



**SIPREC**  
società italiana  
per la prevenzione  
cardiovascolare

# AGENDA 2016

AGENDA PER LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE



la **NATURA**  
in **CUCINA**

**I BENEFICI DEL MANGIAR SANO**

# 2016 AGENDA

**S.I.PRE.C**  
Società Italiana  
per la Prevenzione Cardiovascolare

**Con la collaborazione di:**

**Paolo Bellotti**  
Direttore S.C. Cardiologia,  
Ospedale San Paolo di Savona

**Laura Ebbli**  
Dietista, Ospedale San Paolo di Savona

**Laura Starnini**  
Dietista, Ospedale San Paolo di Savona

**Roberto Volpe**  
Membro del Consiglio Direttivo SIPREC  
Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), Roma



**SIPREC**  
società italiana  
per la prevenzione  
cardiovascolare

---

Coordinamento



Aristea International S.r.l.

Via Roma, 10

16121 GENOVA

Tel. +39 010 553591

Email: [genova@aristea.com](mailto:genova@aristea.com)

[www.aristea.com](http://www.aristea.com)

Tutti i diritti sono riservati per tutti i Paesi. Nessuna parte del presente volume può essere riprodotta, tradotta o adattata con alcun mezzo (comprese memorizzazioni elettroniche e copie fotostatiche) senza il consenso dell'Editore.

La violazione di tali diritti è perseguibile a norma di legge. Volume non in vendita.

# Indice 2016



Prefazione del Presidente .....	0
<b>GENNAIO. CACAO</b> .....	0
Ricetta: Torta Cioccolato .....	0
<b>FEBBRAIO. RISO</b> .....	0
Ricetta: Risotto al Limone e Calamari .....	0
<b>MARZO. PISTACCHIO</b> .....	0
Ricetta: Cannoli di Ricotta e Pistacchi .....	0
<b>APRILE. AGLIO</b> .....	0
Ricetta: Salsa di Aglio e Acciughe .....	0
<b>MAGGIO. PEPERONCINO</b> .....	0
Ricetta: Salsa Messicana .....	0
<b>GIUGNO. CILIEGIA</b> .....	0
Ricetta: Risotto alle Ciliegie .....	0
<b>LUGLIO. PESCE</b> .....	0
Ricetta: Insalata di Calamari, Melone e Lime .....	0
<b>AGOSTO. THE VERDE</b> .....	0
Ricetta: Muffins al The Verde .....	0
<b>SETTEMBRE. UVA</b> .....	0
Ricetta: Pollo all'Uva Rossa .....	0
<b>OTTOBRE. OLIVA</b> .....	0
Ricetta: Frittata alle Olive Nere e Cipolle .....	0
<b>NOVEMBRE. MELOGRANO</b> .....	0
Ricetta: Cous Cous Melograno ed Erbe.....	0
<b>DICEMBRE. LENTICCHIE</b> .....	0
Ricetta: Crema di Lenticchie e Patate dolci .....	0



La Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare – S.I.PRE.C. – opera su tutto il territorio nazionale al fine di diffondere la cultura della prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso il coinvolgimento del mondo medico scientifico, dei cittadini e delle istituzioni.

S.I.PRE.C. ha una struttura multidisciplinare formata da Cardiologi, Diabetologi, Internisti, Pediatri, Medici di Base, Medici dello Sport, Nutrizionisti e Farmacisti che si sono uniti per promuovere azioni finalizzate a migliorare la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

S.I.PRE.C. si caratterizza anche per la sua particolare apertura alla popolazione che, attraverso un approccio didattico e divulgativo, viene costantemente coinvolta in campagne comunicazionali rivolte alle più diverse fasce di età.

Tutte le attività promosse dalla Società sono finalizzate all'informazione relativa ai fattori di rischio cardiovascolare e all'importanza di adottare corretti stili di vita.

Per veicolare al meglio i propri messaggi ai cittadini la S.I.PRE.C. si avvale, oltre alle pagine sui più importanti Social Network, anche del sito [www.salutecuore.it](http://www.salutecuore.it), all'interno del quale si possono trovare utili consigli su come salvaguardare la salute del proprio cuore.

**[www.salutecuore.it](http://www.salutecuore.it)**





In una società frenetica e “distratta” come la nostra, è sempre più facile dimenticarsi di ciò che ci circonda, compresa la natura e i benefici che può regalarci. Siamo attratti dalla velocità e dalla comodità del prêt à manger largamente diffuso in tutti i supermercati e un ottimo rimedio alla “perdita di tempo” in cucina. Poiché la natura è fonte di benessere e anche di “gusto”, la Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare ha deciso di creare un piccolo compendio che racchiude alcuni spunti interessanti e saporiti su alcuni prodotti di uso comune. L’Agenda 2016 propone 12 diverse idee sulla base di 12 elementi che, se cucinati attentamente, possono rivelarsi buoni amici del cuore e della prevenzione cardiovascolare.

Al fine di affrontare questa tematica a 360°, SIPREC si è avvalsa del prezioso contributo di professionisti dell’alimentazione che hanno pesato gli ingredienti di tutte le ricette al fine di renderle sane ed equilibrate.

Come ogni anno, per la realizzazione dell’Agenda, abbiamo approfittato della disponibilità dei Soci e della Segreteria di SIPREC unitamente al supporto logistico dell’Azienda IBSA. La distribuzione al pubblico, anche quest’anno, è stata resa possibile grazie all’impegno dei Farmacisti, portavoce storici di SIPREC.

Vi ricordiamo infine che l’Agenda, oltre che in farmacia, è disponibile sul sito web della SIPREC ([www.salutecuore.it](http://www.salutecuore.it)) per essere scaricata direttamente sul vostro PC.

Il nostro obiettivo pertanto è di fornire un buon incentivo alla salute per un felice 2016, nel rispetto della natura e dei suoi benefici.

**Prof. Bruno Trimarco**  
Presidente Siprec



Gennaio 2016



Cacao



# Gennaio

2016

## Il Cacao

### Lo Sapevi Che...

I primi agricoltori che coltivarono la pianta del cacao furono i Maya intorno al mille a.C.

I semi erano simbolo di prosperità nei riti religiosi, una medicina capace di guarire le malattie della mente e del corpo e alla base del sistema monetario (un seme di cacao era l'equivalente di quattro pannocchie di mais).

### Perché Fa Bene?

- Abbassa, seppur di poco, la pressione sanguigna
- Migliora la funzione endoteliale \*
- Svolge una potente attività antiossidante e, pertanto, protegge dall'invecchiamento, dalle malattie cardiovascolari (infarto del cuore e ictus del cervello) e dai tumori

\* Funzionamento della superficie che riveste i vasi sanguigni



# Torta Cioccolato



## INGREDIENTI

per 8 persone

350 g di Cioccolato Fondente	5 Uova Intere
120 g di Zucchero	4 g di sale
50 g di Farina 00	20 g zucchero a velo

## PREPARAZIONE

Per prima cosa, sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria. Scomponete le uova e montate i bianchi a neve ferma aggiungendo il pizzico di sale. In una terrina, sbattete i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo, quindi aggiungete la farina setacciata un po' alla volta. A questo punto unite il cioccolato sciolto (tiepido) al composto e in ultimo gli albumi montati a neve facendo attenzione ad incorporarli mescolando dal basso verso l'alto per non smontarli.

