



Camera di Commercio  
Reggio Calabria

**«Dieta Mediterranea e  
Tradizioni Reggine in tavola»  
Mangiare bene per stare bene:  
le ricette e i sapori del territorio**

Il presente lavoro è stato realizzato con la collaborazione di **Unioncamere Italiana** e **Dintec – Consorzio per l'Innovazione tecnologica**.

Le ricette sono state elaborate con il supporto tecnico dei docenti **dell'Istituto Professionale Alberghiero Turistico** di Villa S. Giovanni.

## PREMESSA

In vista del grande evento universale Expò 2015 “*Nutrire il pianeta. Energia per la vita*”, nel corso del quale si parlerà del diritto ad una alimentazione sana e di sicurezza del cibo, abbiamo voluto cogliere l’occasione per valorizzare le tradizioni enogastronomiche del nostro territorio ed i prodotti tipici come elementi culturali ed etnici, promuovendo nello stesso tempo l’educazione alla nutrizione per la salute e il benessere della persona, attraverso i principi della «Dieta Mediterranea».

Abbiamo rielaborato alcune ricette tipiche e tradizionali della provincia reggina tramandate da più generazioni e che meglio rappresentano l’identità gastronomica locale, in chiave innovativa, evidenziandone, oltre gli aspetti di tipicità e tradizione, anche quelli nutrizionali e salutistici, applicando specifici indici numerici (convertitori) definiti da Unioncamere a livello nazionale, per attestare il livello di compatibilità alla “Dieta Mediterranea” così come internazionalmente riconosciuta.

Nelle pagine seguenti sono raccolte le ricette tradizionali selezionate ed i risultati delle indagini condotte.

La «Dieta Mediterranea» è l’insieme di quei fattori culturali tramandati dai tempi della Magna Grecia e va dal paesaggio alla tavola, includendo tecniche di coltura, raccolta, preparazione e infine consumo del cibo.

Per le sue peculiarità la “Dieta Mediterranea” è stata riconosciuta nel 2010 patrimonio Unesco.

Questo è il modo in cui vogliamo dare un contributo al rafforzamento del patrimonio agroalimentare di cui è ricco il nostro territorio, promuovendo tipicità, tradizione e, al contempo, la «Dieta Mediterranea» quale modello alimentare sano ed equilibrato le cui origini affondando nello “stile di vita” e nelle produzioni di un tempo, nelle metodiche di lavorazione da preservare e tutelare.

Il Presidente  
Lucio Dattola

---

## IL MODELLO ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA

Con il termine **Dieta Mediterranea** si intende un modello alimentare, tipico delle popolazioni mediterranee, **contraddistinto dal consumo di prodotti vegetali, cereali, frutta ed olio extravergine di oliva** e che si contrappone al cosiddetto modello “Dieta Celtica” caratterizzato, invece, dalla prevalenza di prodotti di origine animale e dall’utilizzo del burro come condimento.

I primi studi condotti sui benefici per la salute derivanti dall’adozione del modello alimentare mediterraneo risalgono al secondo dopoguerra e furono condotti dal professore americano **Ancel Keys** e dai suoi collaboratori. Docente presso l’Università del Minnesota, Ancel Keys è considerato tra gli scienziati più importanti del Novecento ed uno dei padri fondatori dell’igiene fisiologica, la scienza che studia il corretto funzionamento dei meccanismi che controllano le funzioni del nostro corpo. Il merito di Keys sta nell’aver per primo intuito che esiste uno stretto rapporto tra assunzione di calorie, dispendio energetico e tasso metabolico a riposo fornendo una prima spiegazione dei fenomeni che conducono all’obesità.

Nel corso delle sue numerose ricerche sperimentali, condotte anche nelle regioni meridionali d’Italia, lo scienziato riuscì a dimostrare che la combinazione giusta dei macronutrienti forniti dagli alimenti (**il modello alimentare prevede che il 12-15% dell’energia totale provenga dalle proteine, il 25-30% dai lipidi e la restante quota dai carboidrati**) permette al nostro organismo di acquisire componenti alimentari dalle proprietà antiossidanti o con ruoli specifici nella prevenzione delle malattie metaboliche e cronico-degenerative; inoltre alcuni caratteri fisici fino ad allora considerati immutabili (quali la costituzione fisica, il livello di grasso nel sangue, la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca) risultarono invece essere in gran parte controllabili attraverso semplici accorgimenti nella dieta e nell’attività fisica.

In sostanza emerse che l’adozione del modello alimentare mediterraneo consentiva alla popolazione di avere **aspettative di vita superiori e condizioni generali di salute migliori**. I risultati delle ricerche sono stati accolti con grande favore dalla comunità scientifica internazionale ed hanno contribuito alla diffusione del modello alimentare della Dieta Mediterranea quale pilastro centrale dei programmi e della politica della sanità pubblica in molti Paesi, dagli Stati Uniti all’Europa.

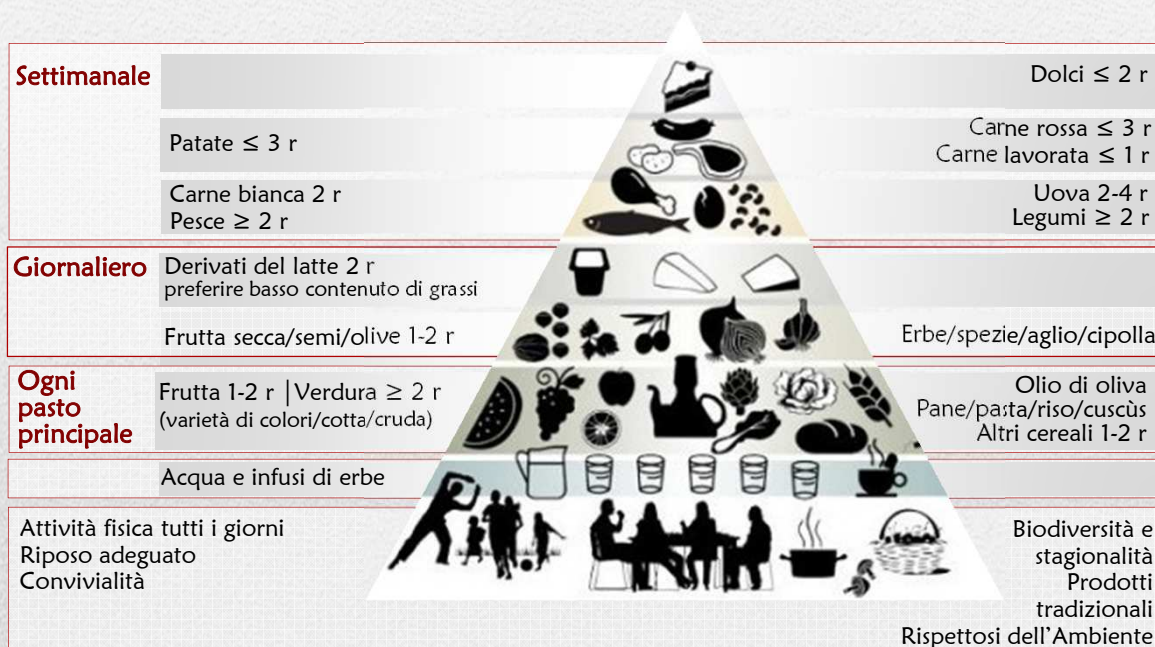
Nel **2010 l’Unesco ha iscritto la Dieta Mediterranea nella prestigiosa Lista dei Patrimoni Immateriali dell’Umanità**: il riconoscimento, come si legge nelle motivazioni “*consente di accreditare quel meraviglioso ed equilibrato esempio di contaminazione naturale e culturale che è lo stile di vita mediterraneo come eccellenza mondiale*”.

