

menù A COLORI

Pancia piatta, abbronzatura e buonumore possono dipendere dalla cromoterapia nel piatto?

Se inseriamo nel nostro regime alimentare cibi giusti ben associati e artisticamente elaborati otterremo dei risultati eccellenti senza fare rinunce. Non a caso un detto recita che la salute vien mangiando e se vogliamo ottenere una bella abbronzatura, la pelle luminosa, ambrata ed elastica e un corpo tonico, scattante di quel piacevole buon sapore che anticipa le vacanze, dobbiamo avvicinarci alla Medicina Naturale che ci permette di mantenere l'equilibrio psicofisico ricorrendo l'importanza di nutrienti altrettanto.

Il potere degli alimenti, delle loro associazioni e le modalità di cottura sono cardini del metodo i cui principi caratterizzano il mio lavoro, la Bioterapia Nutrizionale*. Poiché noi siamo quello che mangiamo, abbiamo la fortuna di essere aiutati dalla natura che ogni stagione ci offre l'alimento più idoneo al periodo a

cui andiamo incontro regalando al nostro corpo tantissimi micronutrienti importanti per prevenire lo stress ossidativo.

L'assunzione di betacarotene può al massimo influire sulla gradazione cromatica della pelle, depositandosi nei grassi delle cellule cutanee, indipendentemente dall'esposizione al sole.

Se il nostro menù è colorato stiamo provvedendo all'assunzione di ciò che serve alla pelle che si espone al sole. Mettiamo nel piatto almeno 2 colori diversi al ogni pasto, senza mai dimenticare il verde inodoro dell'olio extra vergine di oliva che migliora l'assorbimento delle vitamine liposolubili D, E, K e contiene vitamina E e polifenoli, sostanze antitumorali e antinfiammatorie. I colori dei vegetali nascondono le sostanze preziose per il nostro corpo: rosso, arancio, verde, bianco e viola.

ORA INIZIAMO A DIVIDERLI PER COLORE

Rosso Pomodori, ciliegie, fragole, mele rosse, peperoni rossi, lamponi, radicchio, cocomero, ravanella.

Giallo - Arancio Carote, peperoni gialli, arance, limoni, pompelmo, pesca, albicocca, melone, mela gialla, mango, nespoli, ananas.

Verde Asparagi, insalate, peperoni verdi, spinaci, kiwi, mele verdi, agretti, bietta, carciofi, cicoria, indivia, rughetta, lattuga, cetriolo, zucchine, prezzemolo, basilico, rosmarino, olive...

Bianco Aglio, scalogno, erba cipollina, porri, sedano, finocchi, frutta a guscio.

Viola Melanzane, mirtillo, prugne, uva, more, ribes, uva spina, uva nera, fichi, susine, carciofi, radicchi.



COSA TROVIAMO NEL CESTO DEL NOSTRO ORTO IN QUESTA STAGIONE ESTIVA?

Frutta albicocca, amarena, ciliegia, fragola, melone, mela di gelso, nespoli del giapponese, pera, prugna, pesca, pesca noce, lamponi, ribes, susine, uva spina.

Verdura aglio, asparagi, bietola, carota, cetriolo, cicoria, cipolla, fagiolini, fave, fiori di zucca, lattuga, tutte le insalate da taglio, patate novelle, ortica, pomodoro, piselli, zabaibardo, ravanella, zucca, sedano, tarasaco, zuccina.

QUALCHE GIORNO DA CONDIVIDERE PERCHÉ BASTA DAVVERO POCO PER DARE UNA BELLA ENERGIA AL CORPO E PRENDERE UN BEL COLORE.

Colazione Un centrifugato di frutta, carote e limone con pane tostato con burro e marmellate di frutti rossi o se dobbiamo prestare attenzione agli zuccheri possiamo prepararci del pane tostato con olio e buccia di limone e zenzero grattugiati oppure con prosciutto o pane e pomodoro condito.

PRIMO GIORNO

Pranzo Uta lombata di vitello con contorno di spinaci crudi conditi con olio e limone e una ciotola di ciliegie con bruschetta di pane di segale con olio EVO.

Cena Tagliatelle all'arrabbiata, con pomodori saltati in aglio e olio, cicoria ripassata e una pesca possibilmente bianca: contiene pochi zuccheri, iodio e vitamine.

SECONDO GIORNO

Pranzo Alici gratinate al forno, pomodori crudi conditi con olio e foglie di basilico, albicocche e bruschetta di pane di segale con olio EVO.

Cena Spaghetti con le vongole, insalata mista e fragole al limone.

TERZO GIORNO

Pranzo Petto di tacchino al limone, asparagi lessati e conditi e ¼ di melone con gelato alla nocciola.

Cena Fiori di zucca in pastella, insalata di rucola e ananas.

*Flavia Pellegrini Nutropia Dietetica Nazionale**
Presidente Associazione Culturali Time
www.associazione-time.it associazione.time@gmail.com

