

Sue Quinn

64 RICETTE CHE FANNO BENE AL VOSTRO CORPO

SUPER FOOD



• LA BIBBIA •

SCOPRIRE E CUCINARE
I SUPER ALIMENTI

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Che cos'è un superfood?	07	Insalate,	
Il glossario dei super alimenti	08	zuppe & snack	36
La tabella dei super alimenti	10	Insalata detox	38
Le principali fonti di vitamine	17	Super insalata	40
		Insalata colorata e crostini	42
Colazione	18	Insalata croccante al sesamo	44
Smoothie cioccolato	20	Super coleslaw	46
Smoothie delle meraviglie	22	Piatto della salute	48
Smoothie di bacche	24	Pizza rivisitata al limone	50
Super confettura di fragole	26	Tofu & carote marinate	52
Bicchiere di zucca speziata	28	Zuppa del sole	54
Tartine con ciliegie selvatiche	30	Zuppa delicata	56
Porridge della salute	32	Vellutata rigenerante	58
Super muesli	34	Hummus alle arachidi	60
		Omelette supervitaminica	62



Verdure	64	Dolce & salato	120
Piatto energia pura	66	Pane morbido ai semi	122
Bok choy speziato	68	Biscotti salati ai semi e formaggio	124
Esplosione di verdure	70	Muffins salati supervitaminici	126
Lattuga alle nocciole	72	Genoise alla rutabaga	128
Verdure glassate	74	Come un crumble	130
Rape al gratin	76	Tarte tatin ai frutti rossi	132
Curry della salute	78	Cupcakes al limone & chia	134
Verdure alla mediterranea	80	Muffins al cioccolato & lamponi	136
Lenticchie brasate	82	Cake alla zucca	138
Carote supervitaminiche	84	Brownies virtuosi	140
Pomodori tutta forza	86		
Insalata calda dell'orto	88	Dessert & snack	142
Ratatouille speziata	90	Barrette energetiche	144
		Barrette della salute	146
Piatti principali	92	Agrumi speziati	148
Pasta al pesto	94	Crumble di prugne & mirtilli	150
Piatto asiatico	96	Super sundae	152
«Risotto» di cavolfiore	98	Pudding di cioccolato & chia	154
Piatto detox	100	Yogurt gelato ai frutti rossi	156
Gratin verde di pasta	102		
Insalata di ortaggi a radice	104	Indice	158
«Ragù» di cavolo nero & fagioli	106		
Chili di fagioli & cioccolato	108		
Sgombro al forno	110		
Bruschetta con sgombro	112		
Salmone al crescione	114		
Burger di salmone	116		
Fagottino di verdure & cheddar	118		





CHE COS'È UN SUPERFOOD?

Spesso le industrie agroalimentari abusano del termine “superfood” nel tentativo di far sembrare i loro prodotti più nutrienti di quanto non siano in realtà. A volte non esiste alcuna prova scientifica in grado di dimostrare che questi prodotti apportino realmente i loro supposti benefici per la salute, o che non si tratti piuttosto di affermazioni prive di fondamento. Peccato! Se mettiamo da parte questo discorso legato al marketing, studi scientifici seri dimostrano che alcuni alimenti contengono un livello elevato di sostanze nutritive benefiche per la salute e in grado di proteggere il nostro organismo dalle malattie. E sono proprio i super alimenti: il tema di questo libro.

È difficile, tuttavia, stabilire un criterio per definire cosa sia un superfood. A livello globale sono nati diversi sistemi di valutazione per classificare gli alimenti in base alla densità nutrizionale, ossia la quantità di sostanze nutritive per chilocaloria. Il problema è che questi metodi peccano di coerenza. Per fare un esempio, alcuni di essi si servono di diversi gruppi di sostanze nutritive essenziali come parametro di valutazione. Inoltre, la densità nutrizionale non è l'unico fattore importante. Esistono per esempio migliaia di sostanze fitochimiche che sarebbero in grado di proteggerci da alcune malattie, senza tuttavia rientrare nelle categorie di densità nutrizionale, perché non sono considerate essenziali per il funzionamento del nostro organismo.