Mettete il composto in una tortiera coperta con la carta da forno e cuocete per 25/30 minuti a 180° in forno statico (preriscaldato).

In ultimo guarnite con zucchero a velo.

## CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

**CALORIE: 377**

Proteine 7,2 g	Glucidi 43,5 g	Fibre 0,9 g
Lipidi 18,3 mg	Colesterolo 157,5 mg	Sodio 245,7 mg
Grassi saturi 10 g	Monoinsaturi 6 g	Polinsaturi 0,75 g

# Gennaio

20  
16

<b>28</b> lunedì	<b>29</b> martedì
<b>30</b> mercoledì	<b>31</b> giovedì
<b>1</b> venerdì	<b>2</b> sabato
<b>3</b> domenica	<i>note</i>



**4** lunedì

**5** martedì

**6** mercoledì

**7** giovedì

**8** venerdì

**9** sabato

**10** domenica

L	M	M	G	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# Gennaio

2016

<b>11</b> lunedì	<b>12</b> martedì
<b>13</b> mercoledì	<b>14</b> mercoledì
<b>15</b> venerdì	<b>16</b> sabato
<b>17</b> domenica	<i>note</i>



**18** lunedì

**19** martedì

**20** mercoledì

**21** mercoledì

**22** venerdì

**23** sabato

**24** domenica

L	M	M	G	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# Gennaio

2016

<b>25</b> lunedì	<b>26</b> martedì																																										
<b>27</b> mercoledì	<b>28</b> mercoledì																																										
<b>29</b> venerdì	<b>30</b> sabato																																										
<b>31</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>G</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></tbody></table>	L	M	M	G	V	S	D	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
L	M	M	G	V	S	D																																					
28	29	30	31	1	2	3																																					
4	5	6	7	8	9	10																																					
11	12	13	14	15	16	17																																					
18	19	20	21	22	23	24																																					
25	26	27	28	29	30	31																																					

Febbraio 2016



Riso



## Il Riso

### Lo Sapevi Che...

L'usanza di gettare riso sulla testa degli sposi parte da una antica leggenda cinese secondo la quale un Genio, per salvare la popolazione vessata da una carestia tremenda, seminò i suoi denti nelle acque usate per irrigare i terreni. Nei campi fiorirono così piantine di riso, i cui semi ricordano dei piccoli denti candidi. Da allora il riso è simbolo di fertilità e salvezza.

### Perché Fa Bene?

- Povero in grassi
- Ricco in fibre, costituisce un buono stimolo intestinale
- Ottimo sostituto della pasta per chi soffre di sovrappeso
- Basso indice glicemico \*, indicato per i diabetici
- Riduce la colesterolemia \*\*

\* Valore dell'aumento dello zucchero nel sangue (glicemia) in seguito all'assunzione di un determinato alimento

\*\* Quantità di colesterolo presente nel sangue

N.B. Esistono in commercio prodotti nutraceutici che, grazie alla combinazione di steroli vegetali, riso rosso fermentato e idrossitirosolo, agiscono con una triplice azione: 1) gli steroli vegetali (noti anche come fitosteroli), avendo una struttura simile al colesterolo, nell'intestino vengono assorbiti al suo posto e, pertanto, parte del colesterolo viene eliminato con le feci; 2) il riso rosso fermentato agisce come una statina e, pertanto, riduce la produzione del colesterolo nel fegato; 3) l'idrossitirosolo è l'antiossidante tipico dell'olio extra-vergine di oliva, per cui protegge le arterie dall'accumulo del colesterolo LDL (quello cosiddetto "cattivo").



# Risotto al Limone e Calamari



## INGREDIENTI

per 4 persone

- |     |                                    |                                  |
|-----|------------------------------------|----------------------------------|
| 1   | Limone                             | 350 g di Riso Carnaroli          |
| 1   | litro di brodo di pesce o vegetale | 20 g Olio Extra Vergine di Oliva |
| 3   | Calamari Freschi                   | Farina di Grano Duro             |
| 1/2 | bicchieri di Vino bianco           | Olio di semi di Girasole         |
| 1   | Cipolla                            | Prezzemolo e Pepe                |

## PREPARAZIONE

Pulite 1 calamaro e tagliate a rondelle la testa. Infarinatelo con farina di grano duro e mettetelo in forno per 10 minuti. Vi servirà per la guarnizione del piatto.

Fate a tocchetti piccoli i restanti 2 calamari che utilizzerete nella preparazione del risotto. Prima di spremere il limone, grattugiatene una metà.

Tritate finemente la cipolla, fatela appassire in un pochino di olio di oliva, poi aggiungete il riso e tostatelo, sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco, poi aggiungete il succo di limone e i calamari. Portate a termine la cottura del riso, mescolando e aggiungendo un mestolo di brodo ogni volta che servirà.

Qualche minuto prima della fine della cottura, aggiungete la scorza di limone grattugiata. Impiattate e guarnite con i calamari fritti in precedenza, del prezzemolo e una spolverata di pepe macinato.

## CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

**CALORIE: 440**

Proteine 12,5 g	Glucidi 83,5 g	Fibre 3 g
Lipidi 7 mg	Colesterolo 83 mg	Sodio 1 mg
Grassi saturi 0,8 g	Monoinsaturi 3,7 g	Polinsaturi 0,45 g

# Febbraio

2016

<b>1</b> lunedì	<b>2</b> martedì
<b>3</b> mercoledì	<b>4</b> giovedì
<b>5</b> venerdì	<b>6</b> sabato
<b>7</b> domenica	<i>note</i>



**8** lunedì

**9** martedì

**10** mercoledì

**11** giovedì

**12** venerdì

**13** sabato

**14** domenica

L	M	M	C	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	1	2	3	4	5	6

# Febbraio

2016

<b>15</b> lunedì	<b>16</b> martedì
<b>17</b> mercoledì	<b>18</b> giovedì
<b>19</b> venerdì	<b>20</b> sabato
<b>21</b> domenica	<i>note</i>



**22** lunedì

**23** martedì

**24** mercoledì

**25** giovedì

**26** venerdì

**27** sabato

**28** domenica

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	1	2	3	4	5	6

# Febbraio

2016

<b>29</b> lunedì	<b>1</b> martedì																																										
<b>2</b> mercoledì	<b>3</b> giovedì																																										
<b>4</b> venerdì	<b>5</b> sabato																																										
<b>6</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>G</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr></tbody></table>	L	M	M	G	V	S	D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	1	2	3	4	5	6
L	M	M	G	V	S	D																																					
1	2	3	4	5	6	7																																					
8	9	10	11	12	13	14																																					
15	16	17	18	19	20	21																																					
22	23	24	25	26	27	28																																					
29	1	2	3	4	5	6																																					

Marzo 2016



Pistacchio



# Marzo

2016

# Il Pistacchio

## Lo Sapevi Che...

I pistacchi hanno origini antichissime in Medio Oriente. In Italia, furono gli Arabi a diffondere la coltura, principalmente in Sicilia il cui clima mite e soleggiato assomigliava a quello del territorio di origine.

In Cina il pistacchio viene chiamato “il seme felice”, in Iran invece “il seme che sorride”, per il suo guscio semiaperto. Nella medicina popolare, tanto praticata dai nostri avi, il pistacchio era usato contro mal di denti e disturbi al fegato.