---

## IL POSIZIONAMENTO DEGLI INGREDIENTI DEL PIATTO NELLA PIRAMIDE ALIMENTARE

Al fine di rendere più facilmente percepibile al consumatore quali siano gli alimenti compatibili ai principi della Dieta Mediterranea, la «**Fondazione Dieta Mediterranea**» con sede a Barcellona (Spagna) ha messo a punto il grafico della piramide alimentare, di seguito riportato.

Il grafico è stato realizzato in collaborazione con numerosi enti internazionali e un ampio gruppo di esperti di varie discipline, dalla nutrizione all'antropologia, alla sociologia ed all'agricoltura; rispetto a precedenti versioni della piramide alimentare, elaborate da altri centri di ricerca e fondazioni, vengono inserite indicazioni strettamente legate allo stile di vita mediterraneo, all'ordine culturale e sociale sposando appieno il concetto di Dieta Mediterranea in senso lato, proclamato dall'Unesco. Questo non solo per dare priorità ad un certo tipo di cibo ma anche al modo di selezionarlo, cucinarlo e mangiarlo.



*r = razione.*

La misura della razione è basata sulle abitudini locali.



Vino con moderazione e rispettando le abitudini

*Fonte: Fundación Dieta Mediterránea*

Alla base della piramide sono riportati i gruppi di alimenti da consumarsi frequentemente e in grandi quantità (es. frutta, verdura, ecc.) mentre i livelli superiori riportano gli alimenti da consumarsi in quantità più contenute fino ad arrivare all'apice dove sono inseriti gli alimenti da consumare con molta moderazione (es. dolci, ecc.).

## COME LEGGERE LE SCHEDE

Di seguito sono state raccolte alcune delle ricette di piatti tipici e tradizionali della provincia di Reggio Calabria, classificati in: primi patti, secondi piatti, contorni e dolci. Ciascuna ricetta è illustrata in una scheda tecnica contenente informazioni relative al metodo di elaborazione ed alle caratteristiche nutrizionali, utili a valutarne la compatibilità al modello alimentare della Dieta Mediterranea.

In particolare ogni scheda è strutturata nelle seguenti sezioni:

- ❑ **descrizione della ricetta:** sono riportati dosi e ingredienti tradizionali (riferiti a 4 persone) nonché i consigli per la preparazione del piatto<sup>1</sup>;
- ❑ **approfondimenti nutrizionali:** sono riportate le proprietà nutritive del piatto calcolate sulle caratteristiche dei singoli ingredienti prima della cottura (vedasi avvertenze riportate nella nota a piè di pagina); al fine di fornire un'informazione completa al consumatore, la sezione è così strutturata:
  - **macronutrienti:** ovvero le sostanze indispensabili al nostro organismo in quanto correlate alla produzione di energia ed alla crescita; in questa sezione sono state riportate le quantità di proteine, grassi e carboidrati nonché il relativo apporto al fabbisogno giornaliero, calcolato sulla base dei consumi di riferimento medi della popolazione (ca. 2000 Kcal sulla base di quanto stabilito nel Reg. Ue 1169/2011);
  - **micronutrienti:** ovvero i principi nutritivi indispensabili per le funzioni metaboliche del nostro organismo; sono stati classificati in sali minerali e vitamine con l'indicazione delle relative quantità; per quanto riguarda le funzioni che tali elementi apportano all'organismo si rimanda a quanto riportato all'interno della tabella «Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)» riportata in ogni ricetta;
  - **apporto calorico:** differenziato tra uomo e donna e calcolato sulla base del fabbisogno energetico medio stimato della popolazione (Reg. Ue 1169/2011). I valori sono stati calcolati sulla base del fabbisogno energetico medio della popolazione stimato dall'EFSA – Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare. Nel caso di una donna adulta il fabbisogno energetico stimato è pari a 2000 Kcal, mentre per un uomo adulto è pari a 2500 Kcal;

<sup>1</sup> Nelle schede sono state riportate, laddove possibile, le metodiche di elaborazione rispettose della tradizione culinaria locale. Tuttavia è da evidenziare che, al fine di ridurre l'alterazione dei principi nutritivi apportati dai diversi ingredienti allo stato crudo, le tecniche di cottura dei cibi dovrebbero essere quanto più possibili sane ovvero tali da ridurre la produzione di sostanze nocive che si formano a causa dell'azione del calore sugli alimenti. Premesso dunque, che non alterare i cibi tramite cottura, soprattutto se si tratta di verdure, è spesso la scelta migliore, è opportuno considerare che ogni metodo di cottura presenta pregi e difetti. Quindi diventa fondamentale per un'alimentazione corretta e conforme ai principi della Dieta Mediterranea conoscere le varie tecniche di cottura così da scegliere il sistema più indicato che conservi al meglio le qualità nutrizionali, il sapore, l'aspetto dei cibi; alcuni consigli a riguardo possono essere: preferire tecniche di cottura a vapore, evitare il surriscaldamento eccessivo dell'olio, sostituire il sale con odori ed erbe aromatiche per conferire sapore ai cibi, limitare i condimenti, evitare di cuocere i cibi due volte.

- **livello di adeguatezza mediterranea:** indica il grado di affinità del piatto (classificato in basso, medio, alto) ai parametri della modello alimentare della Dieta Mediterranea; il valore dell'indice è ottenuto dal rapporto fra i contributi energetici provenienti dagli alimenti appartenenti alla Dieta Mediterranea (pane, cereali, legumi, pesce, olio extravergine di oliva, etc.) e i contributi forniti dagli altri alimenti (uova, formaggi, carne, zuccheri, ecc.); l'indice da un'indicazione approssimativa della "vicinanza" della ricetta al modello alimentare mediterraneo anche se per una valutazione più completa e puntuale esso andrebbe applicato al menù settimanale;
- **livello di qualità nutrizionale:** fornisce un'indicazione sul bilanciamento tra nutrienti complessivi e quantità di calorie fornite dal piatto (basso, bilanciato, alto); il valore dell'indice è ottenuto dal rapporto tra il contributo medio nutrizionale di tutte le vitamine e i sali minerali con la copertura delle calorie giornaliere.

### Fonti

Le caratteristiche sulla composizione degli alimenti sono state acquisite consultando le seguenti banche dati:

- Istituto Europeo di Oncologia (IEO) – Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia.
  - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) – Banca Dati di Composizione degli Alimenti INRAN.
  - United States Department of Agriculture (USDA) – Nutrient Data Laboratory.
-

# INDICE SCHEDE PIATTI

## PRIMI PIATTI

### *Ceci mpanati*

- Maccheroni con sugo di carne di capra
- Stringoli con pesto di finocchietto selvatico e pinoli
- Stronatura con acciughe e peperoncino
- Zuppa di fagioli d'Aspromonte con crostone di pane

## SECONDI PIATTI

### Involtini di spatola

- Pane di pellegrina ripieno con peperoni e patate in padella
- Pesce stocco con olive nere infornate e patate
- Tortino di alici
- Trancio di spada al salmoriglio
- Tortino di spada con melanzane e ricotta salata
- Zeppole con acciughe

## CONTORNI

- Broccoletti calabresi affogati
- Cicoria saltata con peperoncino
- Fiori di zucca farciti con caprino fresco e menta
- Frittelle di cuzzegli spinusi
- Melanzane ripiene
- Peperoni Riggitanari ripieni
- Pomodori arrostiti con origano selvatico

## DOLCI

- Fagottino di ricotta di pecora (xialuni)
-

# PRIMI PIATTI

## CECI *MPANATI*

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 250 g pane raffermo
- ✓ 200 g **ceci secchi**
- ✓ 50 g cipolla
- ✓ olio extravergine di oliva
- ✓ sale e pepe q. b.