Dopo aver studiato diversi sistemi di valutazione, ho stilato un mio personale elenco di alimenti super potenti (pagg. 10-16) che presentano un contenuto straordinariamente elevato di vitamine, di agenti fitochimici e di altre sostanze nutritive, e che sono strettamente connessi alla salute e alla riduzione dei rischi di malattie croniche. Al fine di renderli facilmente individuabili tra gli ingredienti di ogni ricetta, troverete scritti in grassetto i super alimenti che rientrano in questo elenco.

L'elenco non ha pretese di essere esaustivo, ma offre un quadro generale dei superfood presenti nei diversi gruppi di alimenti, al fine di aiutarvi a includere nella vostra dieta il massimo apporto di benefici nutrizionali.

LA TABELLA DEI SUPER ALIMENTI

L'elenco di super alimenti che segue è tratto da svariate fonti, in particolare dal sistema ANDI (indice aggregato della densità nutrizionale), un indice usato dai centri americani di prevenzione e controllo delle malattie in cui la frutta e la verdura sono classificate secondo la loro densità nutrizionale¹, e dalle 100 fonti alimentari più ricche di antiossidanti secondo quanto pubblicato dal Giornale Europeo di Nutrizione Clinica². Sono inclusi, e citati in ordine sparso, anche altri alimenti riconosciuti come particolarmente benefici per la salute.

VERDURE A FOGLIA VERDE

PRINCIPALI SOSTANZE NUTRITIVE E POTENZIALI BENEFICI PER LA SALUTE



foglie di senape

Vitamine K, A e C

Riducono il colesterolo e prevengono il cancro



cime di rapa

Vitamine A, K e C, acido folico, calcio, flavonoidi

Prevengono il cancro e i disturbi cardiovascolari, hanno proprietà antinfiammatorie



foglie di cavolo

Vitamine K, A e C, manganese

Prevengono il cancro e i disturbi cardiovascolari, riducono il colesterolo, hanno proprietà antinfiammatorie



foglie di barbabietola

Vitamine K, A e C, calcio, magnesio

Rafforzano la salute degli occhi, contribuiscono all'equilibrio alimentare

**PRINCIPALI SOSTANZE NUTRITIVE
E POTENZIALI BENEFICI PER LA SALUTE**

**VERDURE A
FOGLIA VERDE**

Vitamine K, C e A Previene il cancro, l'osteoporosi e l'Alzheimer	crescione	
Vitamine K, A e C, manganese, glucosinolati, flavonoidi Riduce il colesterolo, previene il cancro, ha proprietà antinfiammatorie	cavolo nero	
Vitamine K, A e C, magnesio, flavonoidi Hanno proprietà antinfiammatorie, regolano la glicemia, prevengono il cancro, rafforzano le ossa	biete	
Vitamine K, C e A, potassio, glucosinolati Previene il cancro, ha proprietà antinfiammatorie	bok choy	
Vitamine K, C e B6, glucosinolati Previene il cancro, ha proprietà antinfiammatorie, riduce il colesterolo	cavolo	
Vitamine K e A, acido folico, manganese, carotenoidi Prevencono il cancro, hanno proprietà antinfiammatorie, rafforzano le ossa	spinaci	
Vitamine K, A e C, acido folico Previene il cancro, rafforza l'apparato digerente, riduce il colesterolo	indivia	
Vitamine K, A e C, acido folico, carotenoidi Previene il cancro	rucola	
Vitamine K e A, acido folico, flavonoidi, carotenoidi Previene i disturbi cardiovascolari, riduce il colesterolo	lattuga romana	