## Perché Fa Bene?

- Contiene grassi “buoni”
- Ottimi per integrare la dieta di bambini sportivi (snack calorico ma privo di colesterolo)
- Ricco in ferro (importante per le donne in età fertile) e in sostanze antiossidanti

N.B. Cibo ad alto contenuto calorico (in quanto ricco in grassi) da assumere con moderazione



# Cannoli di Ricotta e Pistacchi



## INGREDIENTI

per 8 cannoli

300 g Ricotta (pecora/mucca)  
8 fette Pane Bianco in Cassetta  
2 Cucchiaini di Latte Scremato

Sale e Pepe  
10 Pistacchi Sminuzzati  
Composta di Pomodoro Pachino

## PREPARAZIONE

**Preparazione dei cannoli.** Prendete una fetta di pane bianco di grano duro e privatelo della crosta esterna. Utilizzando un mattarello lavoratelo fino ad ottenere una fetta sottile abbastanza da essere arrotolata. Per chiuderlo non serve altro che fare un po' di pressione con le dita. Ripetete l'operazione per tutte le altre fette. Una volta pronte, mettetele sulla teglia (utilizzate la carta forno come base) e mettetle in forno pre-riscaldato a 180° per circa 5 minuti. Una volta pronti toglieteli dal forno e lasciateli raffreddare.

**Preparazione del ripieno.** Prendete la ricotta, aggiungete il latte, un pizzico di pepe e con l'aiuto di una frusta elettrica lavoratela fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. A questo punto mettetela nella ricotta nei cannoli utilizzando un sac à poche o un cucchiaino da caffè. Riempiteli fino all'orlo da entrambi i lati e poi intingeteli nei pistacchi tritati. Guarnite utilizzando la composta di pomodoro pachino.

## CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

**CALORIE\*: 111**

Proteine 7 g	Glucidi 11 g	Fibre 0.7 g
Lipidi 4,5 mg	Colesterolo 14 mg	Sodio 210 mg
Grassi saturi 0,12 g	Monounsaturi 2 g	Polinsaturi 0,13 g

\* CALORIE PER CANNOLO

# Marzo

2016

<b>29</b> lunedì	<b>1</b> martedì
<b>2</b> mercoledì	<b>3</b> giovedì
<b>4</b> venerdì	<b>5</b> sabato
<b>6</b> domenica	<i>note</i>



**7** lunedì

**8** martedì

**9** mercoledì

**10** giovedì

**11** venerdì

**12** sabato

**13** domenica

L	M	M	C	V	S	D
29	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

# Marzo

2016

<b>14</b> lunedì	<b>15</b> martedì
<b>16</b> mercoledì	<b>17</b> giovedì
<b>18</b> venerdì	<b>19</b> sabato
<b>20</b> domenica	<i>note</i>



**21** lunedì

**22** martedì

**23** mercoledì

**24** giovedì

**25** venerdì

**26** sabato

**27** domenica

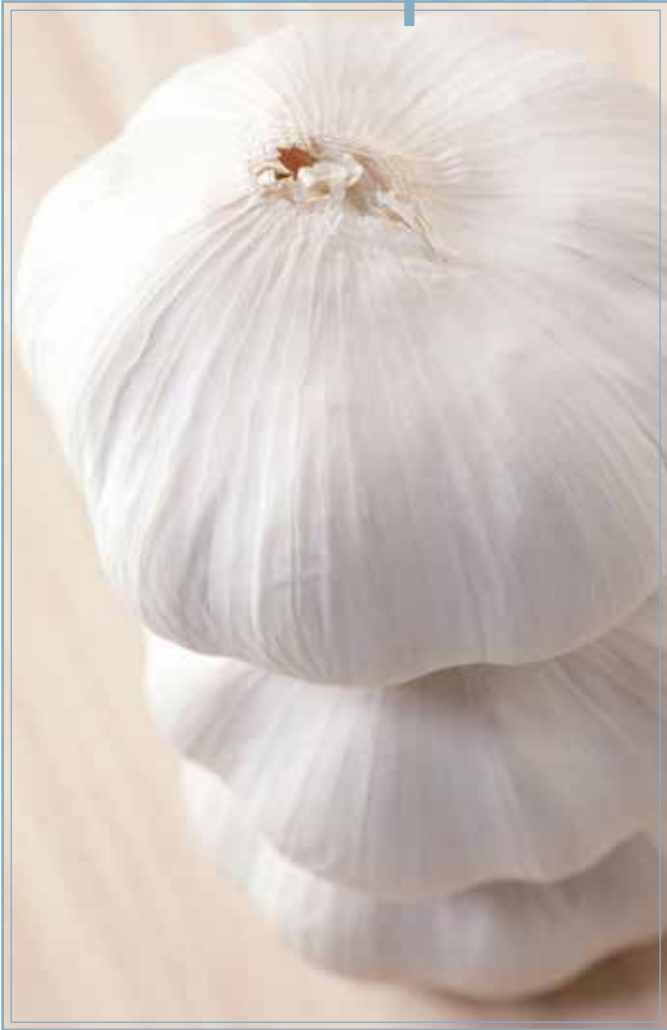
L	M	M	C	V	S	D
29	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

# Marzo

2016

<b>28</b> lunedì	<b>29</b> martedì																																										
<b>30</b> mercoledì	<b>31</b> giovedì																																										
<b>1</b> venerdì	<b>2</b> sabato																																										
<b>3</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>G</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>29</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></tbody></table>	L	M	M	G	V	S	D	29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3
L	M	M	G	V	S	D																																					
29	1	2	3	4	5	6																																					
7	8	9	10	11	12	13																																					
14	15	16	17	18	19	20																																					
21	22	23	24	25	26	27																																					
28	29	30	31	1	2	3																																					

Aprile 2016



Aglio





## L'Aglio

### Lo Sapevi Che...

Il folklore europeo riteneva che l'aglio servisse a tenere lontani i vampiri e veniva indossato intorno al collo, chiuso in un sacchetto.

Questa tradizione si può collegare al fatto che i vampiri erano considerati esseri "parassiti" e l'aglio, avendo proprietà antibatteriche, purificava il sangue rendendolo insipido.



## Perché Fa Bene?

- Grazie al contenuto di antiossidanti svolge un'azione preventiva e protettiva nei confronti dell'invecchiamento, delle malattie cardiovascolari e dei tumori.
- Ottimo vasodilatatore \*
- Svolge un'azione ipotensiva \*\* e di prevenzione e controllo dell'ipertensione arteriosa \*\*\*
- Anticoagulante e ipocolesterolemizzante \*\*\*\*
- Antibiotico naturale contro batteri, virus, parassiti e funghi
- Rafforza le difese immunitarie

\* Sostanza che aumenta il diametro dei vasi sanguigni e favorisce la circolazione del sangue

\*\* Azione di abbassamento della pressione sanguigna.

\*\*\* Condizione clinica in cui la pressione del sangue nelle arterie risulta elevata.

\*\*\*\* Sostanza che riduce il livello di colesterolo nel sangue.



