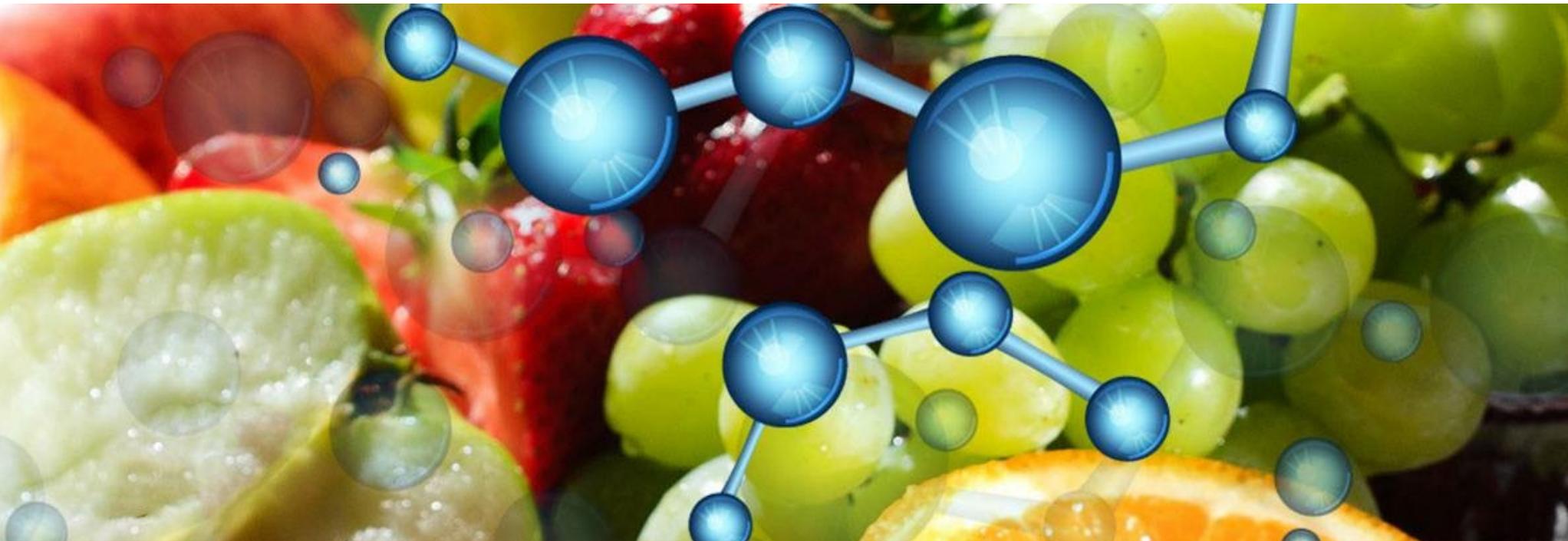


L'ALIMENTAZIONE ANTIAGING NEL QUOTIDIANO IDEE PRATICHE DAL BAR ALLA SCHISCETTA



DEBORA CANTARUTTI
WWW.CIBOBUONOCHEFABENE.IT

BON[®]
cibo buono che fa bene



12 MILIONI

ITALIANI PRANZANO ABITUALMENTE FUORI CASA

DEBORA CANTARUTTI
WWW.CIBOBUONOCHEFABENE.IT

BON[®]

cibo buono che fa bene



MANGIARE FUORI CASA: UN'OPPORTUNITA'?

AL CONSUMATORE INTERESSA L'EFFETTO che i cibi possono avere sulla propria salute e su quella dei propri cari. IL TEMA DIVENTA SEMPRE PIU' IMPORTANTE QUANTO PIU' SI SIA ABITUATI O COSTRETTI A MANGIARE FUORI CASA.

DEBORA CANTARUTTI
WWW.CIBOBUONOCHEFABENE.IT

BON[®]
cibo buono che fa bene

COSA SIGNIFICANO I BOLLINI BON



**SENZA COLORANTI,
CONSERVANTI, ADDITIVI,
SENZA OLIO DI PALMA
E GRASSI IDROGENATI**

COSA SIGNIFICA

Non contiene coloranti, conservanti, additivi e acidi grassi idrogenati. Non contiene mono e digliceridi degli acidi grassi. Non contiene margarine ottenute da acidi grassi idrogenati. Non contiene esteri mono e digliceridi.



**100% VEGETALE,
ADATTO
A VEGANI E VEGETARIANI**

COSA SIGNIFICA

Non vengono utilizzati derivati animali (no lattosio, no uova, no burro).



**FIBRE VEGETALI
SOLUBILI**

COSA SIGNIFICA

Le fibre solubili aiutano ad ridurre la glicemia e a rallentare l'assorbimento dei carboidrati; aiutano a ridurre l'assorbimento dei glucidi e dei lipidi con benefici effetti anche sui livelli di colesterolo.