#### PREPARAZIONE

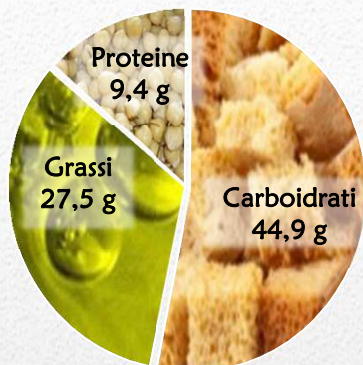
Mettere i ceci in ammollo per circa 12 ore. In una casseruola fare rosolare la cipolla e unire i ceci e farli cuocere. In una padella di ferro far riscaldare un filo d'olio extravergine di oliva ed unire il pane raffermo tagliato a cubetti. Incorporare i ceci con un po' di acqua di cottura e girare con un cucchiaio di legno sino ad ottenere un composto simile alla polenta. Condire di sale e pepe e servire caldo.



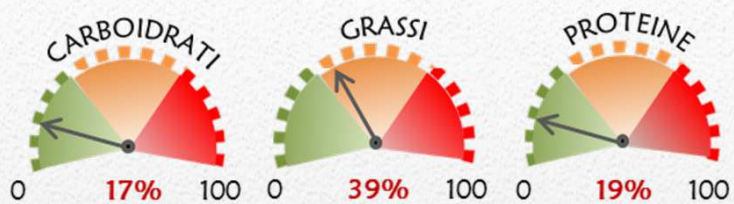
## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

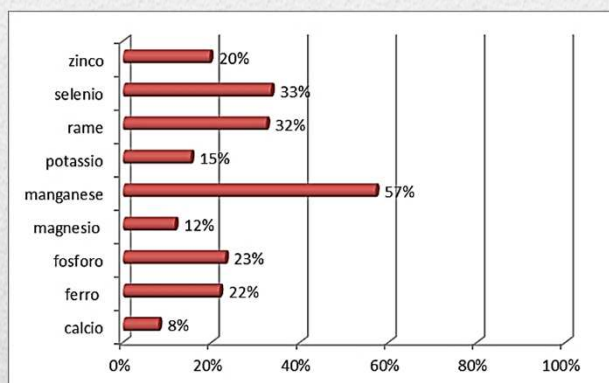
### MACRONUTRIENTI



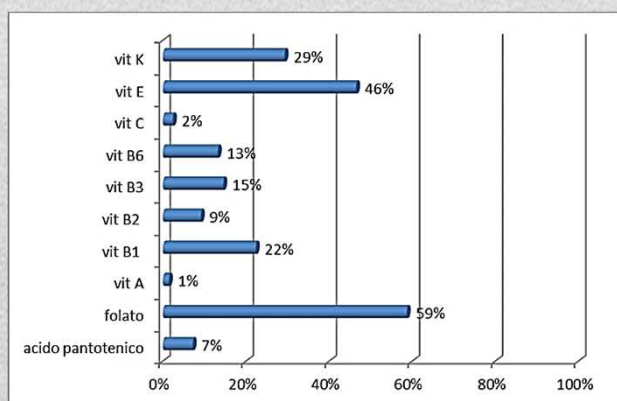
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



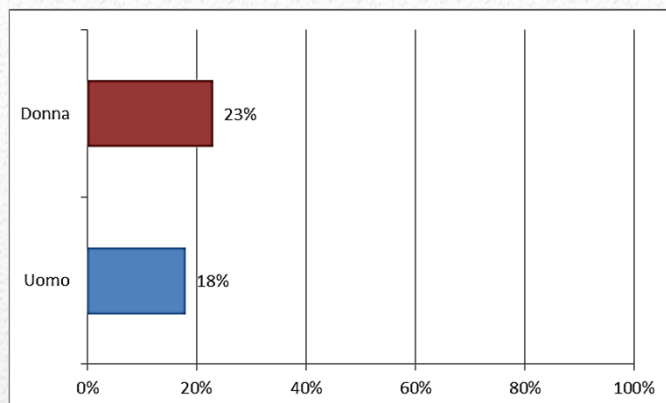
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 455 ca.**

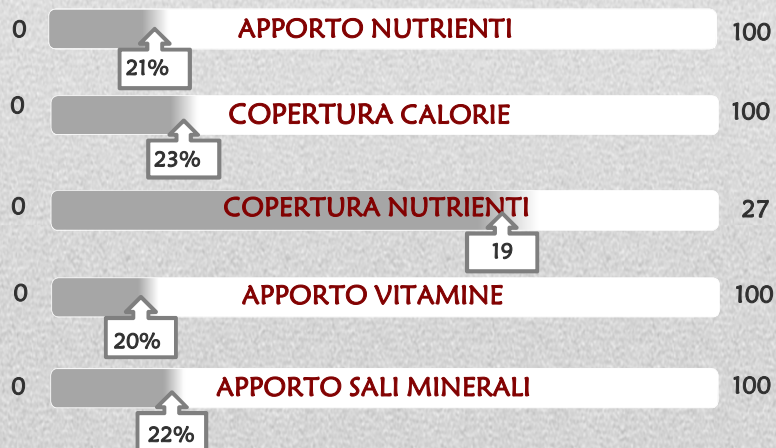


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 449

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 0,9

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina B1 (tiamina)</b>	E' essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, del cuore e dei muscoli; partecipa alla formazione dei globuli rossi e svolge, inoltre, un'azione coadiuvante nel trattamento dell'herpes zoster.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.
<b>Vitamina K</b>	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.

# PRIMI PIATTI

## MACCHERONI CON SUGO DI CARNE DI CAPRA

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 1 kg pomodori pelati
- ✓ 500 g farina di grano duro
- ✓ 500 g **capra** (coscia)
- ✓ 450 acqua
- ✓ 50 g carota
- ✓ 50 g cipolla
- ✓ 50 g olio extravergine di oliva
- ✓ 50 g sedano
- ✓ 50 g vino
- ✓ concentrato di pomodoro q.b.
- ✓ sale q. b.



#### PREPARAZIONE

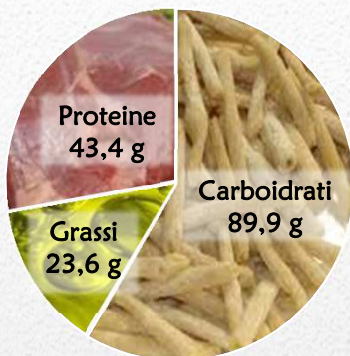
Formare con la farina di grano duro una fontana ed incorporare il sale e l'acqua. Impastare sino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio. Coprire con un panno umido e fare riposare. In un tegame di terracotta fare un fondo con sedano, cipolla e carote e fare rosolare con l'olio extravergine di oliva. Versare la carne tagliata a pezzi e lasciare sul fuoco. Dopo qualche minuto bagnare con vino rosso. Versare i pelati precedentemente passati e fare cuocere a fuoco lento per almeno 3 ore. Cuocere la pasta e mantecare con il sugo.