# Salsa di Aglio e Acciughe



## INGREDIENTI

10 Acciughe salate  
8 Spicchi d'Aglio

per 350 g (1 vasetto da marmellata)

100 g di Olio Extravergine d'Oliva  
40 g di Latte Parzialmente Scremato

## PREPARAZIONE

Ispirandosi alla Bagna caôda Piemontese si può preparare in poco tempo una salsa molto gustosa, per condire verdure, insalate e non solo. Pulite le acciughe e lavatele bene dal sale, sbucciate gli spicchi d'aglio eliminando l'anima e mettete acciughe, aglio e olio a freddo in un pentolino.

Fate cuocere per una decina di minuti e poi aggiungeteci il latte e continuate la cottura finchè gli spicchi d'aglio non inizieranno a spappolarsi.

Mettete la salsa nel mixer ad immersione e lavorate fino ad ottenere una crema omogenea. Potete utilizzare la salsa (meglio se tiepida) per condire insalate di cavolo o verza, peperoni cotti al forno, insalata di patate bollite, bruschette o tomini.

Potete conservarla in frigo per un paio di giorni e scaldarla al momento dell'utilizzo.

## CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE\*

**CALORIE: 112**

Proteine 4 g	Glucidi 0,5 g	Fibre 0,07 g
Lipidi 10,5 mg	Colesterolo 10,8 mg	Sodio 542 mg
Grassi saturi 1,8 g	Monoinsaturi 7,5 g	Polinsaturi 1,05 g

\* per 10 g (circa 1 cucchiaino)

# Aprile

2016

<b>28</b> lunedì	<b>29</b> martedì
<b>30</b> mercoledì	<b>31</b> giovedì
<b>1</b> venerdì	<b>2</b> sabato
<b>3</b> domenica	<i>note</i>



**4** lunedì

**5** martedì

**6** mercoledì

**7** giovedì

**8** venerdì

**9** sabato

**10** domenica

L	M	M	G	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

# Aprile

2016

<b>11</b> lunedì	<b>12</b> martedì
<b>13</b> mercoledì	<b>14</b> giovedì
<b>15</b> venerdì	<b>16</b> sabato
<b>17</b> domenica	<i>note</i>



**18** lunedì

**19** martedì

**20** mercoledì

**21** giovedì

**22** venerdì

**23** sabato

**24** domenica

L	M	M	G	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

# Aprile

2016

<b>25</b> lunedì	<b>26</b> martedì																																										
<b>27</b> mercoledì	<b>28</b> giovedì																																										
<b>29</b> venerdì	<b>30</b> sabato																																										
<b>1</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>G</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>1</td></tr></tbody></table>	L	M	M	G	V	S	D	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1
L	M	M	G	V	S	D																																					
28	29	30	31	1	2	3																																					
4	5	6	7	8	9	10																																					
11	12	13	14	15	16	17																																					
18	19	20	21	22	23	24																																					
25	26	27	28	29	30	1																																					

Maggio 2016



Peperoncino



## Il Peperoncino

### Lo Sapevi Che...

Originario dell'America centrale, il peperoncino è arrivato in Europa con Cristoforo Colombo ed è oggi coltivato in tutto il mondo. Solamente in Messico, dove pare fosse presente già nel 5000 a.c., se ne contano almeno 200 varietà differenti ed è la componente base della tipica salsa messicana.

Tra i condimenti più utilizzati dalla cucina mediterranea e orientale, in Italia il peperoncino è particolarmente diffuso nelle regioni dell'Italia meridionale che ne hanno fatto l'ingrediente principe delle loro tavole.

## Perché Fa Bene?

- Ricco in vitamine (A, C, E)
- Non costituisce alcun pericolo per la linea
- Stimola la secrezione gastrica e la digestione
- Svolge un'azione vasodilatante
- Regola la pressione arteriosa

N.B.

È controindicato per chi soffre di esofagiti, duodeniti e ulcere.



# Salsa Messicana



## INGREDIENTI

4 Pomodori maturi  
30 g di Coriandolo fresco  
2 spicchi d'Aglio  
1 piccola Cipolla rossa

1 cucchiaino di succo di Lime fresco  
2-3 Peperoncini piccanti  
sale q.b

## PREPARAZIONE

La cucina messicana propone una salsa a base di pomodoro e peperoncino chiamata anche Pico de Gallo, che serve per accompagnare i cibi o per la loro preparazione.

Tritate molto finemente i pomodori, il coriandolo, la cipolla e l'aglio.

In una zuppiera versare gli ingredienti appena tritati, condire con il succo di lime, e mescolare con delicatezza. La salsa dovrà rimanere rustica e non dovrà essere troppo acquosa.

Tritate i peperoncini ed aggiungeteli alla salsa appena preparata. Condite con il sale. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti in modo che i sapori si fondano fra loro. La salsa messicana si può conservare in frigorifero per alcuni giorni ed essere usata nella preparazione o per accompagnare piatti di carne oppure essere utilizzata, per esempio, per servire i nachos.

## CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

**CALORIE: 98**

Proteine 5 g	Glucidi 18 g	Fibre 5 g
Lipidi 1 mg	Colesterolo 0 mg	Sodio 423 mg
Grassi saturi 0 g	Monoinsaturi 0 g	Polinsaturi 0 g

# Maggio

2016

<b>25</b> lunedì	<b>26</b> martedì
<b>27</b> mercoledì	<b>28</b> giovedì
<b>29</b> venerdì	<b>30</b> sabato
<b>1</b> domenica	<i>note</i>



**2** lunedì

**3** martedì

**4** mercoledì

**5** giovedì

**6** venerdì

**7** sabato

**8** domenica

L	M	M	C	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

# Maggio

2016

<b>9</b> lunedì	<b>10</b> martedì
<b>11</b> mercoledì	<b>12</b> giovedì
<b>13</b> venerdì	<b>14</b> sabato
<b>15</b> domenica	<i>note</i>



**16** lunedì

**17** martedì

**18** mercoledì

**19** giovedì

**20** venerdì

**21** sabato

**22** domenica

L	M	M	G	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

# Maggio

2016

<b>23</b> lunedì	<b>24</b> martedì
<b>25</b> mercoledì	<b>26</b> giovedì
<b>27</b> venerdì	<b>28</b> sabato
<b>29</b> domenica	<i>note</i>



**30** lunedì

**31** martedì

**1** mercoledì

**2** giovedì

**3** venerdì

**4** sabato

**5** domenica

L	M	M	G	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



Giugno 2016



Ciliegia



# Giugno

2016

## La Ciliegia

### Lo Sapevi Che...

Originaria della regione caucasica e dell'Asia Minore, era diffusa in Europa già prima della comparsa dell'agricoltura. Se ne coltivano attualmente più di 1.000 varietà: i produttori principali sono gli Stati Uniti, seguiti da Romania, Germania e Italia.

### Perché Fa Bene?

- Basso apporto calorico
- Contiene fibre, vitamina A e C, melatonina e potassio
- Possiede proprietà antiossidanti
- Ad alto concentrato d'acqua, svolge un'azione diuretica
- Contrasta la stitichezza
- È ricca di potassio, che aiuta ad abbassare la pressione sanguigna e a bilanciare l'eccesso di sodio



# Risotto alle Ciliegie



## INGREDIENTI

per 4 persone

350 g di Riso Carnaroli	1 Cipolla rossa
400 g di Ciliegie snocciolate	20 g Olio Extra Vergine di Oliva
1/2 bicchiere di Vino bianco	2 g Sale
500 ml di Brodo vegetale	Pepe

## PREPARAZIONE

Lavare ed asciugare le ciliegie. Privatene dei piccioli e di eventuali macchioline esterne. Procedete poi tagliandole a metà ed eliminando il nocciolo, quindi tagliatele a pezzettini.

