



RICETTARIO

e Menù Settimanale

SEZIONE DI TREVISO



Associazione Nazionale Dimagrire Insieme "... e non solo" ONLUS è una associazione di promozione sociale senza scopo di lucro di auto-mutuo-aiuto.

L'associazione è nata nel 1988 a Cordenons; oggi è capillare solo nelle regioni del Friuli Venezia Giulia e nel Veneto ma per alcuni periodi è stata presente in Lombardia ed in Liguria. Siamo raggruppati in 10 sezioni con 60 club. Nella sezione di Treviso al momento ci sono 9 club: due club a Treviso, uno a: Ponzano, Villorba, Santandrà di Povegliano, Mogliano, Montebelluna, Vedelago e Trevignano.

Nell'associazione c'è un comitato scientifico costituito da medici professionisti che organizza la formazione dei soci attraverso dei corsi, inoltre l'associazione programma delle serate informative aperte a tutta la popolazione sull'educazione alimentare e non solo.

Scopo dell'associazione è costituire dei gruppi di auto-mutuo-aiuto rivolti alle persone con problemi di sovrappeso e di obesità, ed a tutti coloro che intendono apprendere una corretta alimentazione ed un sano stile di vita. Abbiamo la pretesa di difendere e diffondere la salute intesa come benessere fisico, psichico e sociale.

I club di auto-mutuo-aiuto servono per dare il necessario e reciproco sostegno, per acquisire e mantenere un corretto stile di vita e delle sane abitudini alimentari, raggiungendo il peso ragionevole ma soprattutto mantenendolo, per stare bene fisicamente e psicologicamente.

Associazione Nazionale Dimagrire Insieme "... e non solo" ONLUS in breve:

- metodo: auto-mutuo-aiuto
- strumenti: gruppo (club), formazione, sito (www.andienonsolo.it), diario alimentare
- obiettivi – risultati: cambiamento stile di vita, dimagrimento



PRESENTAZIONE

E' con grande piacere che sfoglio, come voi, il ricettario predisposto dalla Sezione di Treviso della nostra Associazione, con il fattivo contributo della dr.ssa Abril Gonzalez Campos, membro del Comitato Scientifico.

Il piacere di creare nuovi piatti, di prepararli per se, per la propria famiglia e per gli amici, gustandoli poi insieme è un'attività molto importante per ciascuno di noi, che richiede cura e impegno, con attenzione al corretto stile di vita.

Vivi complimenti ed un grazie a tutti coloro che si sono impegnati, oltre che ad Abril, preziosa compagna di cammino!

Buon appetito a tutti!

Flavia Munari

Presidente A.N.D.I. "...e non solo" ONLUS

*Centinaia di migliaia di stelle ci collegano a ogni cosa che c'è nell'universo,
sostenendoci e rendendo possibile la nostra esistenza.*

Vedi il legame fra me e te?

Se tu non fossi lì,

io non sarei qui.

THICH NHAT HANH

Polpette di Tonno e Patate al Forno

Coghetto Chiara

Ricetta adatta al pranzo o alla cena



Preparazione: 90 min



Porzioni: 4

Ingredienti:

- 3 scatolette di tonno sott'olio da 80gr
- 400gr di patate
- 1 uovo
- sale q.b
- pepe q.b
- prezzemolo q.b
- pangrattato q.b
- 20gr olio d'oliva

Procedimento:

1. Lessare le patate in abbondante acqua e lasciarle raffreddare.
2. Sgocciolare il tonno e raccoglierlo in una ciotola.
3. Schiacciare le patate, unirle al tonno e amalgamare gli ingredienti.
4. Aggiungere 30gr di pangrattato, poco di prezzemolo, sale e pepe q.b..
5. Mescolare energicamente con un cucchiaio di legno.
6. Preriscaldare il forno a 200 gradi
7. Formare le polpette con le mani e schiacciarle con le dita.
8. Passare le polpette sul pangrattato versato in precedenza in un piatto.
9. Adagiare le polpette in una teglia rivestita di carta forno.
10. Versare l'olio a filo sopra le polpette
11. Infornare per 30 minuti, girando le polpette a metà cottura.
12. Servire calde o tiepide.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE 244 Kcal

Proteine	18 g
Carboidrati totali	9.8 g
di cui zuccheri	0.3 g
Grassi totali	12.5 g
di cui saturi	2.35 g
Fibra	0.84 g

Suggerimenti:

Si può aggiungere all'impasto anche un po' di formaggio grana oppure, mescolato assieme al pangrattato per la "panatura".