---

## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

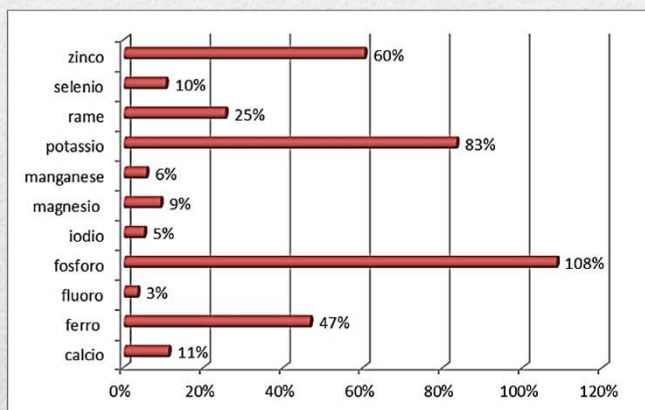
### MACRONUTRIENTI



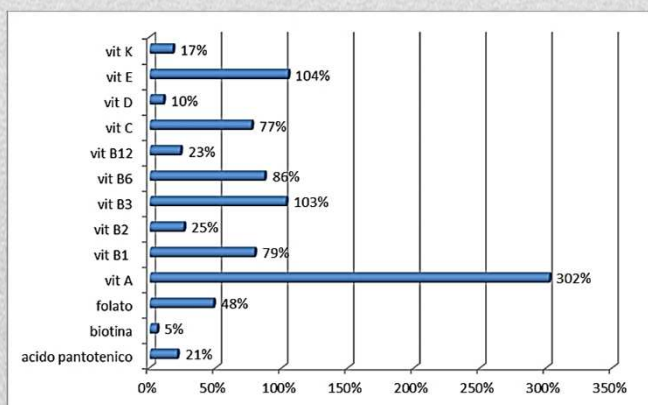
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



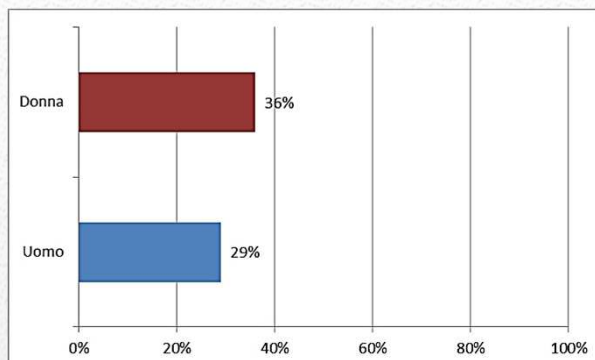
### Apporto di Sali Minerali



### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 729 ca.**



## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 3,8

0,1-5,4

5,5-9,4

9,4-∞

BASSO

MEDIO

ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1,5

<1

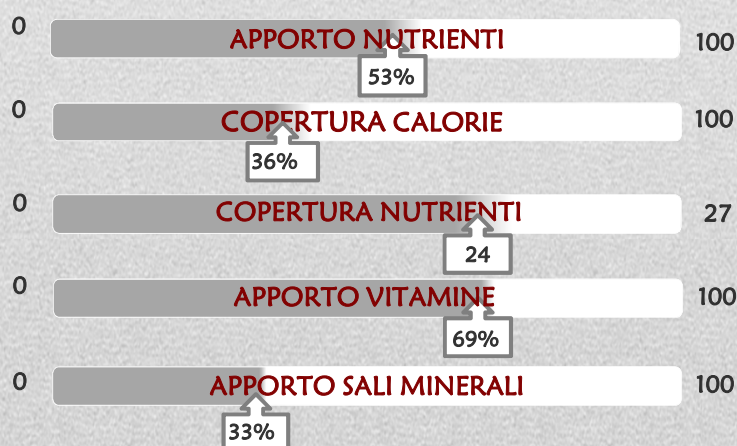
1-2

>2

BASSO

BILANCIATA

ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Zinco</b>	Combatte gli effetti negativi dei radicali liberi e i processi di invecchiamento cellulare ad essi legati, stimola il sistema immunitario, facilita la rimarginazione di ferite e ulcere e ostacola la formazione dell'acne; può essere d'aiuto nella prevenzione nel trattamento della sterilità.
<b>Vitamina A</b>	Oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Vitamina C (acido ascorbico)</b>	Possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico e riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.

# PRIMI PIATTI

## STRINGOLI CON PESTO DI FINOCCHIETTO SELVATICO E PINOLI

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 400 g farina tipo 00
- ✓ 200 g acqua
- ✓ 100 g patate
- ✓ 100 g olio extravergine di oliva
- ✓ 50 g pecorino
- ✓ 50 g pinoli
- ✓ 1 spicchio di aglio
- ✓ **finocchietto selvatico** q. b.
- ✓ sale q. b.



#### PREPARAZIONE

Pulire il finocchietto prendendo le parti più tenere. Sbianchire per qualche minuto e appena pronto raffreddare in acqua con ghiaccio evitando la perdita del colore. Con l'aiuto di un cutter, frullare il finocchietto con uno spicchio di aglio, metà del pecorino e l'olio extravergine di oliva.

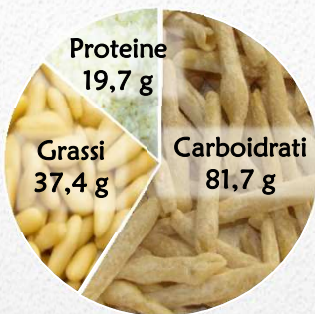
Cuocere gli stringoli in abbondante acqua assieme alle patate tagliate precedentemente a cubetti. Appena pronti scolare e saltare con il pesto di finocchietto, i pinoli e una manciata di pecorino.



## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

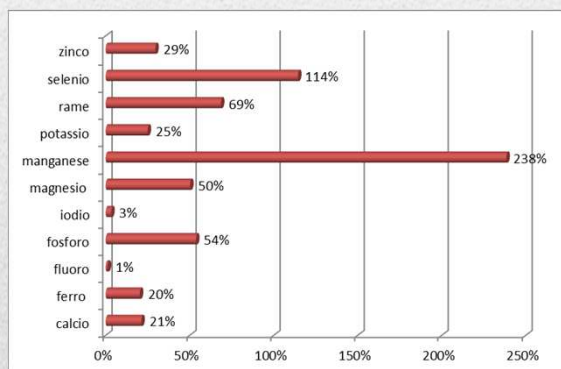
### MACRONUTRIENTI



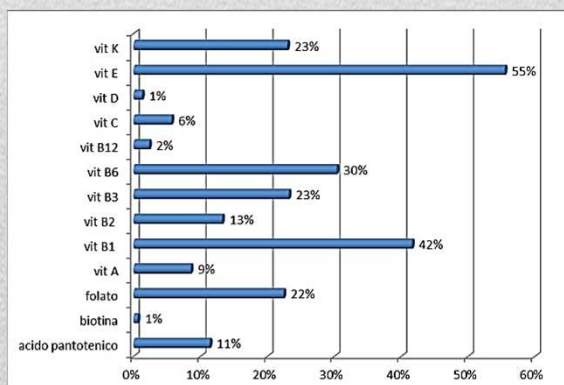
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