In una casseruola dai bordi alti e mettete a imbiondire la cipolla tritata finemente; quando avrà iniziato ad appassire, aggiungete il riso e fatelo tostare per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco.

Quando i liquidi saranno evaporate, iniziate a versate il brodo vegetale gradualmente. Sggiungete metà delle ciliegie e altri due mestoli di brodo. Mescolate bene e procedete con la cottura del riso, aggiungendo altro brodo quando serve. Pochi minuti prima del termine della cottura del risotto, aggiungete le ciliegie rimanenti e mescolate bene. Aggiustate di sale e pepe e attendete finché il riso non sarà pronto. Mantecate, infine, con una noce di burro.

## CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

**CALORIE: 427**

Proteine 7,5 g	Glucidi 88 g	Fibre 1,5 g
Lipidi 6 mg	Colesterolo 0 mg	Sodio 662 mg
Grassi saturi 0.8 g	Monoinsaturi 3.7 g	Polinsaturi 0.45 g

# Giugno

2016

<b>30</b> lunedì	<b>31</b> martedì
<b>1</b> mercoledì	<b>2</b> giovedì
<b>3</b> venerdì	<b>4</b> sabato
<b>5</b> domenica	<i>note</i>



**6** lunedì

**7** martedì

**8** mercoledì

**9** giovedì

**10** venerdì

**11** sabato

**12** domenica

L	M	M	C	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

# Giugno

2016

<b>13</b> lunedì	<b>14</b> martedì
<b>15</b> mercoledì	<b>16</b> giovedì
<b>17</b> venerdì	<b>18</b> sabato
<b>19</b> domenica	<i>note</i>



**20** lunedì

**21** martedì

**22** mercoledì

**23** giovedì

**24** venerdì

**25** sabato

**26** domenica

L	M	M	C	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

# Giugno

2016

**27** lunedì

**28** martedì

**29** mercoledì

**30** giovedì

**1** venerdì

**2** sabato

**3** domenica

L	M	M	G	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Luglio 2016



Pesce



# Luglio

# 2016

## Il Pesce

### Lo Sapevi Che...

Nella religione Cristiana il pesce era considerato un segno, un simbolo sacro di grande importanza.

Infatti nei primi secoli dopo Cristo, quando i Romani perseguitavano e minacciavano i Cristiani, questi segnavano con il simbolo di un pesce le tombe ed i luoghi in cui si riunivano.

### Perché Fa Bene?

- È uno dei cibi maggiormente consigliati per la nostra dieta in quanto ricco di proteine e facilmente digeribile
- Contiene grassi insaturi ad alta concentrazione di Omega 3 \*, utili alla prevenzione cardiovascolare
- Svolge un'azione anti-infiammatoria in patologie quali l'artrite reumatoide e l'asma
- Favorisce lo sviluppo e la funzione del cervello dal feto all'anziano
- Protegge la vista

\* Gli acidi grassi Omega-3 sono definiti essenziali, in quanto il nostro organismo non è in grado di produrli e, pertanto, devono essere assunti con la dieta (sono presenti nei pesci e nelle noci) o attraverso una specifica integrazione. Gli Omega-3 contribuiscono alla riduzione dei trigliceridi e, seppur di poco, i valori della pressione arteriosa e aiutano l'organismo a prevenire la formazione di trombi, l'arteriosclerosi e le aritmie cardiache.



# Insalata di Calamari, Melone e Lime



## INGREDIENTI

per 4 persone

500 g Calamari di media grandezza  
400 g Polpa di Melone  
100 g Lime  
1 fettina di Zenzero fresco

1 mazzetto di Foglie di Menta  
30 g Olio Extravergine di Oliva  
2 g Sale  
Pepe

## PREPARAZIONE

Pulite i calamari e fateli cuocere in acqua salata per 5 minuti. Tagliate la testa ad anellini e i tentacoli a piccoli pezzi. Pulite il melone, affettatelo e tagliatelo poi a cubetti. Tagliate una fettina sottile dalla radice di Zenzero fresco e sminuzzatelo. Grattugiate la buccia del lime e utilizzate il succo di mezzo frutto per condire l'insalata. Mettete il tutto nell'insalatiera.

Aggiungete le foglie di menta, condite con sale, pepe e un filo d'olio e la vostra insalata sarà pronta.

## CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

**CALORIE: 188**

Proteine 17 g	Glucidi 9 g	Fibre 2.2 g
Lipidi 10 mg	Colesterolo 80 mg	Sodio 736 mg
Grassi saturi 1,2 g	Monoinsaturi 5.55 g	Polinsaturi 0.67 g

# Luglio

2016

<b>28</b> lunedì	<b>29</b> martedì
<b>30</b> mercoledì	<b>31</b> giovedì
<b>1</b> venerdì	<b>2</b> sabato
<b>3</b> domenica	<i>note</i>



**4** lunedì

**5** martedì

**6** mercoledì

**7** giovedì

**8** venerdì

**9** sabato

**10** domenica

L	M	M	C	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# Luglio

2016

<b>11</b> lunedì	<b>12</b> martedì
<b>13</b> mercoledì	<b>14</b> giovedì
<b>15</b> venerdì	<b>16</b> sabato
<b>17</b> domenica	<i>note</i>



**18** lunedì

**19** martedì

**20** mercoledì

**21** giovedì

**22** venerdì

**23** sabato

**24** domenica

L	M	M	G	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# Luglio

2016

<b>25</b> lunedì	<b>26</b> martedì																																										
<b>27</b> mercoledì	<b>28</b> giovedì																																										
<b>29</b> venerdì	<b>30</b> sabato																																										
<b>31</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>G</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></tbody></table>	L	M	M	G	V	S	D	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
L	M	M	G	V	S	D																																					
28	29	30	31	1	2	3																																					
4	5	6	7	8	9	10																																					
11	12	13	14	15	16	17																																					
18	19	20	21	22	23	24																																					
25	26	27	28	29	30	31																																					

Agosto 2016



# The Verde



# Agosto

2016

# The Verde

## Lo Sapevi Che...

Storicamente il the verde è stato usato per correggere malattie quali allergie, arteriosclerosi, asma, colera, raffreddore, congestioni, tosse, depressione, diarrea, infezioni digestive, dissenteria, fatica, mal di testa, epatiti, e tifo.

I giapponesi bevono il the verde per evitare l'alito cattivo causato da alcuni cibi. Gli effetti deodoranti delle sue foglie sono conosciuti da secoli, difatti sono state tradizionalmente usate come deodorante.

## Perché Fa Bene?

- Ha proprietà antiossidanti, tonificanti, diuretiche e antinfiammatorie (il metodo migliore per ottenere il massimo dei benefici è tenerlo in infusione 5 minuti prima di berlo)
- Regola i livelli di colesterolo nel sangue
- Regola la pressione arteriosa e previene le malattie cardiovascolari



# Muffins al The Verde



## INGREDIENTI

per 16 muffins

320 g di Farina 00	1 Uovo
80 g di Latte	4 bustine di Tè Verde
100 g di Zucchero	1 bustina di Lievito per dolci
20 g di Miele	un pizzico di sale
40 g Olio Extravergine di Oliva	

## PREPARAZIONE

Potete acquistare in commercio delle bustine di tè verde di alta qualità oppure tritare delle foglie di the verde acquistate in erboristeria. In una ciotola aggiungendo il latte, l'olio il the verde, lo zucchero, il miele, il pizzico di sale, la bustina di lievito per dolci e l'uovo. Mescoliamo tutti gli ingredienti alla perfezione, aggiungendo a poco a poco anche la farina setacciata.