ALTRI ORTAGGI

PRINCIPALI SOSTANZE NUTRITIVE E POTENZIALI BENEFICI PER LA SALUTE



ravanello

Vitamina C, carotenoidi

Previene il cancro, ha proprietà antinfiammatorie, rafforza le difese immunitarie



rapa

Vitamina C

Previene il cancro, ha proprietà antinfiammatorie, rafforza le difese immunitarie



carciofo

Vitamine C e K, acido folico, fibre

Riduce il tasso di colesterolo, ha proprietà antinfiammatorie, rafforza l'apparato digerente



carota

Vitamine A e K, biotina (vitamina B7), carotenoidi

Previene le malattie cardiovascolari e il cancro, rafforza la salute degli occhi



zucca ghianda

Vitamine A, C e B6, fibre, carotenoidi

Ha proprietà antinfiammatorie, regola la glicemia, previene le cardiopatie e il cancro



peperone rosso, giallo
e arancione

Vitamine C, B6 e A, flavonoidi, carotenoidi

Regola la glicemia, previene le cardiopatie e il cancro



cavolfiore

Vitamine C e K, acido folico

Previene le cardiopatie e il cancro, ha proprietà antinfiammatorie, rafforza l'apparato digerente



rutabaga

Vitamina C, potassio, carotenoidi, fibre

Previene il cancro, le cardiopatie e le malattie delle ossa, rafforza l'apparato digerente

PRINCIPALI SOSTANZE NUTRITIVE E POTENZIALI BENEFICI PER LA SALUTE

FRUTTA IN GUSCIO E SEMI

Acidi grassi omega 3, fibre

Prevengono il cancro e le cardiopatie, riducono il colesterolo, rafforzano l'apparato digerente, alleviano i disturbi legati alla menopausa

semi di lino



Vitamine del gruppo B ed E, manganese, rame, carotenoidi, fibre

Riducono il colesterolo, prevengono le cardiopatie, il cancro e le infezioni, contribuiscono a mantenere una pelle sana

noci pecan



Vitamine del gruppo B e C, rame, manganese, fibre

Prevengono le cardiopatie, riducono il colesterolo, rafforzano le ossa

castagne



Vitamine del gruppo B ed E, manganese, rame, fibre

Prevengono le cardiopatie e il cancro, riducono il colesterolo, contribuiscono a mantenere una pelle sana

nocciole



Rame, manganese, calcio

Alleviano l'artrite reumatoide, rafforzano le ossa, il sistema vascolare e respiratorio, prevengono il cancro e l'osteoporosi

semi di sesamo



Vitamine del gruppo B ed E, rame, manganese, selenio

Riducono il colesterolo, prevengono le cardiopatie, regolano la glicemia

semi di girasole



Vitamine del gruppo B, rame, manganese, flavonoidi

Prevengono le cardiopatie e gli eventi cardiovascolari, il cancro e l'Alzheimer

arachidi



Acidi grassi omega 3, manganese, calcio, fosforo, fibre

Ci sono ancora poche ricerche, ma sembra che favoriscano la salute del sistema cardiovascolare

semi di chia



FRUTTA

PRINCIPALI SOSTANZE NUTRITIVE E POTENZIALI BENEFICI PER LA SALUTE



mirtillo rosso

Vitamina C, flavonoidi, altri elementi fitochimici, fibre
Protegge contro le infezioni delle vie urinarie, le malattie cardiovascolari e le lesioni cellulari, ha proprietà antinfiammatorie



mora

Vitamine C e K, acido folico, manganese, flavonoidi, fibre
Previene il cancro e l'invecchiamento precoce, regola la glicemia, ha proprietà antinfiammatorie



fragola

Vitamina C, manganese, flavonoidi, agenti fitochimici, fibre
Previene le cardiopatie e il cancro, ha proprietà antinfiammatorie, regola la glicemia