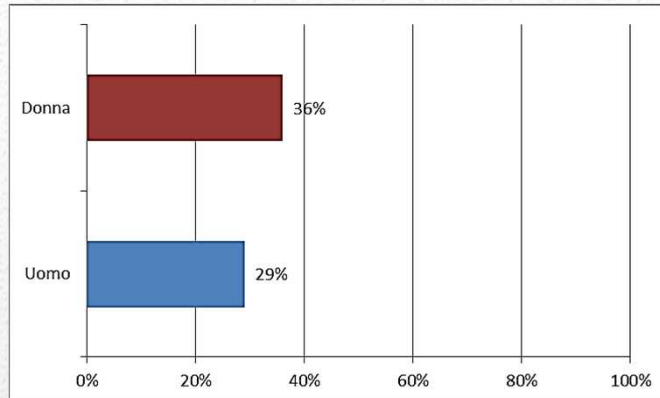
### Apporto di Sali Minerali



### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 716 ca.**



## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 13,8

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO

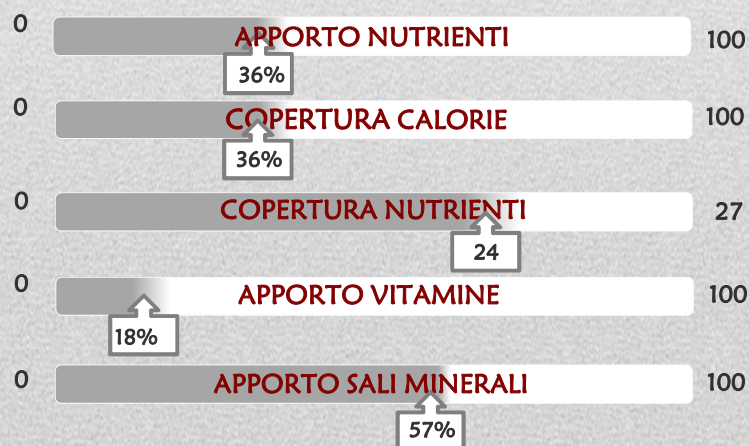


Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)

<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Magnesio</b>	Il magnesio, come il calcio, gioca un ruolo fondamentale nella mineralizzazione delle ossa e nella regolazione della pressione sanguigna; regola inoltre le funzioni di alcuni enzimi, la sintesi proteica, la contrazione muscolare e la trasmissione dell'impulso nervoso.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Vitamina B1 (tiamina)</b>	E' essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, del cuore e dei muscoli; partecipa alla formazione dei globuli rossi e svolge, inoltre, un'azione coadiuvante nel trattamento dell'herpes zoster.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.

# PRIMI PIATTI

## STRONCATURA CON ACCIUGHE E PEPERONCINO

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 400 g farina di grano duro  
(stroncatura)
- ✓ 200 g acqua
- ✓ 50 g acciughe sotto sale
- ✓ 50 g mollica di pane raffermo
- ✓ 50 g pecorino
- ✓ 1 spicchio di aglio
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ peperoncino fresco q.b.
- ✓ sale q. b.



#### PREPARAZIONE

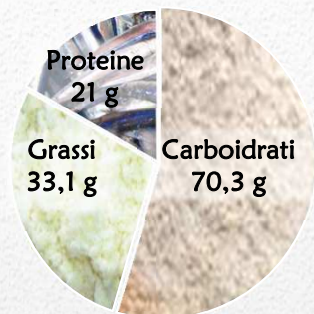
In una padella far rosolare con l'olio extravergine di oliva uno spicchio di aglio in camicia. Aggiungere le acciughe dissalate e il peperoncino.

Nel frattempo cuocere la stroncatura in abbondante acqua. A 3/4 di cottura aggiungere un mestolo di acqua di cottura in padella e dopo qualche secondo scolare la pasta e finire la cottura in padella. Mantecare con pecorino e mollica di pane tostata precedentemente.

## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

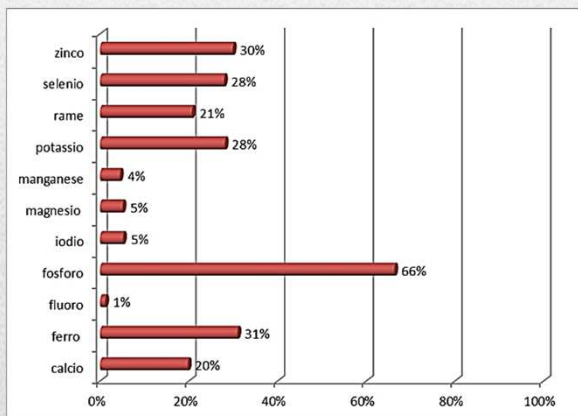
### MACRONUTRIENTI



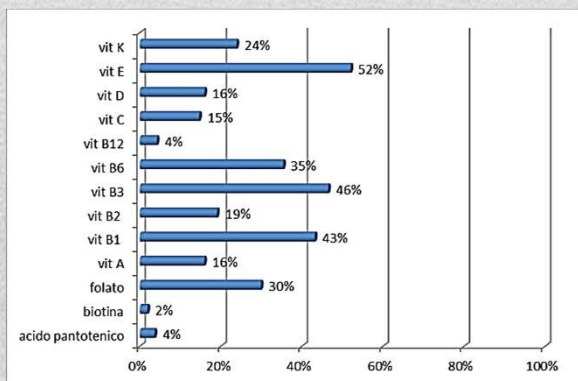
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



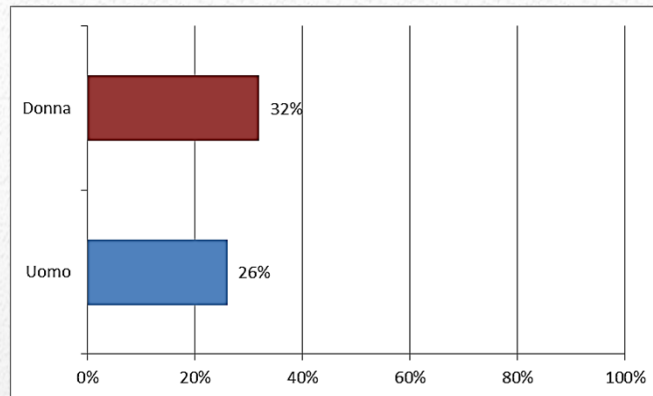
### Apporto di Sali Minerali



### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 642 ca.**

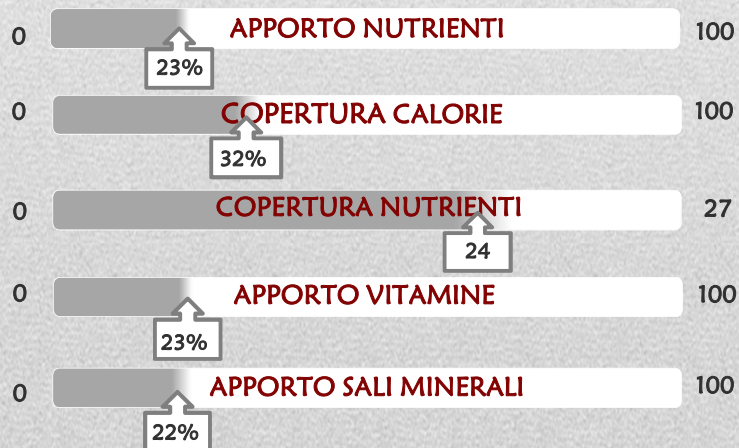


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 12,3

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 0,7

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Zinco</b>	Combatte gli effetti negativi dei radicali liberi e i processi di invecchiamento cellulare ad essi legati, stimola il sistema immunitario, facilita la rimarginazione di ferite e ulcere e ostacola la formazione dell'acne; può essere d'aiuto nella prevenzione nel trattamento della sterilità.
<b>Vitamina B1 (tiamina)</b>	E' essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, del cuore e dei muscoli; partecipa alla formazione dei globuli rossi e svolge, inoltre, un'azione coadiuvante nel trattamento dell'herpes zoster.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.