Polpette di zucchine e ricotta

Tiengo Serena

Ricetta adatta al pranzo o alla cena

 Preparazione: 30 min  Porzioni: 4-5

Ingredienti:

- 5 zucchine
- 250gr ricotta
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di dado vegetale granulare
- pangrattato
- sale q.b.
- olio extravergine di oliva

Procedimento:

1. Grattugiare le zucchine e stufarle in una padella con un po' d'acqua nella quale è stato sciolto il cucchiaino di dado vegetale granulare.
2. Scolare le zucchine dall'acqua in eccesso una volta ultimata la cottura.
3. In una ciotola unire le zucchine, la ricotta, l'uovo e un po' di pangrattato.
4. Aggiustare di sale.
5. Formare delle palline con l'impasto e passarle sul pangrattato formando delle polpette.
6. Adagiarle su una teglia ricoperta di carta da forno e cospargerle di un filo d'olio e.v.o.
7. Infornare in forno ventilato a 180° per 15 minuti circa.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE 139 Kcal

Proteine	6.9 g
Carboidrati totali	7.2 g
di cui zuccheri	1.4 g
Grassi totali	8.5 g
di cui saturi	0.6 g
Fibra	1.6 g

Suggerimenti:

Si possono sostituire le zucchine con altre verdure: cavolfiori, zucca, melanzane, ecc. Si può inserire all'interno della polpetta, prima della cottura, un piccolo pezzettino di formaggio (asiago, mozzarella...) che in forno si scioglierà formando un cuore morbido.

Piadina di tacchino

Stefani Francesca

Ricetta adatta ad un pranzo veloce in ufficio

 Preparazione: 15 min  Porzioni: 1

Ingredienti:

- 1 piadina
- 3 fette di petto di tacchino arrosto
- Philadelphia
- 1 zucchina

Procedimento:

1. Tagliare la zucchina a fette e grigliarle.
2. Aprire la piadina e ricoprirla spalmandola di Philadelphia.
3. Posizionare sopra le fette di petto di tacchino arrosto e le zucchine.
4. Chiudere la piadina e cucinare in una tostiera / forno.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

344 Kcal

Proteine	20.7 g
Carboidrati totali	36.8 g
di cui zuccheri	2.6 g
Grassi totali	11.6 g
di cui saturi	4.6 g
Fibra	4.5 g

Suggerimenti:

Per cuocerla si chiude dentro un foglio di carta forno e poi dentro un foglio di alluminio. Si può scegliere la versione integrale della piadina.

Al posto della Philadelphia si può scegliere un formaggio fresco come stracchino o caprino.

Quadretti di miglio al pesto di basilico

Simioni Barbara (Fonte Progetto NutriAmiamoci)

Ricetta adatta al pranzo o alla cena

 Preparazione: 50 min  Porzioni: 4

Ingredienti:

- 250gr miglio
- 100gr panna vegetale (di avena, di riso, di miglio o di soia)
- qualche cucchiaino di pesto

Procedimento:

1. Porre il miglio in un colino e lavarlo sotto l'acqua corrente.
2. Mettere il miglio in pentola con doppio volume di acqua (esempio 1 bicchiere di miglio e 2 bicchieri di acqua) e portare ad ebollizione, abbassare la fiamma al minimo e si lascerà cuocere dolcemente per circa 20-25 minuti. La pentola non va scoperchiata né il miglio deve essere mescolato. Una volta terminata la cottura lasciare riposare a fuoco spento nella pentola coperta per ulteriori 10 minuti. Il cereale dovrebbe aver assorbito tutto il liquido senza che ci sia bisogno di scolarlo ed è pronto per tutte le preparazioni. E' preferibile che gli sformati siano un po' morbidi in quanto si asciugano con il calore del forno.
3. Aggiungere mescolando il pesto al miglio, aggiustare di sale e aggiungere la panna vegetale necessaria per ottenere un impasto morbido.
4. Stendere l'impasto su una teglia foderata di carta da forno. L'altezza dovrebbe essere di circa 2-2,5 cm.
5. Mettere in forno a 180-200°C fino a doratura (circa 30 minuti).
6. All'uscita del forno, tagliare a quadretti.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

287 Kcal

Proteine	7.2 g
Carboidrati totali	45 g
di cui zuccheri	0.13 g
Grassi totali	8.2 g
di cui saturi	0.34 g
Fibra	0.11 g

Suggerimenti:

Il miglio si può cuocere anche nel brodo, il sapore ne sarà sicuramente migliore. Possiamo sostituire il pesto con un trito di rucola, basilico e rosmarino.