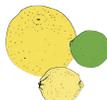
lampone

Vitamina C, manganese, flavonoidi, agenti fitochimici, fibre
Regola la glicemia, facilita la perdita di peso, previene il cancro



mirtillo

Vitamine K e C, manganese, flavonoidi
Previene le malattie cardiovascolari, il cancro e la perdita di memoria, rafforza la salute degli occhi, regola la glicemia



pompelmo rosa e rosso, limone e lime

Vitamina C, licopene (soltanto i pompelmi rosa e rossi), flavonoidi
Previene il cancro, l'artrite reumatoide e le lesioni cellulari, rafforza il sistema immunitario, ha proprietà antinfiammatorie



arancia

Vitamina C, flavonoidi, fibre
Riduce il colesterolo, previene il cancro, le cardiopatie e l'artrite reumatoide, rafforza il sistema immunitario



ciliegia selvatica

Vitamine A e C, flavonoidi, agenti fitochimici
Previene il cancro e le malattie cardiovascolari, ha proprietà antinfiammatorie, rilassa il sistema nervoso



Prugna selvatica

Vitamina C, flavonoidi, agenti fitochimici
Previene le lesioni cellulari, regola la glicemia, facilita la perdita di peso, migliora l'assorbimento del ferro

PRINCIPALI SOSTANZE NUTRITIVE E POTENZIALI BENEFICI PER LA SALUTE

FRUTTA

Vitamine C e A

Previene il cancro, è un antivirale,
favorisce una buona circolazione

sambuco nero



Vitamina C, carotenoidi, flavonoidi

Prevengono il cancro, l'invecchiamento
precoce e le malattie neurologiche

bacche di aronia



Vitamine del gruppo B e C, flavonoidi, carotenoidi

Previene le malattie cardiovascolari e il cancro, rafforza
le ossa, riduce il colesterolo, facilita la perdita di peso

pomodoro



Vitamine C e B2, selenio, ferro, carotenoidi, fibre

Ci sono poche ricerche, ma sembra che prevengano il cancro,
rafforzino il sistema immunitario e siano antinfiammatorie

bacche di goji



Vitamina A, flavonoidi e altri agenti fitochimici

Ci sono poche ricerche, ma come altre bacche nere sembra
che prevengano le malattie cardiovascolari e facilitino
la perdita di peso

bacche di acai



PRINCIPALI SOSTANZE NUTRITIVE E POTENZIALI BENEFICI PER LA SALUTE

FAGIOLI

Molibdeno (minerale essenziale), acido folico e fibre

Riducono il colesterolo, regolano la
glicemia, prevengono le cardiopatie

fagioli pinto/fagioli
secchi/fagioli rossi
lenticchie



Proteine, ferro, magnesio e calcio

Prevengono il cancro e le cardiopatie,
rafforzano la salute delle ossa

tofu/soia/
edamame



ALTRO

PRINCIPALI SOSTANZE NUTRITIVE E POTENZIALI BENEFICI PER LA SALUTE



polvere di maca

Vitamine del gruppo B e C, minerali, agenti fitochimici

Ci sono poche ricerche, ma sembra che stimoli l'energia e controlli l'equilibrio ormonale



cacao

Vitamine del gruppo B, minerali, flavonoidi

Antidepressivo, stimolante leggero, riduce i rischi di eventi cardiovascolari, facilita la perdita di peso



sgombro

Vitamine del gruppo B e D, acidi grassi omega 3

Previene le cardiopatie, riduce il colesterolo, ha proprietà antinfiammatorie, diminuisce la pressione arteriosa



salmone

Vitamine del gruppo B e D, selenio e acidi grassi omega 3

Previene le malattie cardiovascolari e il cancro, protegge le articolazioni e rafforza la salute degli occhi



alghe

Vitamina C, iodio, minerali, agenti fitochimici

Hanno proprietà antinfiammatorie, riducono il colesterolo, prevengono il cancro



basilico

Vitamina K, flavonoidi

Regola la glicemia, riduce il colesterolo, è antibatterico



coriandolo
(semi e foglie)

Vitamina K, flavonoidi e altri agenti fitochimici

Regola la glicemia, riduce il colesterolo, è antibatterico

Nota: i diversi tipi di latte, l'alga wakame, la tahina, il miso... scritti in grassetto nelle ricette sono declinazioni dei super alimenti riportati nella tabella.