## PRIMI PIATTI

### ZUPPA DI FAGIOLI D'ASPROMONTE CON CROSTONE DI PANE

#### RICETTA

##### INGREDIENTI

- ✓ 1 kg brodo vegetale
- ✓ 250 g **fagioli secchi d'Aspromonte**
- ✓ 100 g patate
- ✓ 50 g carota
- ✓ 50 g cipolla
- ✓ 50 g pane raffermo
- ✓ 50 g sedano
- ✓ 50 g cotenna di maiale
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.



##### PREPARAZIONE

Mettere i fagioli a bagno per almeno 12 ore.

In una pentola di terracotta fare rosolare il battuto misto di cipolle, carote e sedano tagliati a piccoli cubetti con l'olio extravergine di oliva e la cotenna di maiale. Aggiungere i fagioli e le patate intere precedentemente pulite. Allungare con il brodo e fare cuocere a fuoco moderato.

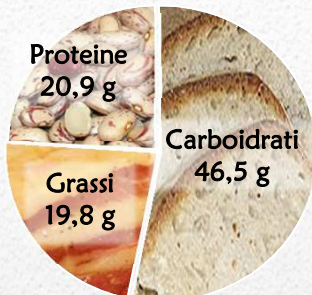
Appena cotto con l'aiuto di un cutter, frullare qualche mestolo di fagioli cotti e le patate. Versare il composto in pentola per dare più densità alla zuppa. Servire calda con dei crostini di pane.



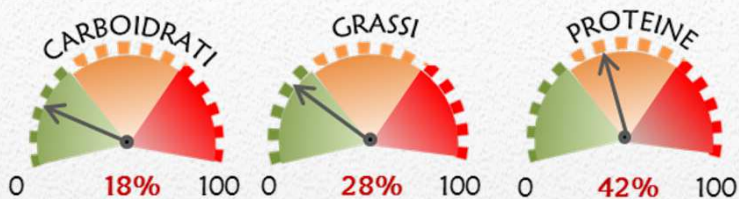
## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

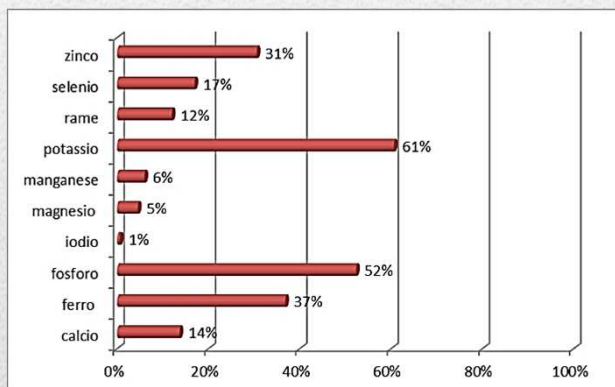
### MACRONUTRIENTI



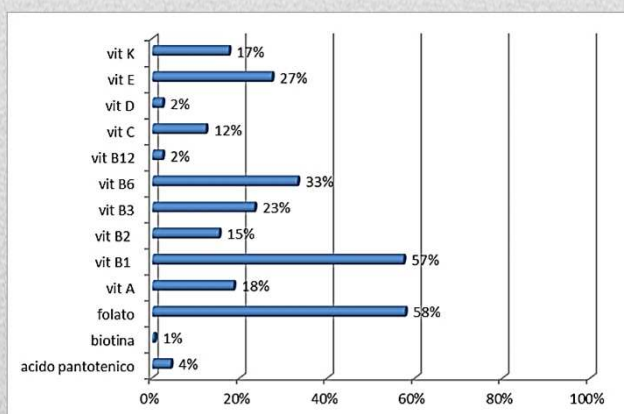
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



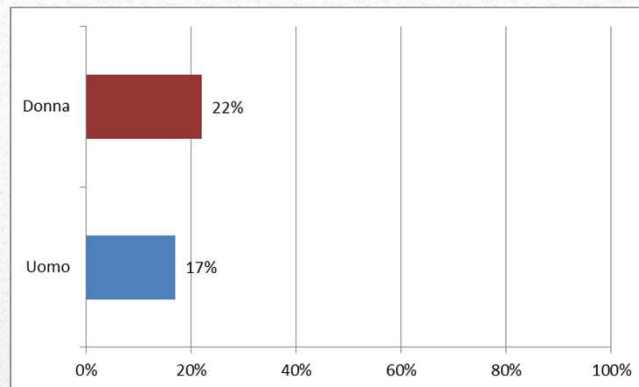
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 437 ca.**



## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 7,6

0,1-5,4

BASSO

5,5-9,4

MEDIO

9,4-∞

ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1

<1

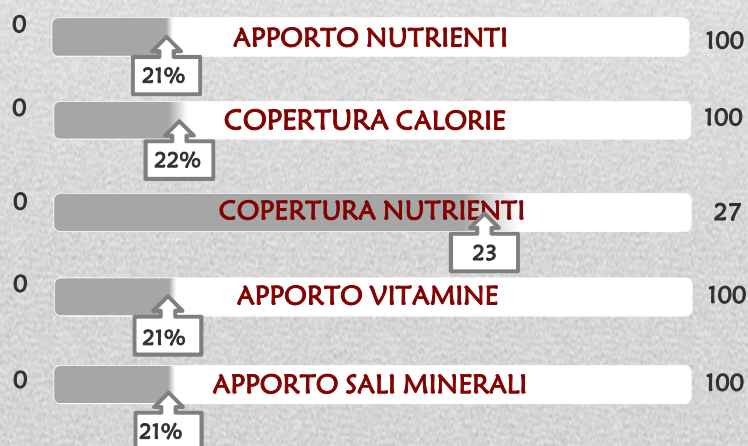
BASSO

1-2

BILANCIATA

>2

ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Zinco</b>	Combatte gli effetti negativi dei radicali liberi e i processi di invecchiamento cellulare ad essi legati, stimola il sistema immunitario, facilita la rimarginazione di ferite e ulcere e ostacola la formazione dell'acne; può essere d'aiuto nella prevenzione nel trattamento della sterilità.
<b>Vitamina B1 (tiamina)</b>	E' essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, del cuore e dei muscoli; partecipa alla formazione dei globuli rossi e svolge, inoltre, un'azione coadiuvante nel trattamento dell'herpes zoster.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.

# SECONDI PIATTI

## INVOLTINI DI SPATOLA

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 500 g **spatola sfilettato**
- ✓ 100 g mollica di pane raffermo
- ✓ 1 uovo
- ✓ 50 g pomodori maturi
- ✓ 50 g scamorza affumicata
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ sale, pepe e basilico q. b.



#### PREPARAZIONE

Prendere il filetto e formare 10 pezzi della stessa lunghezza.

A parte in una bastardella unire alla mollica di pane raffermo i pomodori tagliati a cubetti, la scamorza affumicata, l'olio extravergine di oliva, qualche foglia di basilico spezzettata, aggiustare di sale e pepe.

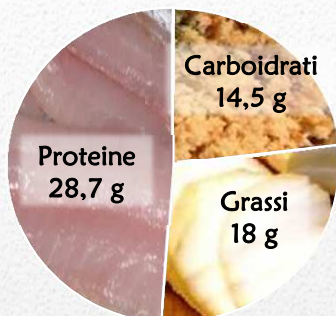
Incorporare l'uovo per rendere il tutto più omogeneo.