Peperoni Ripieni

Stefani Francesca

Ricetta adatta al pranzo o alla cena

 Preparazione: 120 min  Porzioni: 2

Ingredienti:

- 2 peperoni
- 40gr di riso
- Philadelphia

Procedimento:

1. Bollire il riso e toglierlo poco prima della cottura completa.
2. Tagliare i peperoni in 3-4 pezzi e pulire l'interno dai semi e lavarli.
3. Aggiungere al riso bollito un cucchiaio di Philadelphia e mescolare.
4. Posizionare i peperoni su una teglia con la carta forno e aggiungere il riso.
5. Coprire con la carta di alluminio. Infornare a 95 gradi per due ore. Il peperone è cotto quando si infilza bene con la forchetta.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

151 Kcal

Proteine	4 g
Carboidrati totali	23.4 g
di cui zuccheri	8.6 g
Grassi totali	3.8 g
di cui saturi	2 g
Fibra	3.8 g

Suggerimenti:

Si può aggiungere al riso anche funghi e/o verdure di stagione.

Per una cottura più veloce si può cuocere a 180 gradi per 40-50 minuti.

Burger di Ceci e Zucca

Simioni Barbara (Fonte Chiara Dal Bello)

Ricetta adatta al pranzo o alla cena

 Preparazione: 55 min  Porzioni: 4

Ingredienti:

- 300gr di ceci lessati
- 300gr di zucca pulita
- olio e.v.o.
- rosmarino
- sale, pepe q.b.
- pangrattato

Procedimento:

1. Cottura dei ceci: lavare bene i ceci e metterli in ammollo per 24 ore (se possibile cambiare l'acqua un paio di volte); metterli a cuocere in abbondante acqua e qualche foglia di alloro, in pentola a pressione per circa 15-20 minuti, o a cottura normale per almeno 60 minuti. Salare a fine cottura.
2. Cuocere la zucca al forno o al vapore.
3. Frullare assieme i ceci e la zucca, aggiungere un filo d'olio, sale e pepe q.b. e del rosmarino tritato finemente.
4. Con il composto ottenuto preparare delle palline lavorandole con le mani umide; se fosse troppo liquido è possibile aggiungere un po' di farina di ceci o di pangrattato. Formare le palline, passarle in un piatto in cui avrete versato il pangrattato in modo da ricoprirle completamente.
5. Cuocere in forno a 180° C per il tempo necessario per renderli dorati (circa 25 minuti).

Suggerimenti:

Si possono usare i ceci lessati già pronti all'uso.

La panatura è possibile farla anche con semi di sesamo.

Quando la zucca non è di stagione è possibile mettere altre verdure, ad esempio carote, zucchine, spinaci.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

141 Kcal

Proteine	5 g
Carboidrati totali	14 g
di cui zuccheri	3 g
Grassi totali	6.25 g
di cui saturi	0.93 g
Fibra	6.74 g

Riso venere spadellato con zucchine e pomodoro

Sbrogiò Elena

Ricetta adatta per un pranzo veloce

🍳 Preparazione: 30-50 min 🍽️ Porzioni: 3

Ingredienti:

- 250gr riso venere integrale
- 4 zucchine
- 2 pomodori
- curcuma a piacere
- sale
- olio
- pepe se piace

Procedimento:

1. Lessare il riso in acqua salata.
2. Nel frattempo tagliare le zucchine alla julienne e cuocerle in padella, a fine cottura aggiungete i pomodori tagliati a cubetti medi, aggiungere un pizzico di sale e curcuma secondo i propri gusti.
3. Nel frattempo il riso sarà cotto lasciarlo al dente, scolarlo e versarlo nella padella insieme al resto degli ingredienti, spadellare il tutto con po' olio per alcuni secondi.
4. Versatelo e gustatevelo prima con gli occhi e poi con il palato.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

275 Kcal

Proteine	5.4 g
Carboidrati totali	30.6 g
di cui zuccheri	2.6 g
Grassi totali	14.3 g
di cui saturi	1.48 g
Fibra	2.1 g

Suggerimenti:

Mettendo in ammollo la sera prima il riso nella quantità d'acqua necessaria per la cottura i tempi di preparazione del riso si riducono da 40 minuti a 15 minuti.

Se piace il pepe è da aggiungere alle zucchine con la curcuma e l'olio.

L'utilizzo della curcuma o di altre spezie insaporisce i cibi e sono da utilizzare in sostituzione o diminuzione dell'utilizzo del sale. E' ottimo anche freddo il giorno dopo.