LE PRINCIPALI FONTI DI VITAMINE

Usate le informazioni riportate qui di seguito per individuare gli alimenti in grado di fornire il maggiore apporto di vitamine essenziali³.

Vitamina C

fragola, lampone, mirtillo, mirtillo rosso, agrumi e succhi di agrumi (in particolare arancia e pompelmo), broccoli, cavolfiore, peperone rosso



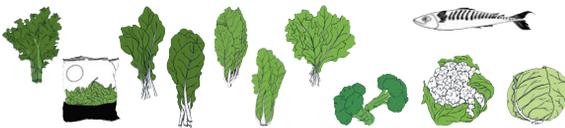
Vitamina E

nocciole, arachidi, semi di girasole, spinaci, broccoli



Vitamina K

cavolo nero, spinaci, cime di rapa, cavolo verde, biette, foglie di senape, lattuga romana, broccoli, cavolfiore, cavolo, pesce



Vitamina A

salmone, ortaggi a foglia verde, broccoli, carota, zucca



RATATOUILLE SPEZIATA

Per 2 persone, come contorno
Preparazione: 1 ora + 30 minuti per scolare

CONTIENE

Vitamine del gruppo B, A e C, flavonoidi, carotenoidi



INGREDIENTI

200 g di **melanzana** tagliata a dadi di 2 cm • ½ cucchiaino di sale
2 cucchiari di olio d'oliva • 3 spicchi d'aglio, tritati
½ cipolla rossa, tritata • 150 g di **pomodori** ben maturi, a dadi
1 peperoncino verde, tritato finemente • ½ cucchiaino di garam masala
150 g di **peperone rosso**, tagliato a pezzi di 2 cm
fior di sale • pepe nero

POTENZIALI BENEFICI

previene le malattie cardiovascolari e il cancro • **riduce** il colesterolo • **regola** la glicemia • **rafforza** le ossa • **facilita** la perdita di peso



Scaldate il forno a 220°C. Mettete i dadi di melanzana in un colino posto sopra un contenitore, salate e lasciate scolare per 30 minuti. Asciugate delicatamente, mettete in una teglia rivestita di carta forno e versate 1 cucchiaio di olio. Infornate per 15 minuti, finché la melanzana è tenera. Scaldate in una padella l'olio rimasto e rosolateci l'aglio e la cipolla finché sono dorati. Aggiungete i pomodori, il peperoncino e il garam masala e cuocete per 2 minuti. Incorporate il peperone, la melanzana e 50 ml d'acqua, salate e pepate. Coprite e cuocete per 30 minuti o finché le verdure sono tenere, se necessario aggiungendo un po' d'acqua.

SGOMBRO AL FORNO

Per 1 persona – Preparazione: 20 minuti

CONTIENE

Vitamine del gruppo B, C, D e K, acidi grassi
omega 3, flavonoidi e altri agenti
fitochimici, carotenoidi



INGREDIENTI

1 **sgombro** intero, pulito ed eviscerato • 2 fette di **limone**, più il succo di ½ limone
2 cucchiaini di olio d'oliva, più un altro po' per irrorare
fiore di sale • pepe nero
5 **pomodorini ciliegia**, di cui 3 tagliati a metà e 2 a dadi
½ spicchio d'aglio, tritato finemente • 1 manciata
di **coriandolo**, tagliato finemente

**POTENZIALI
BENEFICI**

previene il cancro, l'artrite reumatoide, le malattie cardiovascolari e le lesioni cellulari •
riduce il colesterolo • **regola** la glicemia e la pressione arteriosa •
rafforza il sistema immunitario e le ossa • **facilita** la perdita di peso • **antinfiammatorio** • **antibatterico**



