



CONSIGLI PER UNA
CORRETTA E SANA
ALIMENTAZIONE

BUON
FOOD
Buono e Sano



BUON FOOD

Buono e Sano

*Il Cibo non è solo ciò di cui ci nutriamo per vivere,
ma rappresenta anche l'opportunità più grande che abbiamo
per sentirci bene e rimanere in salute.*

*Questa guida nasce per sensibilizzare e informare un pubblico sempre
più ampio che una sana e corretta alimentazione mantiene il corpo e
la mente in salute, prevenendo l'insorgenza di tante patologie.*

*Le informazioni contenute in questa Guida sono il risultato di una
serie di studi realizzati da un team di Medici, Nutrizionisti ed Esperti
di alimentazione che collaborano con noi per creare alimenti buoni e
sani.*

Buona lettura!

Marco Bernardi - Buon Food

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Bernardi', written in a cursive style.

Proteggi la tua salute

Costruire uno stile di vita alimentare sano, vario ed equilibrato è un diritto e un dovere che tutti noi dovremmo perseguire per proteggere e onorare il valore della vita e della salute.

Per non rimandare al domani ciò che puoi iniziare oggi, abbiamo creato questa piccola dispensa di consigli pratici da cui, perché no, potresti prendere spunto per iniziare un nuovo percorso o per migliorare quello che hai già intrapreso.

Scegli il biologico

L'agricoltura biologica è considerata il sistema di produzione più amico dell'ambiente: rispetta i cicli della natura e preserva gli alimenti nella loro interezza.

Gli alimenti biologici ci permettono così di riportare sulle nostre tavole i sapori e la qualità dei cibi di una volta, ricchi di tutte quelle caratteristiche che i massicci interventi chimici hanno stravolto silenziosamente nel tempo. Agricoltura biologica significa anche ridare valore e stima al lavoro qualitativo (e non quantitativo) di agricoltori che si impegnano ad utilizzare risorse rinnovabili e tecniche quali la concimazione naturale, la lotta guidata o biologica ai parassiti, la rotazione agraria, l'allevamento all'aperto e libero (non in gabbie).

Impara a leggere le etichette

Uno dei principali obiettivi dell'industria alimentare odierna è il costante aumento della produttività: gli scaffali dei supermercati, sempre più pieni di alimenti confezionati e pronti all'uso, ce lo confermano. È così che le etichette nutrizionali si stravolgono: alle materie prime di dubbia qualità si uniscono infatti additivi identificati con numeri e lettere irriconoscibili dal consumatore medio: coloranti, insaporitori, emulsionanti e conservanti stanno diventando davvero parte della nostra alimentazione quotidiana.

In questo contesto, imparare a leggere correttamente le etichette nutrizionali, ovvero assumere un atteggiamento critico nei confronti dei propri acquisti, diventa un vero e proprio strumento di presa di coscienza e di distacco dalle odierne dinamiche di marketing.

Scegliere alimenti semplici o prodotti che presentano un'etichetta corta e trasparente è alla base di un atteggiamento consapevole.

Gli alimenti consigliati

Preferire Alimenti di Coltivazione Biologica e a Filiera Corta



Cereali

Orzo, farro, avena, miglio, segale, sorgo, teff, riso integrale, riso basmati, frumento integrale e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso).

Il nostro consiglio: i cereali integrali antichi sono alla base della nostra piramide alimentare.

È preferibile consumarli interi, in chicco, per beneficiare appieno di tutte le loro proprietà nutritive, effettuando una vera e propria rotazione di cereali. Prediligi la cottura per assorbimento dopo averli lavati accuratamente, in questo modo i micronutrienti si conserveranno nell'acqua di cottura.

Pseudo-cereali (senza glutine)

Grano saraceno, quinoa, amaranto.

Il nostro consiglio: più ricchi di amminoacidi e privi di glutine rappresentano una valida alternativa per chi è intollerante/sensibile/allergico a questa proteina. Raccomandiamo di lavarli sempre accuratamente previa cottura per eliminare il rischio delle saponine, sostanze che limitano l'assorbimento dei nutrienti (per questo definite antinutrizionali) e che conferiscono loro il tipico sapore amaro.

