  
RICERCA ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE

Con il sostegno di