SENZA INGREDIENTI OGM

COSA SIGNIFICA

Non contiene ingredienti derivati da organismi geneticamente modificati



INGREDIENTI ALCALINI

COSA SIGNIFICA

Contiene ingredienti naturalmente ricchi di sali minerali alcalini, aiuta a non creare residui acidi nell'organismo.



SENZA OLIO DI PALMA

COSA SIGNIFICA

Non contiene olio di palma in nessuna forma, sia come olio che sotto forma di margarine.



**PRIVA DI FARINE
CONTENENTI GLUTINE**

COSA SIGNIFICA

Contiene farine naturalmente prive di glutine e non sottoposte a manipolazioni industriali.



**SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI,
SENZA SCIROPPO
DI GLUCOSIO-FRUTTOSIO**

COSA SIGNIFICA

Non contiene zucchero saccarosio aggiunto.



**INGREDIENTI
FUNZIONALI**

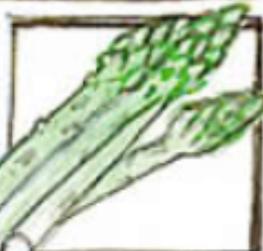
COSA SIGNIFICA

Contiene ingredienti funzionali in grado di arricchire il profilo nutrizionale del prodotto finito. Farine da grani antichi ricche di sostanze antiossidanti.

22 ALIMENTI PER LA LONGEVITA'



Arance Rosse



Asparagi



Cachi



Capperi



Capoli Rossi



Ciliegie



Cioccolato
fondente



Cipolle



Curcuma



Fragole



Frutti di bosco



Lattuga



Melanzane



Mele



Peperoncino



Prugne
Nere



Paprika
piccante



Patate Viola



Radicchio



The Verde

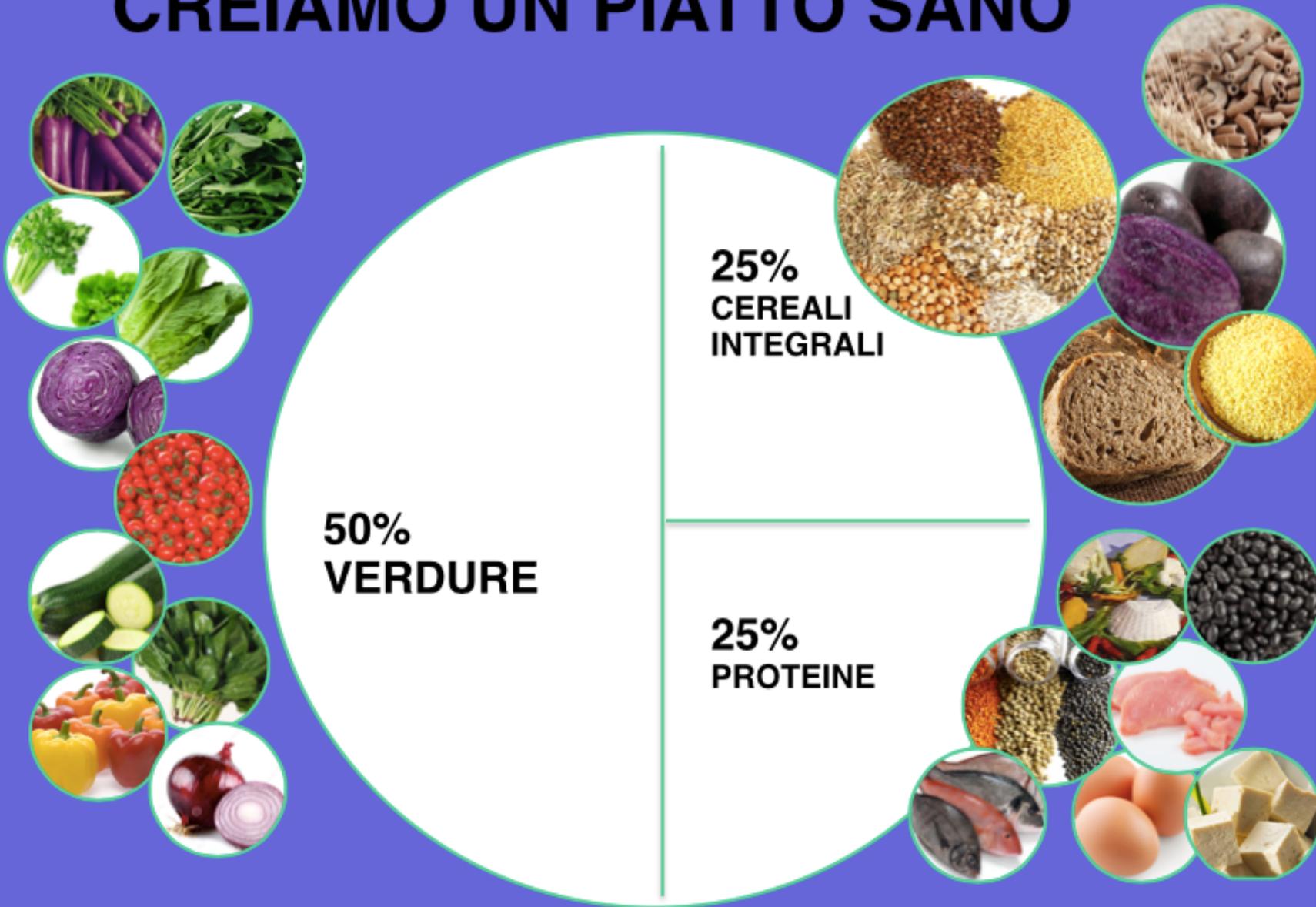


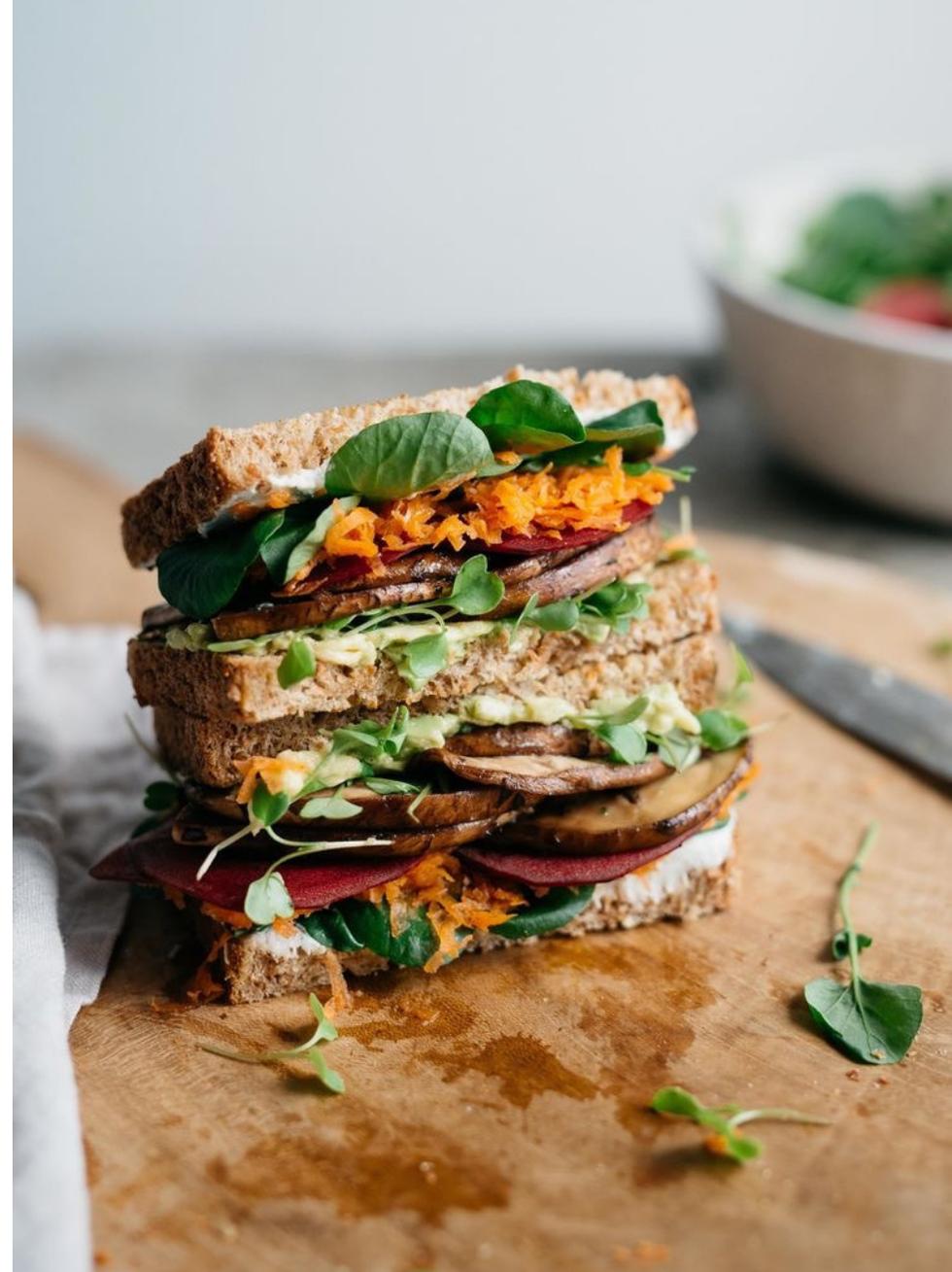
The Nero



Uva

CREIAMO UN PIATTO SANO





DEBORA CANTARUTTI
WWW.CIBOBUONOCHEFABENE.IT

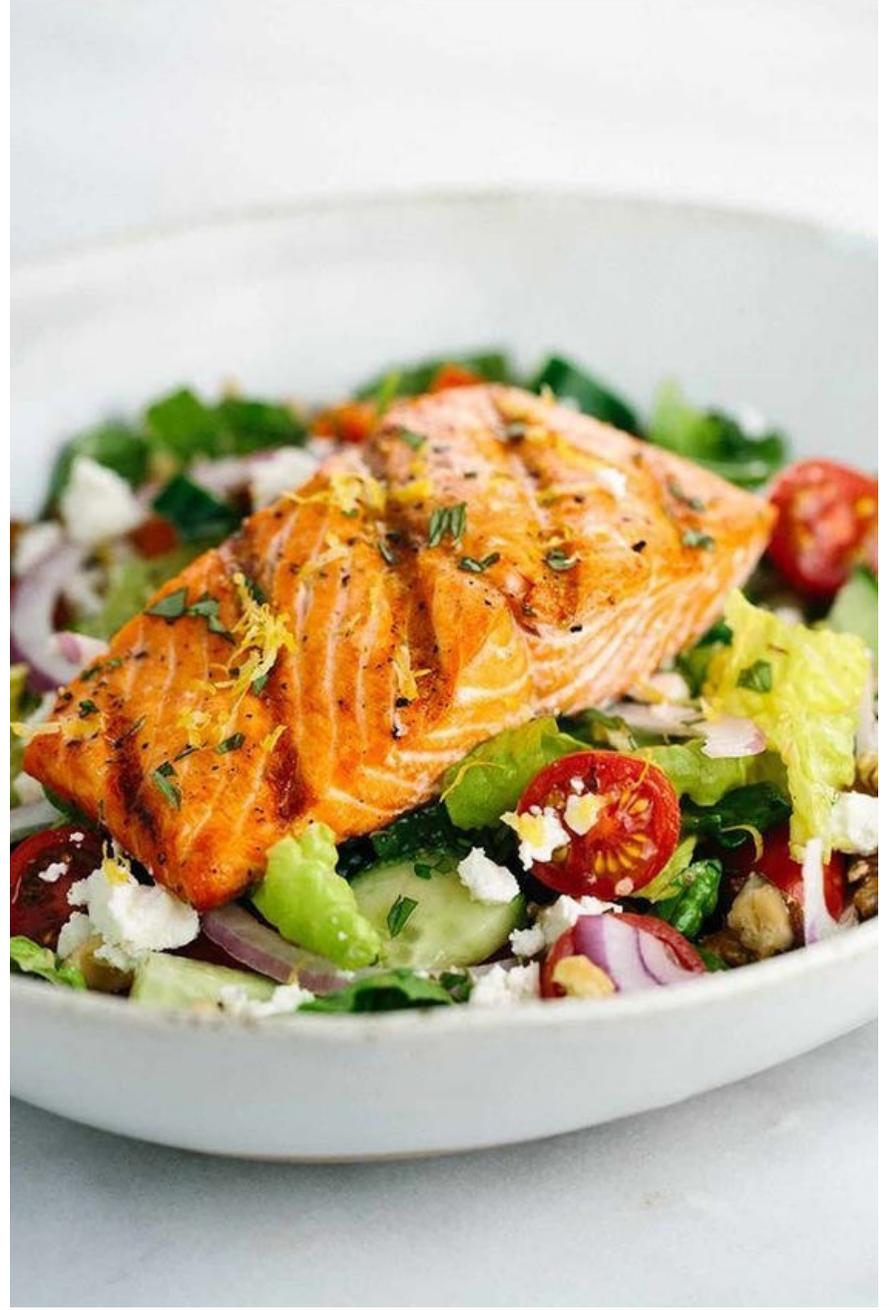
BON[®]

cibo buono che fa bene



DEBORA CANTARUTTI
WWW.CIBOBUONOCHEFABENE.IT

BON[®]
cibo buono che fa bene



DEBORA CANTARUTTI
WWW.CIBOBUONOCHEFABENE.IT

BON[®]
cibo buono che fa bene



DEBORA CANTARUTTI
WWW.CIBOBUONOCHEFABENE.IT

BON[®]

cibo buono che fa bene



THE ANATOMY OF A
**MAKE AHEAD
MASON JAR
SALAD**

GREENS
(lettuce, spinach,
arugula, etc)

PROTEIN
(cheese, meats, beans,
hard-boiled eggs, etc)

SOFT VEGGIES
(tomatoes, onions,
corn, avocado, etc)

HARD VEGGIES
(carrots, bell peppers,
celery, cucumbers,
broccoli, cauliflower, etc)

DRESSING
(2-4 TBSPS)

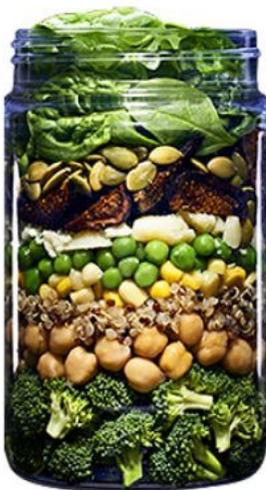
ANTIOXIDANT SALAD



MEDITERRANEAN SALAD



HIGH PROTEIN SALAD



DETOX SALAD



DEBORA CANTARUTTI
WWW.CIBOBUONOCHEFABENE.IT

BON[®]
cibo buono che fa bene

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

DEBORA CANTARUTTI
WWW.CIBOBUONOCHEFABENE.IT

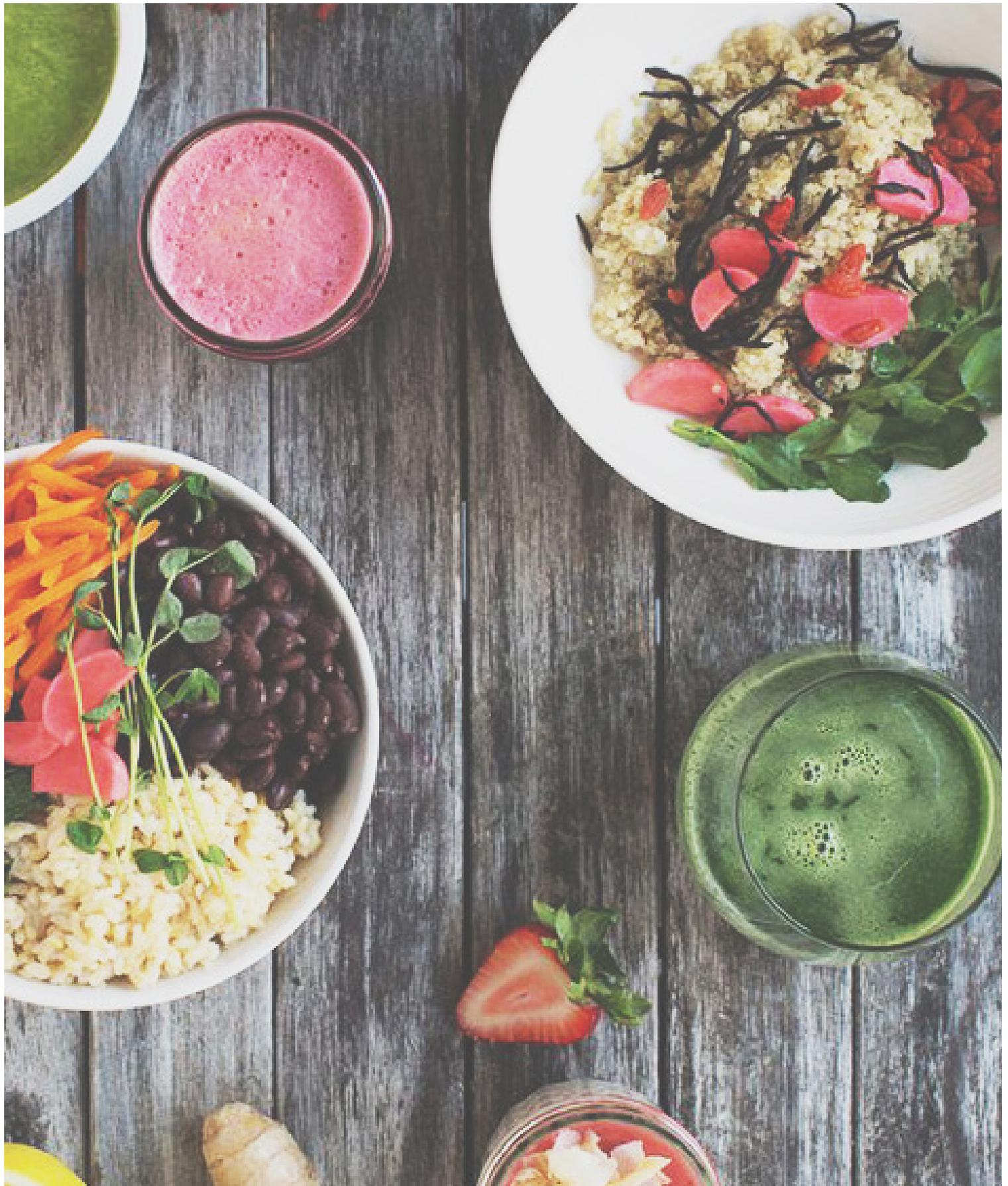
BON[®]

cibo buono che fa bene

IL RICETTARIO DETOX



Depurarsi a tavola
con **piatti ricchi di
antiossidanti**



I piatti unici



Insalata orientale

Ingredienti:

Per l'insalata:

- Misticanza e radicchio rosso q.b.
- 5-6 pomodori ciliegini
- 2 carote scure
- 100 gr. di fagioli neri o azuki
- 40 gr. di parmigiano
(oppure 60 gr. di fiocchi di latte)

Per l'hummus:

- 200 gr. di ceci precotti
- Succo di limone
- Olio extravergine di oliva
- Aglio
- Due cucchiaini di salsa tahina
- Curcuma o paprika dolce a piacere

Procedimento:

La base di questa insalata, gustosa e ricca di proteine vegetali, è composta da misticanza con l'aggiunta di **radicchio rosso** tagliato finemente. A questa si aggiungono poi i pomodorini ciliegini, delle carote di qualità scura tagliate a julienne e 100 grammi di **fagioli neri o azuki**. Completa il tutto con il parmigiano tagliato a scaglie o con i fiocchi di latte.

La particolarità di questa insalata è il condimento, l'**hummus**, la salsa di ceci tanto usata nella cucina mediorientale.

Per l'hummus frulla i ceci precotti con succo di limone, olio extravergine d'oliva e aglio (a piacere). Quando il composto sarà cremoso, aggiungi due cucchiaini di tahina e frulla ancora un po'. Trasferisci la salsa in una coppetta e spolverala con curcuma o paprika dolce, prima di usarla sulla tua insalata.

Protagonisti del piatto

Radicchio rosso: il suo gusto amaro è dovuto alla presenza di acido cicorico, composto fenolico con **effetti antinfiammatori**. È ricco di antocianine e di fibre in grado di **riequilibrare l'intestino**.

Fagioli neri: non solo ricchi di proteine vegetali ma anche di **ferro** e **calcio**. La presenza di fibre, inoltre, aiuta a dare **sazietà prolungata**. Questa qualità di fagioli abbonda di antocianine, molecole in grado di silenziare i geni dell'invecchiamento.



Insalata di riso esotica

Ingredienti:

- Riso integrale basmati (50 grammi pesati a crudo per le donne, 70 grammi per gli uomini).
- 100 grammi di fagioli neri lessati
- 1/2 avocado a pezzetti
- 1 manciata di pomodorini ciliegini
- 1 cucchiaio di semi di canapa decorticati
- 1 manciata di prezzemolo tritato

Procedimento:

Immergi il **riso basmati** in acqua fredda per togliere bene l'amido e cambia l'acqua finchè questa non rimarrà trasparente. Copri il riso con acqua bollente salata e fallo cuocere per 25 minuti, poi lascialo riposare nella pentola con il coperchio per altri 5 minuti a fuoco spento. Raffreddalo sotto l'acqua corrente, uniscilo all'**avocado** e agli altri ingredienti e condisci tutto con olio extravergine d'oliva, succo di limone e un pizzico di sale rosa. Ultima il piatto con del **prezzemolo tritato**.

Protagonisti del piatto

Prezzemolo: tra i vegetali più ricchi di proteine e di **beta-carotene**. Apporta **vitamine C, A e K**, sali minerali come calcio, zolfo, rame e fosforo.

Avocado: ricchissimo di fibre, di **potassio** e **magnesio**, apporta la preziosa **vitamina B6** che non solo sostiene il sistema nervoso, ma ha anche effetto diuretico

(molto importante soprattutto nella fase premenstruale). Ricco di **acido folico** e **vitamina E**, protegge il sistema cardiovascolare dall'azione dannosa dello stress ossidativo. Aiuta a **ridurre i livelli di colesterolo** e ad idratare la pelle dall'interno grazie alla presenza di importanti acidi grassi essenziali.



Insalata orzo e ceci

Ingredienti:

- 100 gr. di orzo
- 1 peperone rosso arrosto
- 100 gr. di ceci cotti
- 1 manciata di olive verdi denocciolate
- 40 gr. di scamorza affumicata a cubetti
- prezzemolo fresco tritato a piacere

Procedimento:

Fai bollire l'**orzo** in acqua salata per una ventina di minuti. Intanto arrostiti in forno il **peperone rosso** e, una volta cotto e freddo, privalo della pelle. Unisci l'orzo e il peperone tagliato a filetti ai ceci già lessati, alla **scamorza** e ad una manciata di **olive verdi** denocciolate. Condisci l'insalata con olio extravergine d'oliva, aceto balsamico, un pizzico di sale e guarnisci con del prezzemolo fresco tritato.

Protagonisti del piatto

Orzo: grazie ai betaglucani, può contribuire al controllo della glicemia postprandiale e della conseguente secrezione di insulina. Va consumato almeno 2 volte alla settimana, preferibilmente a cena per migliorare **controllo della glicemia** notturna e del colesterolo endogeno. Molti non lo sanno,

ma ognuno di noi produce circa 3 grammi di colesterolo ogni notte. Grazie all'inulina, una fibra idrosolubile contenuta nell'orzo, nell'intestino tenue si forma un gel capace di modulare l'assorbimento di glucosio da parte dei villi intestinali.



Le insalate super detox



Insalata rucola e mirtilli

Ingredienti:

- Rucola e spinaci novelli a volontà
- 50 gr. di mirtilli
- 100 gr. di fiocchi di latte, in alternativa 100 gr. di tofu affumicato a cubetti o 150 gr. di salmone fresco
- 1 cucchiaio di semi di zucca
- Erba cipollina q.b.
- prezzemolo fresco tritato a piacere

Procedimento:

Mescola **rucola** e **spinaci novelli** con i **mirtilli**. A questo aggiungi i fiocchi di latte, oppure il tofu affumicato o il salmone cotto a vapore. Per dare un po' di croccantezza al piatto, cospargi l'insalata con un cucchiaio di **semi di zucca**, infine ultima il tutto con dell'erba cipollina.

Puoi accompagnare questo piatto con 2 fette di pane integrale o di segale, oppure con 50 grammi di quinoa bollita (pesata a crudo).

Protagonisti del piatto

Rucola: ricchissima di **vitamina C**, con spiccata azione **antiossidante**. Favorisce il benessere dell'apparato scheletrico e, grazie al suo ridotto contenuto di acido ossalico, può essere consumata anche dalle persone con tendenza alla formazione di calcoli renali. Il gusto amaro **aiuta la digestione e a controllare la fame nervosa**.

Spinaci novelli: alcalinizzano l'organismo, aiutano a **controllare acne e impurità della pelle**, sostengono la circolazione sanguigna, idratano gli occhi e svolgono azione **protettiva nei confronti dei raggi UV** perché ricchissimi di luteina.



Insalata tricolore

Ingredienti:

- 1 zuccina grande
- 2 carote scure
- 1 peperone rosso
- Miglio o farro
(50 grammi pesati a crudo per le donne,
70 grammi per gli uomini)
- 150 gr. di salmone fresco
- Prezzemolo tritato

Procedimento:

Affetta la **zuccina** e le carote scure a julienne e uniscile al peperone rosso affettato.

Lava bene il **miglio**, coprilo con acqua bollente salata e cuocilo per circa 20 minuti. Se preferisci, puoi anche sostituirlo con la stessa quantità di farro, sempre da bollire in acqua leggermente salata. Mentre fai raffreddare, arrostisci il **salmone** e, una volta cotto, sminuzzalo. Unisci tutti gli ingredienti dell'insalata, condiscila con olio extravergine d'oliva, aceto di mele bio, un pizzico di sale rosa e guarnisci con del prezzemolo tritato.

Protagonisti del piatto

Miglio: il cereale in assoluto più alcalinizzante, **ricco di fibre, sali minerali** come silicio, magnesio, ferro e rame, **vitamine del gruppo B e proteine.**

Zuccina: ricca di acqua e **potassio** e di **fibre** che non fanno gonfiare l'intestino,

grazie al **basso indice glicemico** la possono mangiare anche le persone diabetiche. L'utilizzo a crudo consente di preservare le preziose vitamine termolabili che vengono normalmente disperse durante la cottura.



Insalata di zucchine, uvetta e pinoli

Ingredienti:

- 2 zucchine
- 2 carote
- Rucola
- Una manciata di uvetta bio
- Una manciata di pinoli
- Erba cipollina

Procedimento:

Taglia a julienne le zucchine e le carote e aggiungile alla rucola. Unisci l'**uvetta bio** e i pinoli. Condisci l'insalata con olio extravergine d'oliva, aceto di mele, un pizzico di sale e ultima il piatto con dell'erba cipollina tritata finemente.

Se vuoi abbinarla a un alimento proteico, è perfetta con 100 grammi di tacchino arrosto.

Accompagna il piatto con **2 fette di pane integrale oppure 2 gallette di riso integrale** senza sale.

Protagonisti del piatto

Uvetta: riconosciuta per le sue proprietà nel trattamento dei disturbi intestinali, in quanto le sue **fibre** assorbono acqua e aiutano in presenza di costipazione. Contiene acido oleanolico, potente molecola **antinfiammatoria** che agisce bloccando la crescita dei batteri nocivi, che possono

causare carie e malattie parodontali. **Riduce** significativamente l'**acidità dell'organismo** grazie alla presenza di potassio e magnesio. Particolarmente **indicata per le persone anemiche** o debilitate in quanto ricca di ferro e rame, che contribuiscono alla formazione dei globuli rossi.



Le bevande depurative



Tè verde estivo

Ingredienti:

- 1 l di tè verde
- Una manciata di mirtilli rossi
- 1 lime
- 1/2 cucchiaino di cannella in polvere

Procedimento:

Prepara il **tè verde** della tua qualità preferita e fallo raffreddare. Aggiungi i **mirtilli rossi**, il **lime** tagliato a fette sottili e la cannella in polvere. Lascia riposare l'infuso tutta la notte in frigorifero e bevilo durante la giornata.



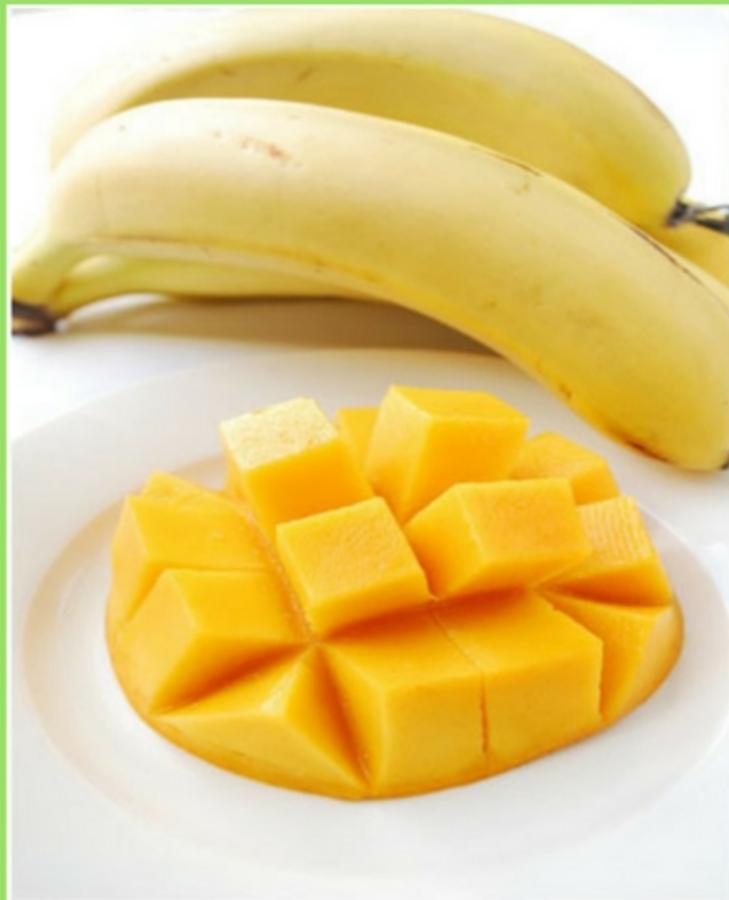
Infuso freddo di limone e zenzero

Ingredienti:

- 1 l. di acqua con pH superiore a 7
- 1 cucchiaio di zenzero grattugiato
- 1 cetriolo a fette
- 1 limone a fette
- qualche foglia di menta

Procedimento:

Versa l'acqua in una caraffa e metti in infusione lo **zenzero** grattugiato, le foglie di **menta**, le fette di **cetriolo** e di **limone**. Fai riposare l'infuso tutta la notte in frigorifero e bevilo poi durante la giornata.



SMOOTHIE ANTI-STRESS

INGREDIENTI:

2 BANANE MATURE E SODE
1 MANGO MATURO A PEZZETTI
1 TAZZA DI ACQUA DI COCCO
3 DATTERI MEDJOOOL
1 CETRIOLO
PIZZICO DI VANIGLIA IN POLVERE

FRULLARE TUTTI GLI
INGREDIENTI E GIOTE

PERCHE' FA BENE

Ecco lo smoothie perfetto per chi è stressato e ansioso.

La banana è uno dei pochi frutti che contiene l'aminoacido **triptofano** insieme alla **vitamina B6**, combinati insieme aiutano a produrre serotonina.

La ricchezza di **potassio** aiuta a normalizzare il battito cardiaco e ad ossigenare il cervello. L'acqua di cocco è un rimedio eccellente per lo stress (grazie alla ricchezza di elettroliti) e il mango è ricco di vitamine del gruppo B e magnesio