Frutta secca a guscio e semi oleosi

Mandorle, noci, nocciole, pistacchi, anacardi, pinoli, semi di girasole, semi di zucca, semi di lino, semi di sesamo, semi di chia.

Il nostro consiglio: la frutta secca è una miniera di nutrienti a sostegno del nostro benessere psicofisico. Fonte di acidi grassi buoni, fibre, minerali, vitamine e proteine vegetali è preferibile mangiarla in forma attivata per renderla più digeribile e per beneficiare appieno di tutte le sue proprietà. Nonostante l'elevato apporto calorico, la frutta secca è consigliata e prevista all'interno di tutti i regimi alimentari, compresi quelli dimagranti: l'apporto di fibre favorisce il senso di sazietà ed aiuta a ridurre la glicemia; l'apporto di grassi contribuisce anch'esso alla riduzione del carico glicemico totale del pasto.

È bene consumare i semi di piccola taglia (come lino, sesamo, chia) macinati e non interi per ricavarne il loro prezioso apporto di Omega3.

Ortaggi

Da prediligere in particolare:

- Verdure a foglia verde (insalata, radicchio, erbe di campo, spinaci, bieta, cicoria, tarassaco, indivia, crescione, rucola ecc.);
- Crucifere (cavolo cappuccio, verza, broccoli, cavolo nero, cavolo riccio, broccolo romano, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, rafano, ravanello);
- Cipolla, zucca, carote, finocchi, sedano, carciofi, cetrioli;
- L'aglio è un ottimo antibatterico, antivirale e antimicotico naturale (aiuta a combattere le infezioni). Si consiglia di eliminare il germoglio al suo interno per renderlo più digeribile.

Il nostro consiglio: è importante consumare quotidianamente più porzioni di verdura seguendo il criterio della stagionalità e della freschezza (da questi 2 parametri dipende la ricchezza nutrizionale dei vegetali). Consumare verdura ad inizio pasto si rivela un'ottima strategia per aumentare il senso di sazietà, migliorare l'assorbimento delle sostanze nutritive, favorire la digestione e modulare l'assorbimento di zuccheri nel sangue grazie all'apporto di fibre.

È bene includere quotidianamente le cosiddette "verdure a foglia verde", preferibilmente crude o cotte a vapore, ricchissime di acqua, fibra alimentare, clorofilla (un pigmento verde che supporta il lavoro del fegato) e ferro (utile all'assorbimento del calcio nelle ossa). È consigliato condirle sempre a crudo, con olio extra vergine di oliva, e limone (la vitamina C preserva il contenuto di ferro).

Da consumare almeno 5 porzioni al giorno.



Frutta

Da prediligere in particolare:

- Frutta dal potere alcalinizzante (prugne, avocado, melone, albicocche, pesche, uva);
- Frutta a basso contenuto di zuccheri;
- Frutti rossi (mirtilli, lamponi, ribes, more);
- Il melograno;
- Mela.

Il nostro consiglio: è consigliabile consumare frutta nella prima parte della giornata, preferibilmente a stomaco vuoto, per beneficiare a pieno delle sue proprietà. Il tradizionale consumo a fine pasto di frutta non solo non si rivela altrettanto utile in termini nutrizionali ma penalizza l'assorbimento di alcune vitamine oltre ad innescare fenomeni fermentativi. È importante sceglierla biologica e consumarla con la sua buccia in quanto proprio nell'involucro esterno sono contenuti la maggior parte di nutrienti benefici per l'organismo.

È preferibile scegliere una sola tipologia di frutta (e non mischiarla) per agevolare i processi digestivi.

Da consumare 1 o 2 porzioni al giorno.



Carne Bianca con tracciabilità garantita

Pollo e coniglio tassativamente biologici.

Il nostro consiglio: la tipologia di allevamento, l'alimentazione e il tipo di vita condotto dagli animali hanno un ruolo fondamentale nella scelta della carne. Prediligere sempre l'allevamento a pascolo dei piccoli produttori, dove gli animali hanno libertà di movimento e si nutrono solo di foraggio.

Da consumare massimo 1 volta a settimana.



Pesce

Alici, merluzzo, sarda, sardina, sgombro, sogliola, dentice, orata e branzino (pescato e non allevato).