Una volta ottenuto un composto morbido e soffice distribuiamo il nostro composto all'interno degli stampini per muffin meglio se quelli classici in alluminio in cui inserire i pirottini di carta antiaderente.

Mettiamo poi i nostri muffin in forno a 180 gradi per circa 20/25 minuti.

## CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE\*

**CALORIE: 123**

Proteine 3.05 g	Glucidi 21.5 g	Fibre 1.9 g
Lipidi 3 mg	Colesterolo 19 mg	Sodio 3.3 mg
Grassi saturi 0.56 g	Monoinsaturi 2 g	Polinsaturi 0.5 g

\* per muffin

# Agosto

2016

<b>1</b> lunedì	<b>2</b> martedì
<b>3</b> mercoledì	<b>4</b> giovedì
<b>5</b> venerdì	<b>6</b> sabato
<b>7</b> domenica	<i>note</i>



**8** lunedì

**9** martedì

**10** mercoledì

**11** giovedì

**12** venerdì

**13** sabato

**14** domenica

L	M	M	C	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

# Agosto

2016

<b>15</b> lunedì	<b>16</b> martedì
<b>17</b> mercoledì	<b>18</b> giovedì
<b>19</b> venerdì	<b>20</b> sabato
<b>21</b> domenica	<i>note</i>



**22** lunedì

**23** martedì

**24** mercoledì

**25** giovedì

**26** venerdì

**27** sabato

**28** domenica

L	M	M	C	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

# Agosto

2016

<b>29</b> lunedì	<b>30</b> martedì																																										
<b>31</b> mercoledì	<b>1</b> giovedì																																										
<b>2</b> venerdì	<b>3</b> sabato																																										
<b>4</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>G</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></tbody></table>	L	M	M	G	V	S	D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
L	M	M	G	V	S	D																																					
1	2	3	4	5	6	7																																					
8	9	10	11	12	13	14																																					
15	16	17	18	19	20	21																																					
22	23	24	25	26	27	28																																					
29	30	31	1	2	3	4																																					

# Settembre 2016



# Uva



# Settembre

---

2016

## L'Uva

### Lo Sapevi Che...

Per i madrileni l'uva ha lo stesso valore delle nostre lenticchie. La notte del 31 Dicembre, gli abitanti della capitale spagnola usano mangiare 12 chicchi d'uva negli ultimi 12 secondi dell'anno.

Si tratta di un'usanza che, con il passare del tempo, è stata abbracciata anche dai turisti che trascorrono gli ultimi giorni dell'anno in Spagna.

## Perché Fa Bene?

---

- È uno dei frutti più energetici, consigliata per i bambini, gli anziani e gli sportivi, ma sconsigliata per i diabetici
  - Dal punto di vista nutrizionale non esistono sostanziali differenze tra uva bianca e uva rossa
  - Contribuisce alla prevenzione delle malattie cardiovascolari
-



# Pollo all'Uva Rossa



## INGREDIENTI

per 4 persone

500 g di petto di Pollo  
200 g di Uva rossa  
2 bicchieri di Vino rosso  
2 spicchi d'Aglio

1 rametto di Rosmarino  
Farina 00  
2 g Sale, Pepe

## PREPARAZIONE

Tagliate il pollo in cubetti regolari di 2 cm circa e infarinateli.

In una padella mettete un filo di acqua e gli spicchi di aglio non sbucciati, il rametto di rosmarino e fate soffriggere poco, poi aggiungete i bocconcini di pollo e fate rosolare a fuoco vivace girandoli spesso.

Aggiungete il vino e coprite con un coperchio, proseguite la cottura a fuoco basso per 20 minuti circa. Nel frattempo lavate e mondate l'uva. Ultimata la cottura del pollo eliminate l'aglio e il rametto di rosmarino ed aggiungete l'uva fresca, chiudete il coperchio e proseguite la cottura per 10 minuti.

Una volta cotto, togliete il pollo dalla padella avendo cura di coprirlo perché non si raffreddi e fate asciugare il resto della salsa a fuoco vivace, versatela poi sul pollo e servite.

## CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

**CALORIE: 200**

Proteine 29 g	Glucidi 14 g	Fibre 18 g
Lipidi 1 mg	Colesterolo 84 mg	Sodio 289 mg
Grassi saturi 0 g	Monoinsaturi 0 g	Polinsaturi 0 g

# Settembre

2016

<b>29</b> lunedì	<b>30</b> martedì
<b>31</b> mercoledì	<b>1</b> giovedì
<b>2</b> venerdì	<b>3</b> sabato
<b>4</b> domenica	<i>note</i>



<p><b>5</b> lunedì</p>	<p><b>6</b> martedì</p>																																										
<p><b>7</b> mercoledì</p>	<p><b>8</b> giovedì</p>																																										
<p><b>9</b> venerdì</p>	<p><b>10</b> sabato</p>																																										
<p><b>11</b> domenica</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>C</th> <th>V</th> <th>S</th> <th>D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	L	M	M	C	V	S	D	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2
L	M	M	C	V	S	D																																					
29	30	31	1	2	3	4																																					
5	6	7	8	9	10	11																																					
12	13	14	15	16	17	18																																					
19	20	21	22	23	24	25																																					
26	27	28	29	30	1	2																																					

# Settembre

2016

<b>12</b> lunedì	<b>13</b> martedì
<b>14</b> mercoledì	<b>15</b> giovedì
<b>16</b> venerdì	<b>17</b> sabato
<b>18</b> domenica	<i>note</i>



**19** lunedì

**20** martedì

**21** mercoledì

**22** giovedì

**23** venerdì

**24** sabato

**25** domenica

L	M	M	G	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

# Settembre

2016

<b>26</b> lunedì	<b>27</b> martedì																																										
<b>28</b> mercoledì	<b>29</b> giovedì																																										
<b>30</b> venerdì	<b>1</b> sabato																																										
<b>2</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>G</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr><tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>1</td><td>2</td></tr></tbody></table>	L	M	M	G	V	S	D	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2
L	M	M	G	V	S	D																																					
29	30	31	1	2	3	4																																					
5	6	7	8	9	10	11																																					
12	13	14	15	16	17	18																																					
19	20	21	22	23	24	25																																					
26	27	28	29	30	1	2																																					

Ottobre 2016



Oliva



# Ottobre

2016



## L'Oliva



### Lo Sapevi Che...

L'ulivo è una pianta simbolica, considerata emblema di pace, onore, trionfo e vittoria da tutti i popoli mediterranei. Come ogni grasso, l'olio rappresenta la prosperità: dopo le nozze, le fanciulle romane ungevano le soglie delle loro nuove case con l'olio (Uxores (mogli) deriva da unxiore (untrici)) alimento delle lampade e simbolo di luce e gioia.