Scaldate il forno a 180°C. Praticate 3 incisioni su ciascun lato dello sgombrò. Farcitelo con il limone e condite con sale e pepe all'interno e all'esterno. Mettetelo in una teglia piccola e versateci sopra il succo di limone. Distribuite intorno al pesce i pomodorini tagliati a metà e irrorate con un filo di olio d'oliva. Infornate per 15 minuti o finché la polpa del pesce si stacca facilmente dalla lisca. Scaldate l'olio d'oliva a fuoco basso in una casseruola e rosolateci l'aglio. Aggiungete i pomodorini tagliati a dadi e il coriandolo e cuocete finché il sugo di pomodori è caldo. Servite il pesce coperto dal sugo e accompagnato con i pomodorini ciliegia.

BROWNIES VIRTUOSI

Per 16 quadrati grandi – Preparazione: 50 minuti

CONTIENE

Vitamine del gruppo B, A, C ed E, minerali, flavonoidi,
agenti fitochimici, manganese, rame, fibre



INGREDIENTI

50 g di **cioccolato fondente** al 70% minimo di cacao, tritato grossolanamente
50 g di **nocciole spellate**, tostate e tritate grossolanamente
40 g di scaglie di **fave di cacao** • 150 g di burro
250 g di zucchero extrafine • 75 g di **cacao in polvere**
1 bel pizzico di sale • 2 uova grandi, leggermente sbattute
50 g di farina autolievitante • 30 g di **amarene disidratate**

**POTENZIALI
BENEFICI**

*previene il cancro e le
malattie cardiovascolari •
riduce il colesterolo • facilita la
perdita di peso • contribuisce
a mantenere una pelle
sana • rafforza il sistema
nervoso • antinfiammatorio
• antidepressivo •
stimolante leggero*



Scaldate il forno a 170°C. Foderate con la carta forno uno stampo per brownies di 20 cm, lasciando che la carta fuoriesca dai bordi. Mescolate in una ciotola il cioccolato, le nocciole e le scaglie di fave di cacao. Tenete da parte. Sciogliete il burro a bagnomaria. Togliete dal fuoco e incorporate, sbattendo, lo zucchero, il cacao in polvere e il sale. Lasciate raffreddare leggermente prima di aggiungere le uova. Completate aggiungendo per ultime la farina e le amarene. Versate metà dell'impasto nello stampo, cospargete con metà del composto a base di nocciole, e versateci sopra il resto dell'impasto. Completate cospargendo con il composto a base di nocciole rimasto e infornate per 30 minuti o finché il dolce è sodo. Lasciate raffreddare e tagliate a quadrati.

INDICE

A

albicocche
 super muesli 34
alghe 16
arachidi 13
 barrette energetiche 144
 hummus alle arachidi 60
arance 14
 agrumi speziati 148
 smoothie delle meraviglie 22
avena
 come un crumble 130
 porridge della salute 32
 super muesli 34

B

bacche di acai 15
 smoothie di bacche 24
bacche di aronia 15
bacche di goji 15
 barrette energetiche 144
 super muesli 34
banane
 smoothie cioccolato 20
basilico 16
biette 11
 omelette supervitaminica 62
bok choy 11
 bok choy speziato 68
 insalata croccante al sesamo 44
 piatto asiatico 96
 zuppa delicata 56
burro di arachidi
 hummus alle arachidi 60