Il nostro consiglio: Meglio se azzurro, di piccola taglia (il ciclo vitale breve permette di evitare accumuli di metalli, come il mercurio) e con tracciabilità garantita. È bene scegliere il pesce anche in base alla stagionalità, proprio come accade per i vegetali, in quanto ulteriore garanzia di provenienza.

Da consumare da 3 a 5 volte a settimana.



Olio Extravergine

Italiano e spremuto a freddo.

Il nostro consiglio: da utilizzare preferibilmente a crudo ad ogni pasto principale.
Da consumare da 3 a 4 cucchiaini al giorno.



Uova

Da allevamenti a terra e biologiche.

Il nostro consiglio: a differenza del tuorlo, l'albume è privo di grassi e colesterolo e si compone nella sua totalità di acqua e proteine ad altissimo valore biologico (è considerato la proteina perfetta). Inoltre, è estremamente versatile in cucina: consigliamo di sfruttarlo nella preparazione di dolci light, pancakes proteici o frittate.

Da consumare da 3 a 4 volte a settimana.



Legumi

Fagioli, piselli, ceci, lenticchie, cicerchie.

Il nostro consiglio: I legumi rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre. In caso di difficoltà digestiva è bene introdurli in piccole quantità, prediligere legumi decorticati o passati sotto forma di crema. Un'altra strategia è quella di lasciarli in ammollo per tempi prolungati, cambiando l'acqua almeno una volta, e di cuocerli insieme ad erbe carminative (finocchietto, anice, alloro) o alga kombu.



È importante consumarli ben cotti (il legume è pronto quando si "schiaccia" fra le dita) e mai freddi. Alternare la varietà di legumi nel corso della settimana è un eccellente modo per beneficiare delle loro diverse proprietà nutritive. Si consiglia infine di acquistarli secchi e non pronti all'uso: i contenitori, generalmente in alluminio, in cui sono conservati contengono sostanze tossiche che possono essere rilasciate all'alimento (ad esempio, il bisfenolo A, conosciuto più comunemente come BPA, una sostanza chimica usata tipicamente per produrre plastiche e resine).

In più, i legumi in scatola contengono spesso additivi di vario tipo, come il glutammato monosodico (sostanza generalmente impiegata per aumentare gusto e sapore degli alimenti inscatolati) oltre ad essere addizionati di sale.

Da consumare da 4 a 5 volte a settimana.

Formaggi

Parmigiano stagionato 36 mesi, ricotta di pecora o capra.

Il nostro consiglio: il latte di capra e di pecora è più ricco di nutrienti rispetto a quello vaccino. Non si tratta infatti di mammiferi che si prestano all'allevamento intensivo e non sono alimentati con mangimi industriali ma vivono nel loro habitat naturale, l'alpeggio. Rispetto al latte vaccino, il latte di capra è molto più digeribile grazie alla struttura molecolare meglio assimilabile di grassi e proteine.

Da consumare massimo 1 volta a settimana.

Tuberi

Le patate vanno utilizzate in sostituzione di cereali o pane.

Le patate dolci, invece, non sono solanacee ma radici tuberose ricche di carotenoidi che vantano un indice glicemico più basso rispetto a quello delle patate comuni.

Il nostro consiglio: le patate sono solanacee, una famiglia di vegetali che contengono solanina (concentrata sulla buccia) sostanze che se assunte in eccesso possono creare danni quali alterazioni nervose (sonnolenza) ed irritazione della mucosa gastrica. Raccomandiamo per questo di moderare il loro consumo e di assumerle pelate e sempre fresche (la quantità di solanina aumenta quando le patate sono vecchie, molto germogliate e assumono colore verde).

Da consumare 1 o 2 volte a settimana.

Erbe Aromatiche

Rosmarino, prezzemolo, origano, timo, basilico, alloro, salvia, maggiorana, erba cipollina, finocchietto, menta, dragoncello arricchiscono le pietanze di gusto, sapore e sostanze antiossidanti e antinfiammatorie.

Il nostro consiglio: Il loro consumo è un'ottima strategia per contenere il consumo di sale aggiunto alle pietanze.



Spezie

Cardamomo, chiodi di garofano, cumino, cannella, curcuma, noce moscata, pepe nero, peperoncino, zafferano e zenzero.

Il nostro consiglio: lo zenzero è un potente antinfiammatorio e antiossidante che si può utilizzare a crudo negli estratti o sotto forma di tisana facendolo bollire in caso di nausea, raffreddamenti o mal di gola. Anche la cannella ha proprietà antibatteriche e antisettiche e può essere utilizzata come dolcificante naturale.

Cacao

Il cacao (e il cioccolato fondente dall'80% in su) è uno degli alimenti più ricchi di polifenoli in assoluto, importantissimi antiossidanti a cui sono scientificamente riconosciute proprietà antinfiammatorie e cardioprotettive. È nella sua versione extra fondente che il cacao esplica le sue migliori funzioni perché preserva il suo contenuto di teobromina (sostanza dalla blanda azione diuretica, cardiotonica e vasodilatatoria) e di triptofano (aminoacido precursore della serotonina, l'ormone del "buon umore").

Il nostro consiglio: più alta è la percentuale di cacao, migliore è la qualità del cioccolato. È preferibile consumarlo nella prima parte della giornata o come snack del pomeriggio.



Acqua

È essenziale per il nostro organismo in quanto ricca di sali minerali e coinvolta nella regolazione del volume cellulare e della temperatura corporea. L'acqua facilita la digestione, rende possibile il trasporto dei nutrienti e aiuta ad eliminare le scorie metaboliche.

Il nostro consiglio: prediligere sempre acqua in vetro, e non in plastica, in quanto barriera naturale contro i batteri, totalmente impermeabile all'ossigeno. Il vetro conserva il sapore, il gusto e la freschezza dell'acqua oltre a mantenere intatte le proprietà organolettiche e benefiche dei sali minerali e degli oligoelementi che contiene.

Un'ottima abitudine è quella di bere, appena svegli, un bicchiere di acqua naturale tiepida: una vera e propria "doccia intestinale" che ripulisce le pareti dell'intestino, neutralizza gli acidi e i succhi gastrici nello stomaco e migliora l'assorbimento dei nutrienti (quindi la digestione).

Bevande Vegetali

Di riso, avena, farro, mandorla senza zuccheri aggiunti.

Il nostro consiglio: è preferibile scegliere bevande con materie prime di provenienza italiana e in percentuale non inferiore al 7/10%.



Gli alimenti da evitare



Zucchero, dolcificanti, sciroppi

Lo zucchero sviluppa una reale dipendenza: più zuccheri si introducono, più insulina viene prodotta. Infatti, dopo aver raggiunto l'apice, il tasso di insulina scende velocemente al livello minimo con la conseguenza di causare nuovi attacchi di fame. È così che si innesca un circolo vizioso che porta ad assumere zuccheri continuamente, aumentando l'apporto calorico giornaliero.

Non esistono zuccheri o dolcificanti più o meno sani: ricorrere a surrogati più naturali non è la soluzione al problema. Lo zucchero agisce infatti sul cervello come una qualsiasi altra "droga" e causa gli stessi sintomi di dipendenza alla pari del fumo, dell'alcol e della cocaina. È necessario liberarsi da questa dipendenza abituando gradualmente il nostro palato a sapori meno dolci per arrivare, infine, alla sua totale eliminazione. Da evitare anche i dolcificanti a base di aspartame, sostanze riconosciute come cancerogene.

Alimenti ad alto indice glicemico

L'indice glicemico misura la velocità con cui aumenta la glicemia, ossia la concentrazione di zuccheri nel sangue, in seguito all'assunzione di un cibo. Seguire una dieta con alimenti a basso indice glicemico è fondamentale non solo per chi soffre di diabete o sensibilità insulinica ma rappresenta uno strumento di prevenzione e di salute per tutti.

Per questo, è consigliato limitare alimenti ad alto indice glicemico quali pasta e pane a base di farine raffinate (e non integrali), riso bianco, mais, zucchero, marmellate, miele, bevande zuccherate, dolciumi, patate e alcune tipologie di frutta (banana, fichi, castagne, cachi).

Scegliere una fonte di carboidrati integrale, di qualità e ricca di fibre è la prima strategia per insegnare al nostro corpo a gestire efficacemente gli sbalzi glicemici (in assenza di carboidrati l'organismo utilizza i grassi e le proteine per ricavare glu-



cosio, sostanza indispensabile per mantenere sani i nostri organi vitali.) Anche l'utilizzo di olio extra vergine di oliva o di altri grassi, come la frutta secca, si rivela un'ottima strategia per abbassare l'indice glicemico complessivo: i lipidi rallentano la digestione e prolungano il senso di sazietà.

Latte e Formaggi

Nonostante il latte vaccino e i suoi derivati siano fonte di calcio e di proteine, si tratta al contempo di alimenti eccessivamente ricchi di grassi saturi, una delle principali cause di sviluppo di malattie croniche, comprese quelle cardiovascolari. Inoltre, il suo consumo abituale causa l'aumento ematico di fattori di crescita, in particolare di Insulin-like growth factor di tipo uno (IGF-I), noto fattore di rischio oncologico. Non dimentichiamo, infine, che ormoni sintetici sono comunemente usati nelle mucche da latte per aumentare la produzione di latte; questo causa agli animali patologie quali mastiti o infiammazioni delle mammelle il cui trattamento richiede l'uso di antibiotici, i quali vengono rilasciati nel latte e ingeriti inconsapevolmente dall'uomo.

Carne Rossa

Si tratta di carni ricche di acidi grassi saturi e polinsaturi della serie Omega 6 ad azione pro-infiammatoria. La loro decomposizione favorisce ambienti putrefattivi che alterano l'omeostasi della normale flora batterica intestinale causando stati disbiotici. Sono fortemente sconsigliate tutte le carni rosse ed in particolare di vitello, manzo, cavallo e maiale.

Carne Bianca

Tacchino, pollo, coniglio, agnello e capretto sono animali sottoposti a trattamenti antibiotici e ormonali. Limitare il consumo al minimo di carne bianca e scegliere solo carni biologiche con tracciabilità certificata.

Carni Processate

(prosciutto cotto, crudo, fesa di tacchino, bresaola, mortadella, salame, coppa, speck, pancetta, lardo, bacon ecc.)

Non costituiscono un alimento necessario e pertanto non sono solo da limitare ma da evitare. Si tratta di carni che hanno subito un processo di lavorazione finalizzato a prolungarne la conservazione (come l'affumicatura, la salatura e la stagionatura) con aggiunta di conservanti quali nitriti e nitrati.



Pesce di grossa taglia/allevamento

I pesci di grossa taglia come tonno e pesce spada sono caratterizzati da un ciclo vitale più lungo quindi a maggior rischio di accumulo di metalli pesanti. I più pericolosi sono il metilmercurio, il cadmio, il piombo, l'arsenico e la diossina. È bene prediligere pesce pescato e non allevato: antibiotici, fattori di crescita e mangimi addizionati di coloranti modificano e inquinano la composizione delle carni causando un aumento medio del grasso viscerale fino al 30%.

Soia

È una leguminosa fonte di fitoestrogeni, composti vegetali con struttura chimica e funzioni simili a quelle degli estrogeni naturalmente prodotti dall'organismo umano.

Il consumo di alimenti a base di soia può diventare rischioso in quanto potenziale fattore di crescita e di proliferazione cellulare.

Sebbene in Italia la coltivazione della soia OGM sia al momento proibita, non lo è la sua commercializzazione: per anni è stata fatta massiccia importazione di soia Ogm proveniente dal Brasile e dagli Usa anche in Italia e permane il problema della tracciatura delle sementi, per circa un terzo ancora di origine sconosciuta.



Bevande gassate e zuccherate

Queste bevande contengono grandissime quantità di zuccheri e per questo motivo vanno completamente eliminate. Il loro consumo causa l'accumulo di grasso corporeo, arreca danni al fegato, ai reni, all'apparato gastro-intestinale e concorre allo sviluppo di patologie metaboliche come il diabete di tipo 2 e di malattie infiammatorie tra cui l'Alzheimer.

Particolare attenzione è da prestare ai bambini: secondo quanto rilevato dalla Società Italiana Pediatria, un bambino di 9 anni su 10 è obeso, 2 su 10 sono in sovrappeso, 1 su 20 ha la glicemia elevata a causa del continuo e costante consumo di bevande zuccherate.

Solanacee

Fanno parte di questa categoria i vegetali quali pomodori, melanzane, peperoni e patate. Vanno assunti con moderazione perchè l'azione della solanina danneggia le mucose dell'apparato digerente ed altera la flora batterica intestinale.



Metodi di cottura

Così come esistono modalità di cottura che preservano le qualità degli alimenti, altre si rivelano non solo dannose ma potenzialmente tossiche: più è alta la temperatura di cottura, tanto sarà maggiore la concentrazione di sostanze tossiche rilasciate agli alimenti.

Grigliare e cuocere su brace sono due metodi di cottura che portano carne, pesce, pollame ad alta temperatura su padella o griglia causando la formazione di sostanze mutagene che provocano cambiamenti nel Dna. Per questo motivo è bene non abusare di questo metodo di cottura e associare sempre abbondanti verdure al pasto per limitare l'assorbimento di sostanze nocive nel tratto digerente.

La **frittura** prevede l'immersione in olio degli alimenti: il rischio è quello che l'olio riscaldato ad elevate temperature si ossidi, formando sostanze tossiche come l'acroleina.

Per limitare queste problematiche è importante scegliere un olio adeguato come quello di arachidi, oliva o girasole alto oleico, che hanno una maggiore resistenza ad alte temperature; utilizzare abbondante olio senza riutilizzarlo e aspettare che arrivi a temperatura prima di immergervi il cibo (la crosticina che si formerà sulla superficie dell'alimento impedirà che si impregni anche all'interno); servirsi di una friggitrice per controllare che la temperatura rimanga costante.



Guida agli estratti

Abbiamo pensato per te ad una selezione di estratti specifici per ogni stagione a base di ortaggi e frutta.

Il nostro consiglio è quello di prepararli sul momento e di berli subito, appena estratti, possibilmente prima di fare colazione o merenda: prediligi le proposte più ricche di frutta al mattino e quelle con prevalenza di verdura nel pomeriggio. Infine, ricordati di non utilizzare frutta o verdura fredda, appena prelevata dal frigorifero, ma a temperatura ambiente.

Le proprietà degli estratti

Assumere i vegetali sotto forma di liquidi è un modo per non affaticare l'intestino (i tempi di digestione sono di circa 15 minuti) e potenziare l'assimilazione dei nutrienti e delle sostanze fitochimiche. L'eliminazione delle fibre che si verifica durante l'estrazione rende il succo facilmente digeribile

Gli estratti inoltre apportano numerosi benefici: contribuiscono a mantenere il pH del sangue su un valore neutro-alcino poiché non producono residui acidi durante la loro digestione.

Scegli la stagionalità

Consumare vegetali di stagione significa “più salute”: solo se raccolti e consumati al momento giusto contengono tutte le sostanze nutritive che li caratterizzano. Di conseguenza, le proprietà nutrizionali di un frutto o di una verdura coltivata fuori dalla sua abituale stagione risultano alterate. I prodotti di stagione sono inoltre più buoni, profumati e saporiti: un pomodoro d'inverno non sprigiona alcun aroma.

Consumare vegetali di stagione è anche più “utile”: la natura ci fornisce i vegetali al momento giusto. In inverno compaiono i kiwi e gli agrumi ricchi di vitamina C che ci proteggono dalle tipiche infezioni della stagione fredda; in estate, quando il nostro organismo necessita di una maggiore idratazione, troviamo tipologie di frutta ricche di acqua e di minerali come albicocche, pesche, melone, anguria, prugne.

Infine, “più risparmio”: frutta e verdura di stagione costano meno perché non si ricorre ad espedienti quali serre ed additivi chimici per innescare e mantenere i processi di crescita fuori stagione.



Ricette per la primavera

MARZO, APRILE, MAGGIO

Frutta	Verdura
Albicocche	Aglio fresco
Arance	Asparagi
Ciliegie	Biete da costa e bietole
Fragole	Broccoli
Limoni	Carciofi
Mele	Cardo
Melone	Carote
Nespole	Cavolfiore
Pesche	Cavoli
Pompelmo	Cicoria
Prugne	Crescione
	Finocchi
	Indivia
	Insalata
	Lattuga
	Porri
	Rape
	Rape rosse
	Ravanelli
	Rucola
	Sedano
	Spinaci
	Valeriana
	Zucchine

Estratto rosso



1 pezzetto di zenzero



1/2 rapa rossa sbucciata



1/2 limone senza buccia



10 fragole

Un tocco in più



6 foglie di melissa

Estratto verde



1 mela
verde



5 mandorle
attivate



1 costa di sedano



1 pezzetto
di zenzero



¼ di lattuga

Un tocco in più



6 foglie di
menta fresca

Estratto arancione



4 carote



1 mela rossa



1 pezzetto di
curcuma fresca
sbucciata



¼ di limone
senza buccia

Un tocco in più



5 mandorle
attivate

Ricette per l'estate

GIUGNO, LUGLIO, AGOSTO

Frutta

Albicocche	Mirtilli
Anguria	More
Ciliegie	Pere
Fragole	Pesche
Frutti di Bosco	Prugne
Lamponi	Ribes
Limoni	Susine
Melone	Uva

Verdura

Asparagi	Insalata
Biete	Lattuga
Carciofi	Melanzana
Carote	Peperoni
Cetrioli	Pomodoro
Cicoria	Rapa rossa
Cipolla	Ravanello
Erbette	Sedano
Fagiolini	Zucchine

Estratto rosso



15 ciliegie
denocciolate



½ limone
senza buccia



1 pezzetto di zenzero



3 coste di sedano



4 mandorle
attivate

Un tocco in più



cannella in polvere
direttamente nel bicchiere

Estratto verde



1 zucchini
chiara



10 chicchi
di uva



1 costa
di sedano



1 pezzetto
di zenzero



1/4 limone
senza buccia

Un tocco in più



qualche foglia di
menta

Estratto arancione



3 fette di melone



1/2 limone
senza buccia



1 cetriolo



1 carota

Un tocco in più



5/6 mandorle
attivate

Ricette per l'autunno

SETTEMBRE, OTTOBRE, NOVEMBRE

Frutta		Verdura	
Arance	Mirtilli	Aglione	Indivia
Cachi	More	Barbabietole	Insalate
Castagne	Pere	Biete	Lattuga
Fichi	Pesche	Broccoli	Porri
Giuggiole	Prugne	Carciofi	Radicchio
Kiwi	Susine	Carote	Rape rosse
Lamponi	Uva	Cavolfiore	Ravanelli
Limoni		Cavolo Cappuccio	Rucola
Mandarini		Cavolo verza	Sedano
Mele		Cicoria	Sedano Rapa
Melograno		Erbette	Spinaci
Melone		Fagiolini	Zucca
		Finocchi	

Estratto rosso



1/2 melagrana



1/4 limone
senza buccia



5 mandorle attivate



1 finocchio
piccolo

Un tocco in più



1 pezzetto
di zenzero

Estratto verde



1 pera



10 mandorle
attivate



½ broccolo
piccolo



½ limone
senza buccia

Un tocco in più



vaniglia in polvere
direttamente nel bicchiere

Estratto arancione



2 carote



¼ limone
senza buccia



1 arancia bionda



½ finocchio
piccolo

Un tocco in più



1 pezzetto di
zenzero

Ricette per l'inverno

DICEMBRE, GENNAIO, FEBBRAIO

Frutta	Verdura
Arance	Barbabietola
Cachi	Biete
Cedri	Broccoli
Kiwi	Carciofi
Limoni	Cardi
Mandarini	Carote
Melagrane	Cavolfiori
Mele	Cavoli
Pere	Cicoria
Pompelmi	Cime di rapa
	Finocchi
	Indivia
	Lattuga
	Porri
	Radicchio
	Rapa rossa
	Sedano
	Spinaci
	Zucca

Estratto rosso



1 mela rossa



1 rapa rossa



1/4 limone
senza buccia



1 pezzetto
di zenzero

Un tocco in più



4 noci
attivate

Estratto verde



1 mela verde



1 manciata
di spinaci



½ finocchio
piccolo



1 pezzo di zenzero

Un tocco in più



10 semi di zucca
attivati

Estratto arancione



2 carote



1 arancia bionda

Un tocco in più



2 coste di sedano



¼ limone senza buccia



5 mandorle
attivate



**BUON
FOOD**
Buono e Sano

BRN s.r.l.

Via Maestri del Lavoro d'Italia, 75/100
47034 Forlimpopoli (FC) - ITALY