### Perché Fa Bene?

- Grazie al contenuto di antiossidanti, le olive (e l'olio extravergine di oliva) svolgono un'azione preventiva e protettiva nei confronti dell'invecchiamento, delle malattie cardiovascolari e dei tumori.
- Gli acidi grassi contenuti non hanno effetti sul colesterolo e sono molto utili nella conservazione e nella cottura degli alimenti
- La conservazione delle olive ne compromette il contenuto vitaminico
- Le olive in salamoia sono molto ricche in sodio pertanto vanno consumate con moderazione in caso di ipertensione arteriosa
- Le olive nere da tavola apportano molte calorie in quanto ad elevato contenuto di grassi



# Frittata Olive Nere e Cipolle



## INGREDIENTI

6 Uova Medie  
 20 Olive Nere  
 20 g Olio Extra Vergine di Oliva  
 2 Cipolle medie

per 4 persone

50 g Latte Parzialmente Scremato  
 Prezzemolo tritato  
 Sale  
 Pepe

## PREPARAZIONE

In una padella fate appassire le cipolle tagliate sottili con l'olio di oliva e spegnete la fiamma. In una ciotola sbattete le uova, il sale, il prezzemolo e il pepe.

Unite il latte e le olive denocciate tagliate a rondelle o pezzetti. Unite le cipolle e mescolate il tutto.

Rivestite di cartaforno una teglia dal diametro di 16 cm, versate il composto e fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 25 minuti.

Facile e gustoso.

## CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

**CALORIE: 140**

Proteine 8 g	Glucidi 2 g	Fibre 0.3 g
Lipidi 11 mg	Colesterolo 303 mg	Sodio 157 mg
Grassi saturi 2.5 g	Monoinsaturi 5.5 g	Polinsaturi 1 g

# Ottobre

2016

<b>26</b> lunedì	<b>27</b> martedì
<b>28</b> mercoledì	<b>29</b> giovedì
<b>30</b> venerdì	<b>1</b> sabato
<b>2</b> domenica	<i>note</i>



**3** lunedì

**4** martedì

**5** mercoledì

**6** giovedì

**7** venerdì

**8** sabato

**9** domenica

L	M	M	G	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

# Ottobre

2016

<b>10</b> lunedì	<b>11</b> martedì
<b>12</b> mercoledì	<b>13</b> giovedì
<b>14</b> venerdì	<b>15</b> sabato
<b>16</b> domenica	<i>note</i>



**17** lunedì

**18** martedì

**19** mercoledì

**20** giovedì

**21** venerdì

**22** sabato

**23** domenica

L	M	M	G	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

# Ottobre

2016

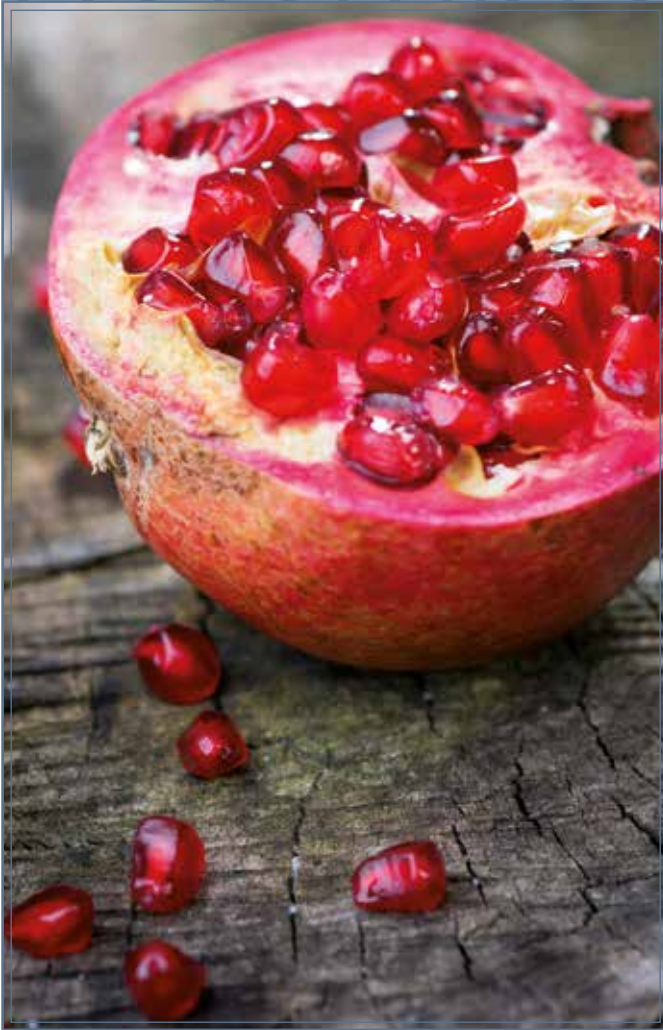
<b>24</b> lunedì	<b>25</b> martedì
<b>26</b> mercoledì	<b>27</b> giovedì
<b>28</b> venerdì	<b>29</b> sabato
<b>30</b> domenica	<i>note</i>



<b>31</b> lunedì	<b>1</b> martedì																																																	
<b>2</b> mercoledì	<b>3</b> giovedì																																																	
<b>4</b> venerdì	<b>5</b> sabato																																																	
<b>6</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>C</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr><tr><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr></tbody></table>	L	M	M	C	V	S	D	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
L	M	M	C	V	S	D																																												
26	27	28	29	30	1	2																																												
3	4	5	6	7	8	9																																												
10	11	12	13	14	15	16																																												
17	18	19	20	21	22	23																																												
24	25	26	27	28	29	30																																												
31	1	2	3	4	5	6																																												



Novembre 2016



Melograno



# Novembre

# 2016



# Il Melograno

## Lo Sapevi Che...

Da sempre la melagrana, con il suo colore rosso acceso, è simbolo di abbondanza, fertilità e ardente passione. Si racconta che le donne ateniesi mangiassero i semi del frutto del melograno per acquisire fertilità e prosperità e che le spose romane usassero intrecciare tra i capelli rami di melograno. Nella lontana Cina i neosposi mangiavano la melagrana per benedire le nozze, mentre le spose turche lanciavano a terra il frutto e contavano i chicchi che ne uscivano per scoprire quanti figli avrebbero avuto.



## Perché Fa Bene?

- Ha proprietà diuretiche
- I chicchi contengono potassio, un sale minerale con effetti diuretici e drenanti, e un'alta percentuale di vitamina C, antiossidante dalle proprietà anti-invecchiamento in grado di contrastare l'arteriosclerosi, le malattie cardiovascolari e i tumori
- Svolge un'azione anti-cancro grazie anche alla presenza dell'acido ellagico che induce la morte delle cellule cancerogene.



## Cous Cous Melograno ed Erbe



### INGREDIENTI

200 g di Cous Cous	1 Arancia spremuta
150 g di semi di melograno	2 cucchiaini di Aceto di vino bianco
1 manciata di coriandolo e menta tritati	20 g Olio Extra Vergine di Oliva

### PREPARAZIONE

Mettere il cous cous in una ciotola poco profonda, quindi versarvi sopra 200 ml di acqua bollente. Coprite la ciotola con della pellicola trasparente e lasciare riposare per 5 minuti fino a quando il cous cous avrà assorbito tutta l'acqua.