Torta di Carote

Leandri Chiara

Ricetta adatta per lo spuntino - dolce

 Preparazione: 60 min  Porzioni: 12

Ingredienti:

- 290gr di farina
- 230gr di zucchero
- 100gr di farina di mandorle
- 250gr di carote grattugiate
- 1 arancia succo e buccia
- 1 bustina di lievito per dolci
- mezzo bicchiere di olio
- un pizzico di sale
- 3 uova



Procedimento:

1. Pelare e grattugiare finemente le carote.
2. Separare il tuorlo (rosso) dall'albume (bianco), sbattere il tuorlo con lo zucchero fino a formare un composto cremoso.
3. In un'altra ciotola setacciare le due farine con il lievito, unire le carote, il sale, l'olio, la buccia d'arancia e il succo. Aggiungere il composto di uova e zucchero e mescolare tutto uniformemente.
4. In una ciotola montare l'albume a neve.
5. Unite le due ciotole mescolando piano con un cucchiaino di legno dal basso verso l'altro per non smontare le uova.
6. Imburrare lo stampo con pangrattato e versare il composto.
7. Infornare con il forno già caldo a 140 gradi per 40 minuti.

Suggerimenti:

A fine cottura spegnere il forno e lasciare la torta all'interno finché il forno non si raffredda. Non aprire il forno durante la cottura.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

302 Kcal

Proteine	5.4 g
Carboidrati totali	43 g
di cui zuccheri	23 g
Grassi totali	13.4 g
di cui saturi	2.1 g
Fibra	1.14 g

Branzino al cartoccio

Leandri Chiara

Ricetta adatta al pranzo o alla cena

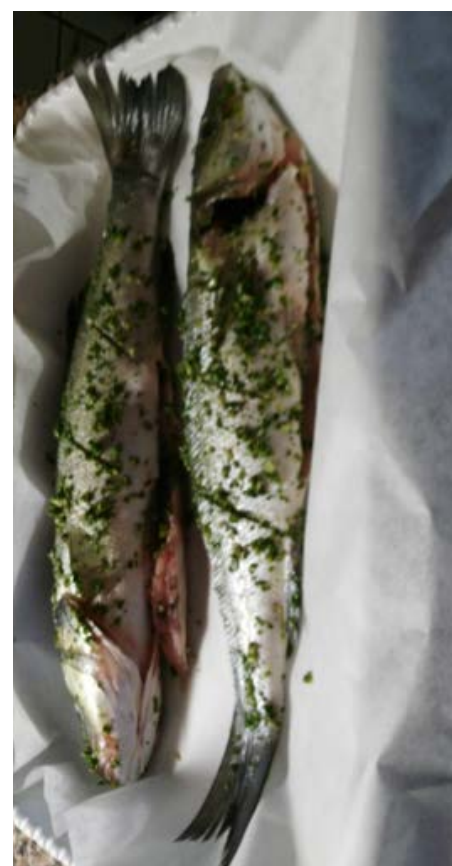
 Preparazione: 30 min  Porzioni: 3

Ingredienti:

- Branzino di circa mezzo chilo
- Aglio
- Rosmarino
- Prezzemolo

Procedimento:

1. Tritare le spezie finemente, unire sale e pepe.
2. Prendere il branzino ed effettuare tre tagli da entrambi i lati. Ungere con un po' d'olio d'oliva e cospargere le spezie sul branzino.
3. Posizionare il branzino sulla carta forno e chiudere le due estremità.
4. Posizionare il cartoccio su una pirofila.
Infornare con forno caldo a 160 gradi per circa 20 minuti. Dopo metà del tempo capovolgere il cartoccio.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

182 Kcal

Proteine	30 g
Carboidrati totali	3 g
di cui zuccheri	1,6 g
Grassi totali	4.7 g
di cui saturi	0.13 g
Fibra	0.75 g

Suggerimenti:

Il pesce è cotto quando l'occhio è bianco. Servire con spicchi di limone.

Pancake (Ricetta veloce)

Abril Gonzalez Campos

Ricetta adatta per la colazione- spuntino

 Preparazione: 15 min  Porzioni: 3

Ingredienti:

- 100gr di farina integrale
- 120-140 ml di latte vaccino o di soia o di mandorle o cocco
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1-2 cucchiaini di zucchero grezzo di canna
- la punta di un cucchiaino di bicarbonato
- succo di limone o aceto
- vaniglia e/o cannella q.b.

Procedimento:

1. In una ciotola mescolare la farina(e).
2. In una altra ciotola mescolare gli ingredienti umidi: uova, latte, zucchero e l'estratto di vaniglia. Mescolare bene.
3. Unire gli ingredienti secchi agli ingredienti umidi e mescolare bene con una frusta.
4. Per ultimo, aggiungere sopra l'impasto il lievito e il succo di limone, aspettare alcuni secondi e mescolare ancora.
5. Versare 3 cucchiai dell'impasto in una padella antiaderente ben riscaldata e stendetelo leggermente con il dorso del cucchiaio (non stenderli troppo perché altrimenti non crescono abbastanza), girare i pancake quando si formano delle bollicine in superficie, cuocere per alcuni secondi anche dall'altro lato. Servite con frutta fresca o marmellata o crema di cioccolato e/o nocciole o un filo di miele.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

158 Kcal

Proteine	5.6 g
Carboidrati totali	28 g
di cui zuccheri	2 g
Grassi totali	2.6 g
di cui saturi	0.6 g
Fibra	1 g

Suggerimenti:

La farina integrale si può sostituire per 50gr di farina di riso integrale e 50gr di farina di grano o di farro tipo 1o 2, nel caso non siete abituati a mangiare 100% integrale. Si possono aggiungere all'impasto 2 cucchiaini di cacao amaro per variare il gusto.

Pesche sciroppate

(Ricetta veloce in padella)

Abril Gonzalez Campos

Ricetta adatta per la colazione- spuntino



Preparazione: 10 min



Porzioni: 2

Ingredienti:

- 2 pesche medie
- 2 cucchiaini di burro chiarificato o olio di cocco extravergine
- 2 cucchiai di zucchero di canna grezzo

Procedimento:

1. Tagliare a fettine (non molto sottili) le pesche.
2. Scaldare il burro e lo zucchero in una padella antiaderente, è sufficiente che il burro si sciolga.
3. Aggiungere le pesche a fettine e cuocere per pochi minuti (2-3 minuti) fino a che il burro ha ricoperto interamente la frutta e questa comincia a rilasciare il proprio succo.
4. Una volta pronte le pesche si possono abbinare a una fetta di pane integrale con un velo di formaggio spalmabile e una spolverata di semi di chia.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

104 Kcal

Proteine	1.2 g
Carboidrati totali	17.3 g
di cui zuccheri	14 g
Grassi totali	5 g
di cui saturi	3.3 g
Fibra	3 g

Suggerimenti:

Al posto delle pesche si possono usare pere o mele, queste ultime però richiedono più minuti per la cottura.

MENU' SETTIMANALE

GIORNO 1

Colazione: Pancakes con yogurt bianco intero e miele.
Pranzo: Peperoni ripieni.
Cena: Polpette di zucchine e ricotta.

GIORNO 2

Colazione: Pane integrale tostato con pesche sciroppate e ricotta.
Pranzo: Quadrotti di miglio al pesto di basilico.
Cena: Branzino al cartoccio.

GIORNO 3

Colazione: Torta alle carote.
Pranzo: Riso venere spadellato con zucchine e pomodoro.
Cena: Burger di ceci e zucca.

GIORNO 4

Colazione: Piadina integrale di tacchino.
Pranzo: Polpette di tonno e patate al forno.
Cena: Minestrone con legumi e pane integrale.

GIORNO 5

Colazione: Pane integrale tostato con pere sciroppate, yogurt bianco intero e cannella.
Pranzo: Pasta integrale con sugo di lenticchie e verdure.
Cena: Salmone al cartoccio.

GIORNO 6

Colazione: Pane integrale tostato con marmellata e ricotta fresca.
Pranzo: Pasta integrale al farro con sugo di branzino o salmone al cartoccio.
Cena: Peperoni ripieni.

GIORNO 7

Colazione: Pane integrale tostato, uovo all'occhio di bue, fette di pomodoro.
Pranzo: Quadrotti di miglio al pesto di basilico.
Cena: Pollo alla piastra con contorno di erbe e zucca al forno.

GIORNO 8

Colazione: Pancake al cacao con fettine di banane e crema di nocciola o mandorla.
Pranzo: Peperoni ripieni.
Cena: Pizza integrale con verdure mozzarella e affettato.



RICETTE E FOTO

Coghetto Chiara
Leandri Chiara
Sbrogiò Elena
Simioni Barbara
Stefani Francesca
Tiengo Serena
Gonzalez Campos Abril

GRAFICA E MENU' SETTIMANALE

Gonzalez Campos Abril, Dietista. Comitato scientifico.

A.N.D.I. "...e non solo" Onlus
Sezione di Treviso
Viale della Repubblica 220/E
31100 Treviso (TV)
C.F. 94137540269
Cell. 340-7862213
E-mail: andi.sezionetrevise@gmail.com
Sito Web: www.andienonsolo.it
Pagina Facebook: ANDI...e non solo