



MENU



La donna al centro

COLAZIONE

Cinnamon rolls all'arancia

"Realizzata con Vallé Omega3"

Yogurt vegetale con frutta secca mista



PRANZO

Zuppa di lenticchie, zucca e yogurt

Spinaci saltati con peperoncino fresco

Focaccina di farro e semi di lino

"Realizzata con Vallé Omega3"



CENA

Purè di fave bianche e cicorielle

"Realizzata con Vallé Omega3"

2 fette di pane integrale

Insalata riccia con carote in agrodolce



SPUNTINO A METÀ MATTINA

Spremuta d'arancia



SPUNTINO DEL POMERIGGIO

Mela cotta al forno con cannella



Le malattie oncologiche sono anche dette "multifattoriali" in quanto le loro cause non sono da ricercare in un unico fattore scatenante ma in un insieme di fattori, modificabili e non, che insieme ne provocano l'insorgenza. Fanno parte dei fattori modificabili, ovvero quei fattori su cui possiamo agire con le nostre scelte giornaliere, il fumo di sigaretta, l'attività fisica, l'alimentazione, la protezione della pelle dai raggi solari. È stimato che andando ad agire sui fattori modificabili, un terzo dei casi di tumori potrebbe essere evitato.

Questo menù è stato composto con attenzione ai fattori nutrizionali che, ad oggi, hanno mostrato un maggiore effetto protettivo nei confronti dei tumori più frequenti nella nostra popolazione, ovvero il tumore del colon-retto e del polmone. Le ricette sono infatti ricche di fibra alimentare, di carotenoidi e povere di ingredienti di origine animale, risultando così sostenibili per l'ambiente oltre che protettive per la salute.



LE RICETTE CHE RIPORTANO QUESTO SIMBOLO  LE POTETE TROVARE SUL SITO WWW.OMEGAME.IT



RICETTA



Zuppa di lenticchie, zucca e yogurt



Questa ricetta è ricca di alimenti che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute. Le lenticchie sono un'ottima fonte di fibra utile per il tratto gastrointestinale e la zucca è ricca di carotenoidi utili per la salute dell'apparato respiratorio. Questa zuppa apporta una buona quota di proteine e unita ad una fonte di carboidrati e ad un contorno rappresenta un pasto completo, sostenibile e protettivo nei confronti delle patologie oncologiche più diffuse.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 200g di lenticchie nere secche
- ✓ Una cipolla rossa
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ Una carota
- ✓ 300g polpa di zucca
- ✓ 80g di yogurt greco
- ✓ 40g di olio extra vergine d'oliva
- ✓ 4 bacche di pimento
- ✓ Sale
- ✓ Salvia



Tagliate la zucca e la carota a dadini e tritate la cipolla e l'aglio.

Ponete il battuto sul fuoco con un fondo d'acqua e metà dell'olio, stufate per una decina di minuti e poi aggiungete le lenticchie lavate. Mescolate per fare insaporire e coprite con dell'acqua. Coprite con un coperchio e portate a bollore, cuocete per circa 45 minuti o fino a quando le lenticchie saranno cotte. Frullate metà della minestra e poi rimettetela in tegame.

Pestate il pimento con le 4 foglioline di salvia e un pizzico di sale, aggiungetelo alla zuppa; se la consistenza dovesse essere troppo densa, aggiungete qualche cucchiaino d'acqua, aggiustate di sale, condite con l'olio rimasto.

Servite in 4 scodelle individuali, completate ogni piatto con un cucchiaino di yogurt e qualche fogliolina di salvia intera.

Con il Patrocinio di



Con il sostegno di



Fondazione IEO-CCM
RICERCA ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE

