

Lorraine Nicolle
and Christine Bailey

Mantieniti
giovane
mangiando



**AFFRONTARE LE INFIAMMAZIONI
ED ALTRI PROCESSI
D'INVECCHIAMENTO,
PER UNA VITA LUNGA E SANA**

TAITA
PRESS

RICETTE

PREPARAZIONI DI BASE	251
SUCCHI E FRULLATI	261
LA COLAZIONE	271
IL PRANZO	281
SNACK E SPUNTINI	299
LA CENA	310
DOLCI E DESSERT	333

Nei capitoli precedenti abbiamo appreso in quanti modi diversi si possono adattare dieta e stile di vita per ottimizzare il proprio stato di salute man mano che si invecchia. Tra questi vi sono alcuni programmi alimentari ideati per aiutare i sistemi corporei specifici (particolari aree di salute) coinvolti nel processo di invecchiamento. Una volta che avete deciso su quale di questi sistemi concentrarvi, probabilmente sarete entusiasti di iniziare - abbiamo quindi sviluppato ricette per tutti i piatti presenti nei programmi alimentari.

Le ricette comprendono alcune preparazioni di base (come brodo e yogurt), così come colazioni, pranzi, cene, snack, dolci, succhi di frutta e frullati. Per aggiungere varietà e nutrimento, abbiamo incluso qua e là alcuni ingredienti insoliti, insieme ad una breve descrizione la prima volta che compaiono.

Per ottenere il massimo dalle ricette, vi suggeriamo di fare riferimento ai programmi alimentari nei rispettivi capitoli per vedere qual è il più utile alla vostra situazione del momento. E non dimenticate di controllare i programmi alimentari di sei giorni al Capitolo 2, poiché contribuiranno a farvi abituare a un basso CG e ad un'alimentazione ricca di sostanze antiossidanti e anti-infiammatorie. Il Capitolo 2 fornisce inoltre anche esempi di programmi alimentari per il digiuno intermittente e il digiuno come stile di vita, qualora pensiate che una di queste pratiche possa esservi di beneficio.

IL PRANZO

PASSATO DI VERDURE

Un passato rinfrescante e depurante ricco di verdure alcalinizzanti. L'aggiunta di avocado conferisce cremosità e fornisce alcuni grassi buoni monoinsaturi.

Non contiene: Cereali, Glutine, Latticini, Zuccheri Aggiunti. Adatto ai Vegetariani

DOSI PER 4 PERSONE - INGREDIENTI

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 4 cipollotti freschi tritati
- 1 porro tritato
- 2 coste di sedano tritate
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 1 peperoncino verde, privato dei semi e tagliato a dadini
- 400g di foglie di spinaci
- 500ml di brodo vegetale
- Il succo di ½ lime
- ½ cucchiaino di sale dell'Himalaya
- 1 avocado maturo
- 1 cucchiaino di olio di lino

PREPARAZIONE

In una padella larga saltare i cipollotti, il porro, il sedano, l'aglio e il peperoncino con l'olio. Lasciar intenerire per 5 minuti. Aggiungere gli spinaci, mescolare bene e continuare la cottura. Quando gli spinaci risultano appassiti, irrorare con il brodo vegetale e lasciare bollire per altri 5 minuti.

Unire il resto degli ingredienti, trasferire in un frullatore e frullare ad alta velocità per amalgamare bene. Servire in scodelle.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie	Proteine	Carboidrati	Grassi totali
133 kcal	4.3g	3.8g di cui zuccheri 3g	11g di cui saturi 1.8g

VELLUTATA AI PEPERONI ROSSI

Questa è una vellutata ricchissima di antiossidanti e veloce da preparare. È un'ottima fonte di vitamine C ed E e carotenoidi, tra cui

il licopene, studiato per le sue potenziali proprietà anti-cancro. Gli anacardi forniscono proteine e aggiungono cremosità alla zuppa.

Non contiene: Cereali, Glutine, Latticini, Zuccheri Aggiunti. Adatto ai Vegetariani

DOSI PER 4 PERSONE - INGREDIENTI

- 250g di pomodori a grappolo maturi divisi a metà
- 1 cipolla divisa in quarti
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 4 peperoni rossi arrostiti, scolati
- 75g di anacardi, lasciati a rinvenire per 1-2 ore e poi scolati
- 400ml di brodo caldo vegetale o di pollo
- Sale dell'Himalaya e pepe nero appena macinato q. b.
- Il succo di 1/2 limone
- 1 cucchiaio di lievito nutrizionale in scaglie
- 2 pizzichi di pepe di cayenna
- 1 pizzico di paprica affumicata
- Pesto di *Noci di Macadamia Senza Latticini* (vedi ricetta) per servire (facoltativo)

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 190°C. Mettere i pomodori, la cipolla e l'aglio in una teglia da forno. Irroriare con l'olio quindi mescolare per amalgamare. Infornare e cuocere per 20 minuti.

Frullare il resto degli ingredienti in un frullatore o robot da cucina fino ad ottenere un composto liscio. Scaldare al momento di servire.

Servire in scodelle e guarnire a piacere con un il pesto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE (SENZA PESTO)

Calorie	Proteine	Carboidrati	Grassi totali
215kcal	13.7g	18g di cui zuccheri 13.7g	12.6g di cui saturi 2.3g

PESTO DI NOCI DI MACADAMIA SENZA LATTICINI

Questo pesto può essere preparato in anticipo e si conserva in frigo per 3-4 giorni. È delizioso da aggiungere alle zuppe, ma è adatto anche per pappe verdure cotte e riso o come condimento per l'insalata.

Non contiene: Cereali, Glutine, Latticini, Zuccheri Aggiunti. Adatto ai Vegetariani