C

cacao 16
 barrette della salute 146
 brownies virtuosi 140
 chili di fagioli & cioccolato 108
 muffins al cioccolato
 & *lamponi* 136
 pudding di cioccolato
 & *chia* 154
 smoothie cioccolato 20
 super sundae 152
carciofi 12
 pizza rivisitata al limone 50
 «risotto» di cavolfiore 98
 verdure alla mediterranea 80
carote 12
 carote supervitaminiche 84
 insalata di ortaggi a radice 104
 super coleslaw 46
 super insalata 40
 tofu & carote marinate 52
castagne 13
 piatto energia pura 66
 tartine con ciliegie selvatiche 30
cavolfiore 12
 «risotto» di cavolfiore 98

vellutata rigenerante 58
cavolo cappuccio
 esplosione di verdure 70
cavolo nero 11
 esplosione di verdure 70
 fagottino di verdure
 & *cheddar* 118
 gratin verde di pasta 102
 insalata croccante al sesamo 44
 pasta al pesto 94
 «*ragù*» di *cavolo nero*
 & *fagioli* 106
 smoothie delle meraviglie 22
 super insalata 40
 verdure glassate 74
cavolo verde
 esplosione di verdure 70
 gratin verde di pasta 102
 super insalata 40
 verdure glassate 74
ceci
 hummus alle arachidi 60
cheddar
 biscotti salati ai semi
 e *formaggio* 124
 fagottino di verdure
 & *cheddar* 118
 gratin verde di pasta 102
ciliegie 14
 brownies virtuosi 140
 super sundae 152
coriandolo 16
crescione 11
 insalata colorata e crostini 42
 insalata detox 38
 salmone al crescione 114
cupcakes
 cupcakes al limone & chia 134

D

datteri
 super sundae 152

F

fagioli bianchi
 «*ragù*» di *cavolo nero*
 & *fagioli* 106
fagioli pinto 15
 vellutata rigenerante 58
fagioli rossi 15
 chili di fagioli & cioccolato 108
 vellutata rigenerante 58
farro
 insalata di ortaggi a radice 104
feta
 insalata di ortaggi a radice 104
 muffins salati
 supervitaminici 126
 omelette supervitaminica 62
foglie di barbabietola 10
 piatto energia pura 66

fragole 14
 super confettura di fragole 26
frutta in guscio 13
funghi
 insalata croccante al sesamo 44

G

grano
 insalata di ortaggi a radice 104

I

indivia 11
insalate 38-49, 88, 104

L

labneh
 tartine con ciliegie selvatiche 30
lamponi 14
 muffins al cioccolato
 & *lamponi* 136
 porridge della salute 32
 smoothie di bacche 24
latte
 esplosione di verdure 70
 gratin verde di pasta 102
 porridge della salute 32
 pudding cioccolato & chia 154
 rape al gratin 76
 smoothie cioccolato 20
lattuga romana 11
 lattuga alle nocciole 72
lenticchie 15
 lenticchie brasate 82
 omelette supervitaminica 62
lime 14
 smoothie delle meraviglie 22
limone 14
 cupcakes al limone & chia 134
 pizza rivisitata al limone 50

M

mango
 super muesli 34
melanzane
 ratatouille speziata 90
 verdure alla mediterranea 80
mele
 smoothie delle meraviglie 22
 super coleslaw 46
 tarte latin ai frutti rossi 132
miele
 crumble di prugne
 & *mirtilli* 150
 pane morbido ai semi 122
mirtilli 14
 porridge della salute 32
 smoothie di bacche 24
 super insalata 40
mirtilli rossi 14
 barrette della salute 146

barrette energetiche 144
crumble di prugne
& mirtili 150
tarte tatin ai frutti rossi 132
more 14
smoothie di bacche 24
yogurt gelato ai frutti rossi 156

N

nocciole 13
brownies virtuosi 140
insalata detox 38
lattuga alle nocciole 72
super sundae 152
noci pecan 13
barrette energetiche 144
super muesli 34
tarte tatin ai frutti rossi 132
yogurt gelato ai frutti rossi 156