Con una forchetta mischiare bene per separare i chicchi, poi mescolate con i semi di melograno e le erbe.

Preparate il condimento mescolando insieme il succo d'arancia, l'aceto di vino bianco e un filo d'olio extra vergine d'oliva, poi aggiungetelo nel couscous mischiando bene. Aggiustate di e servite.

### CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

**CALORIE: 295**

Proteine 8 g	Glucidi 75 g	Fibre 4 g
Lipidi 5,5 mg	Colesterolo 0 mg	Sodio 11 mg
Grassi saturi 0.8 g	Monoinsaturi 3.7 g	Polinsaturi 0.5 g

# Novembre

2016

<b>31</b> lunedì	<b>1</b> martedì
<b>2</b> mercoledì	<b>3</b> giovedì
<b>4</b> venerdì	<b>5</b> sabato
<b>6</b> domenica	<i>note</i>



**7** lunedì

**8** martedì

**9** mercoledì

**10** giovedì

**11** venerdì

**12** sabato

**13** domenica

L	M	M	C	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

# Novembre

2016

<b>14</b> lunedì	<b>15</b> martedì
<b>16</b> mercoledì	<b>17</b> giovedì
<b>18</b> venerdì	<b>19</b> sabato
<b>20</b> domenica	<i>note</i>



**21** lunedì

**22** martedì

**23** mercoledì

**24** giovedì

**25** venerdì

**26** sabato

**27** domenica

L	M	M	G	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

# Novembre

2016

<b>28</b> lunedì	<b>29</b> martedì																																										
<b>30</b> mercoledì	<b>1</b> giovedì																																										
<b>2</b> venerdì	<b>3</b> sabato																																										
<b>4</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>G</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>31</td><td><b>1</b></td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></tbody></table>	L	M	M	G	V	S	D	31	<b>1</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4
L	M	M	G	V	S	D																																					
31	<b>1</b>	2	3	4	5	6																																					
7	8	9	10	11	12	13																																					
14	15	16	17	18	19	20																																					
21	22	23	24	25	26	27																																					
28	29	30	1	2	3	4																																					

Dicembre 2016



Lenticchie



# Dicembre

2016

## Le Lenticchie

### Lo Sapevi Che...

Mangiare lenticchie la notte di Capodanno è un'usanza che ha origini antichissime e nasce come augurio di fortuna e prosperità per l'anno nuovo.

Questa tradizione ha origine dall'antica usanza romana di regalare una "scarsella", ovvero una borsa di cuoio che si legava alla cintura per portare il denaro, piena di lenticchie, con l'augurio che si trasformassero in monete sonanti.

### Perché Fa Bene?

- Possiedono una buona quantità di carboidrati, fibre e proteine
- Sono un buon alleato contro sovrappeso, diabete e anemia e agevolano le funzioni intestinali
- Possono essere una valida alternativa alla carne
- Sono prive di glutine, pertanto possono essere consumate dai celiaci



## Crema di Lenticchie e Patate dolci



### INGREDIENTI

per 4 persone

200 g di Lenticchie	15 g di Olio Extra Vergine di Oliva
700 g di Patate dolci	2 Cipolle grattugiate
1 litro circa di Brodo vegetale	1 Mela grattugiata
300 ml Latte Parzialmente Scremato	3 spicchi d'Aglio
20 g di gambi di Coriandolo	15 g di Zenzero fresco tritato
10 g di Curry in polvere	1 Lime spremuto

### PREPARAZIONE

Mettete la polvere di curry in una grande casseruola, poi tostate a fuoco medio per 2 minuti. Aggiungete l'olio d'oliva, mescolandolo con la spezia in padella. Aggiungete le cipolle, la mela, l'aglio (sbucciato), i gambi di coriandolo tritati finemente e lo zenzero. Cuocete a fuoco basso per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo sbucciate e grattugiate le patate dolci. Aggiungetele nella pentola con il brodo, le lenticchie, il latte. Coprite e poi cuocete per 20 minuti. Una volta terminata la cottura unite i composti e frullate tutto con il mixer ad immersione. Incorporate il succo di lime aggiustate di sale e servite guarnendo con i gambi di coriandolo tritati grossolanamente.

### CONTENUTI DI NUTRIENTI PER PORZIONE

**CALORIE: 435**

Proteine 19 g	Glucidi 77 g	Fibre 14 g
Lipidi 8 mg	Colesterolo 5 mg	Sodio 1 mg
Grassi saturi 1.35 g	Monoinsaturi 2.8 g	Polinsaturi 0.85 g

# Dicembre

2016

<b>28</b> lunedì	<b>29</b> martedì
<b>30</b> mercoledì	<b>1</b> giovedì
<b>2</b> venerdì	<b>3</b> sabato
<b>4</b> domenica	<i>note</i>



**5** lunedì

**6** martedì

**7** mercoledì

**8** giovedì

**9** venerdì

**10** sabato

**11** domenica

L	M	M	G	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

# Dicembre

2016

<b>12</b> lunedì	<b>13</b> martedì
<b>14</b> mercoledì	<b>15</b> giovedì
<b>16</b> venerdì	<b>17</b> sabato
<b>18</b> domenica	<i>note</i>



**19** lunedì

**20** martedì

**21** mercoledì

**22** giovedì

**23** venerdì

**24** sabato

**25** domenica

L	M	M	G	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

# Dicembre

2016

<b>26</b> lunedì	<b>27</b> martedì																																										
<b>28</b> mercoledì	<b>29</b> giovedì																																										
<b>30</b> venerdì	<b>31</b> sabato																																										
<b>1</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>G</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr><tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td></tr></tbody></table>	L	M	M	G	V	S	D	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
L	M	M	G	V	S	D																																					
28	29	30	1	2	3	4																																					
5	6	7	8	9	10	11																																					
12	13	14	15	16	17	18																																					
19	20	21	22	23	24	25																																					
26	27	28	29	30	31	1																																					



# Gennaio 2017

<b>2</b> lunedì	<b>3</b> martedì																																																	
<b>4</b> mercoledì	<b>5</b> giovedì																																																	
<b>6</b> venerdì	<b>7</b> sabato																																																	
<b>8</b> domenica	<table border="1"><thead><tr><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>G</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr></thead><tbody><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></tbody></table>	L	M	M	G	V	S	D	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
L	M	M	G	V	S	D																																												
26	27	28	29	30	31	1																																												
2	3	4	5	6	7	8																																												
9	10	11	12	13	14	15																																												
16	17	18	19	20	21	22																																												
23	24	25	26	27	28	29																																												
30	31	1	2	3	4	5																																												



## Farmaci nella forma migliore

IBSA ha una forte ispirazione alla creazione di farmaci nella forma migliore.

L'Azienda fa proprio l'impegno a rinnovare con formulazioni d'avanguardia l'offerta terapeutica, offrendo soluzioni efficaci, sicure e adatte alle esigenze di ciascuno, perché sono fondamentali, per IBSA, tutti gli aspetti della malattia.

Perché l'integrità umana possa essere difesa e ripristinata mettiamo in atto progetti di cooperazione e rinnovamento in molteplici aree terapeutiche .

**[www.ibsa.it](http://www.ibsa.it)**

e-mail: [omega3@ibsa.it](mailto:omega3@ibsa.it) - [colesia@ibsa.it](mailto:colesia@ibsa.it)