P

pane
pane morbido ai semi 122
tartine con ciliegie selvatiche 30
pasta
gratin verde di pasta 102
pasta al pesto 94
piatto asiatico 96
patate
esplosione di verdure 70
fagottino di verdure
& cheddar 118
peperoncino
bok choy speziato 68
curry della salute 78
piatto della salute 48
ratatouille speziata 90
peperone 12
muffins salati
supervitaminici 126
ratatouille speziata 90
verdure alla mediterranea 80
zuppa del sole 54
pera
smoothie delle meraviglie 22
polvere di maca 16
pomodori 15
bruschetta con sgombro 112
chili di fagioli & cioccolato 108
insalata colorata e crostini 42
lenticchie brasate 82
pizza rivisitata al limone 50
pomodori tutta forza 86
ratatouille speziata 90
verdure alla mediterranea 80
zuppa del sole 54
pomodorini ciliegia
insalata di ortaggi a radice 104
sgombro al forno 110
pompelmo 14
agrumi speziati 148

prugne 14
come un crumble 130
crumble di prugne
& mirtili 150

Q

quinoa
piatto della salute 48
porridge della salute 32
super muesli 34

R

rape 10, 12
curry della salute 78
fagottino di verdure
& cheddar 118
insalata di ortaggi a radice 104
rape al gratin 76
super coleslaw 46
ravanello 12
insalata calda dell'orto 88
insalata colorata e crostini 42
insalata croccante al sesamo 44

rucola 11
burger di salmone 116

rutabaga 12
curry della salute 78
genoise alla rutabaga 128
super coleslaw 46

S

salmone 16
burger di salmone 116
piatto asiatico 96
salmone al crescione 114
sambuco 15
semi di chia 13
barrette energetiche 144
biscotti salati ai semi
& formaggio 124
cupcakes al limone & chia 134
genoise alla rutabaga 128
pane morbido ai semi 122
pudding di cioccolato
& chia 154
smoothie cioccolato 20
smoothie di bacche 24
super confettura di fragole 26
super muesli 34
semi di girasole 13
barrette della salute 146
biscotti salati ai semi
e formaggio 124
come un crumble 130
genoise alla rutabaga 128
pane morbido ai semi 122
porridge della salute 32
smoothie cioccolato 20
semi di lino 13
genoise alla rutabaga 128

pane morbido ai semi 122
smoothie cioccolato 20
semi di sesamo 13
barrette energetiche 144
biscotti salati ai semi
e formaggio 124
come un crumble 130
pane morbido ai semi 122
super muesli 34
semi di zucca
genoise alla rutabaga 128
super muesli 34
sgombro 16
bruschetta con sgombro 112
sgombro al forno 110
smoothies
smoothie cioccolato 20
smoothie delle meraviglie 22
smoothie di bacche 24
spinaci 11
gratin verde di pasta 102
muffins salati
supervitaminici 126
smoothie delle meraviglie 22

T

tahina
insalata colorata e crostini 42
super coleslaw 46
tè matcha
cupcakes al limone & chia 134
tofu 15
tofu & carote marinate 52
zuppa delicata 56

U

uova
omelette supervitaminica 62
piatto della salute 48

Y

yogurt
agrumi speziati 148
genoise alla rutabaga 128
piatto energia pura 66
yogurt gelato ai frutti rossi 156

Z

zenzero
bok choy speziato 68
zucca 12
bicchiere di zucca speziata 28
cake alla zucca 138
curry della salute 78
omelette supervitaminica 62
piatto detox 100
piatto energia pura 66



RICETTE FACILI E GOLOSE CON GLI INGREDIENTI PIÙ NUTRIENTI E SALUTARI

- *Scoprite il potenziale salutare degli ingredienti di tutti i giorni: pomodori, noci, frutti rossi, verdure a foglia, pesce...*
- *Imparate a introdurre con facilità i super alimenti nei vostri pasti, dalla colazione al dolce, passando per le zuppe, le insalate, i gratin, i piatti principali, i contorni...*
- *In tutte le ricette del libro sono presenti almeno due super alimenti.*

ISBN: 978 88 67531 219



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it