Stendere i filetti sul banco di lavoro e adagiare sopra un mucchietto di farcitura. Arrotolare i filetti e sistemarli in una pirofila. Infornare a 180 gradi per circa 15 minuti.

## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

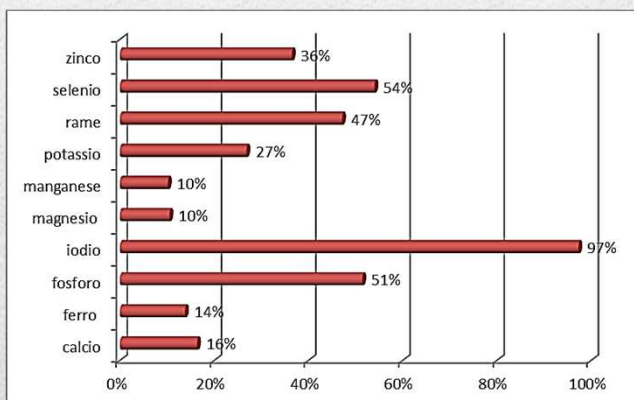
### MACRONUTRIENTI



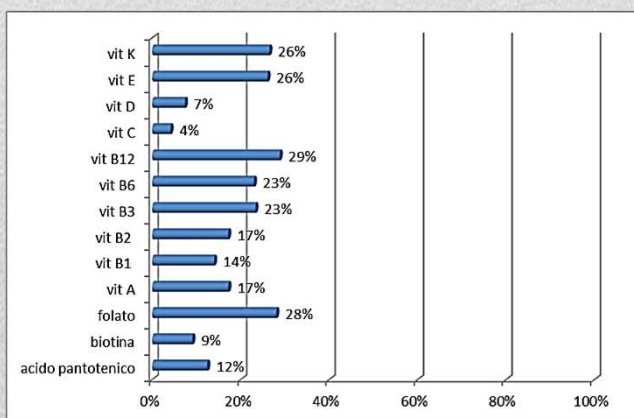
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



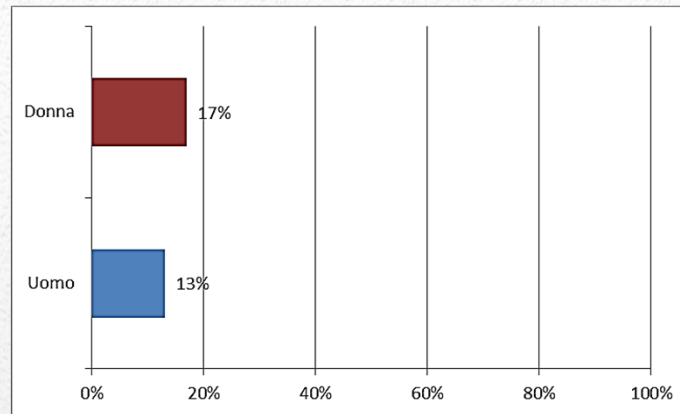
### Apporto di Sali Minerali



### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 333 ca.**



## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 4,3

0,1-5,4

5,5-9,4

9,4-∞

BASSO

MEDIO

ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1,5

<1

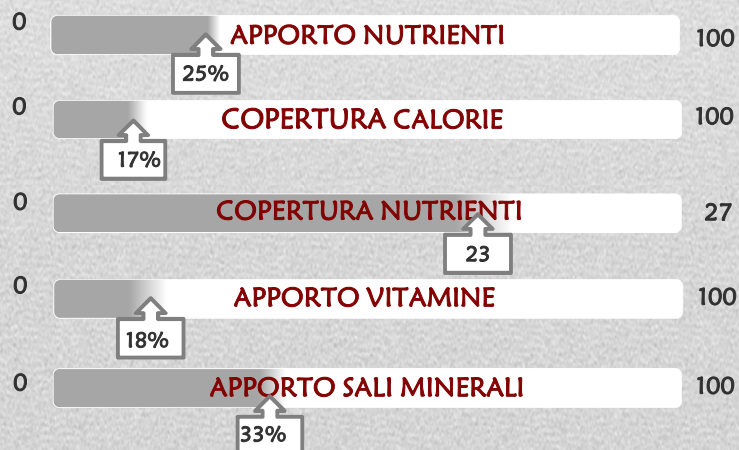
1-2

>2

BASSO

BILANCIATA

ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Iodio</b>	Il nostro organismo utilizza lo iodio per la sintesi degli ormoni tiroidei, importanti messaggeri biologici che regolano il metabolismo corporeo; ultime analisi attribuirebbero allo iodio anche una funzione antiossidante secondo la quale sarebbe in grado di proteggere l'organismo dai danni dell'ipercolesterolemia e da molte malattie cardiovascolari (aterosclerosi ed ipertensione).
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Zinco</b>	Combatte gli effetti negativi dei radicali liberi e i processi di invecchiamento cellulare ad essi legati, stimola il sistema immunitario, facilita la rimarginazione di ferite e ulcere e ostacola la formazione dell'acne; può essere d'aiuto nella prevenzione nel trattamento della sterilità.
<b>Vitamina B12 (cianocobalamina)</b>	E' una vitamina idrosolubile che agisce sulla sintesi del DNA, contribuendo al regolare funzionamento del metabolismo; in particolare ha effetti positivi sulla salute del cervello e del sistema nervoso, promuovendo la crescita e lo sviluppo delle cellule ed è necessaria alla formazione dei globuli rossi.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.
<b>Vitamina K</b>	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.

## SECONDI PIATTI

### PANE DI PELLEGRINA RIPIENO CON PEPERONI E PATATE IN PADELLA

#### RICETTA

##### INGREDIENTI

- ✓ 500 g **pane tondo di pellegrina**
- ✓ 500 g patate
- ✓ 500 g peperoni colorati
- ✓ 100 g cipolla
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ basilico, sale e pepe q.b.



##### PREPARAZIONE

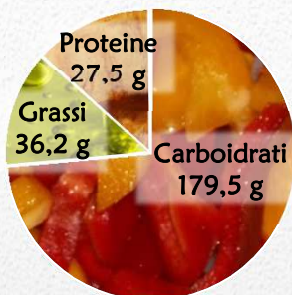
Tagliare i peperoni a strisce. Fare lo stesso con le patate e la cipolla. Con l'aiuto di una padella nera cuocere le verdure separatamente e unire in una teglia. Condire con sale e pepe e finire la cottura al forno. Nel frattempo cavare il pane lasciando il cappello. Quando le verdure sono cotte farcire il pane e coprire con il cappello. Lasciare riposare per alcune ore e servire a tavola.



## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

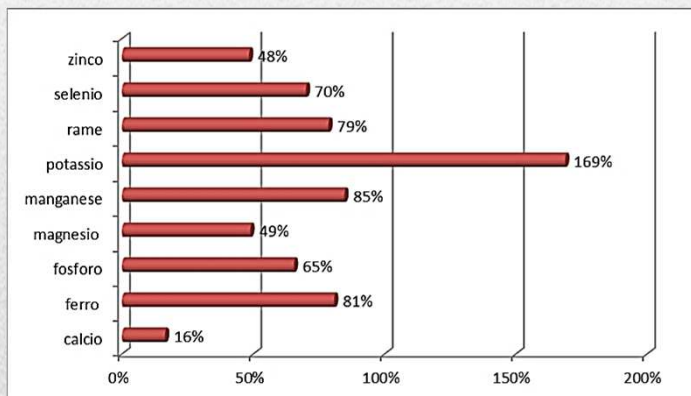
### MACRONUTRIENTI



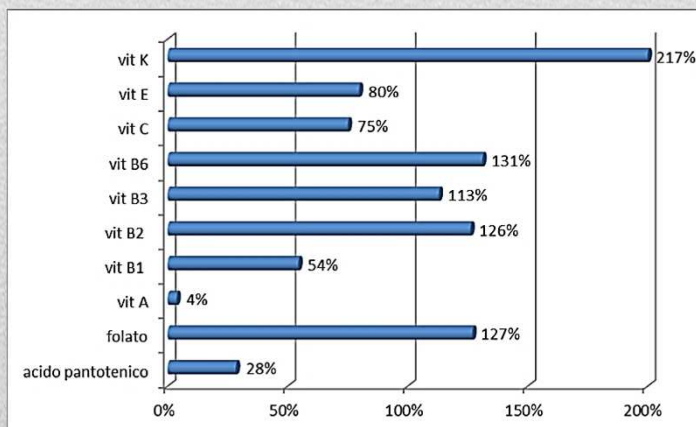
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



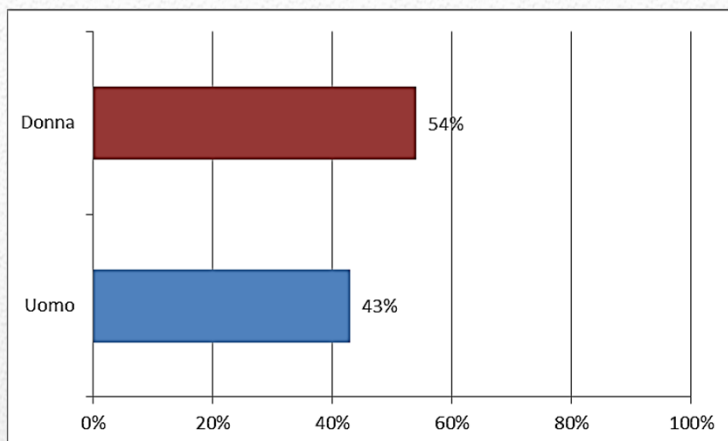
### Apporto di Sali Minerali



### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 1073 ca.**

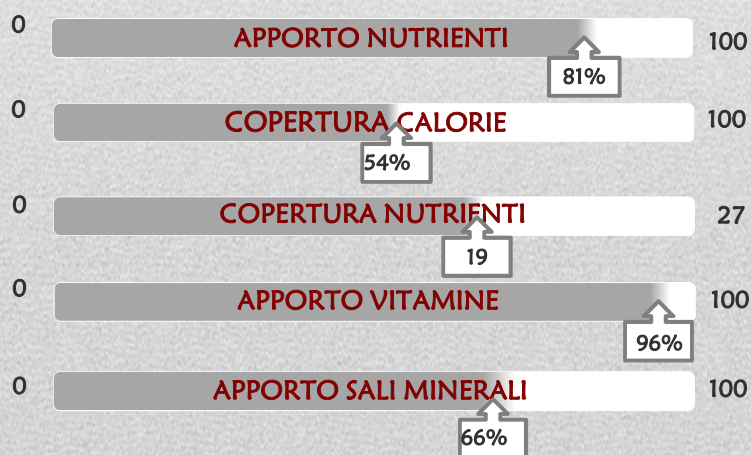


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 1072,8

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1,5

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina B2 (riboflavina)</b>	Fondamentale in molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti; mantiene in buona salute le mucose respiratorie e digestive, oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi; è utilizzata per la formazione di globuli rossi nel sangue, la produzione di anticorpi, la respirazione cellulare e la crescita.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Vitamina K</b>	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.

## SECONDI PIATTI

### PESCE STOCCO CON OLIVE NERE INFORNATE E PATATE

#### RICETTA

##### INGREDIENTI

- ✓ 1 kg **pesce stocco**
- ✓ 250 g pomodorini
- ✓ 250 g patate
- ✓ 100 g farina di grano duro
- ✓ 100 g cipolla
- ✓ 50 g olive nere infornate
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ basilico q. b.



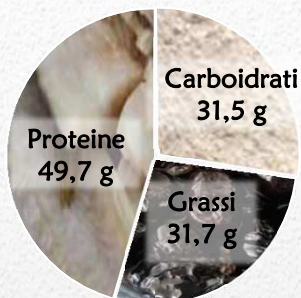
##### PREPARAZIONE

Mettere il pesce stocco in ammollo in acqua corrente per almeno 12 ore. Tagliare il pesce stocco a pezzi e passarli in padella precedentemente infarinati. In un tegame di terracotta far soffriggere la cipolla ed aggiungere i pomodorini. Dopo qualche minuto aggiungere il pesce stocco e le patate pulite precedentemente. Unire le olive nere infornate ed aggiustare di sale. A fine cottura mettere qualche foglia di basilico.

## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

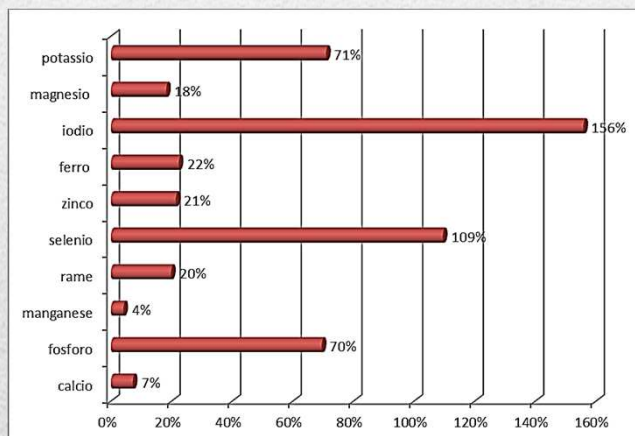
### MACRONUTRIENTI



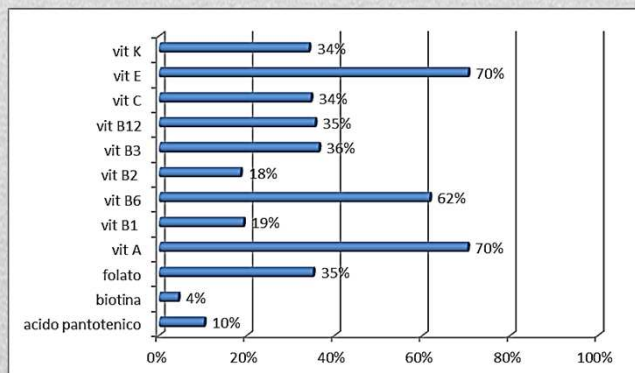
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



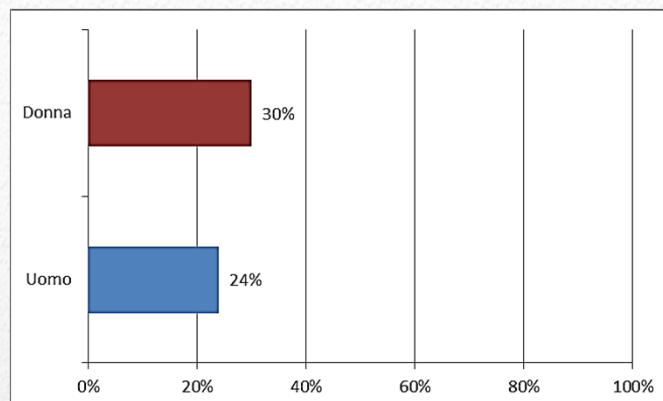
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 601 ca.**



## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 600,5

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1,3

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO

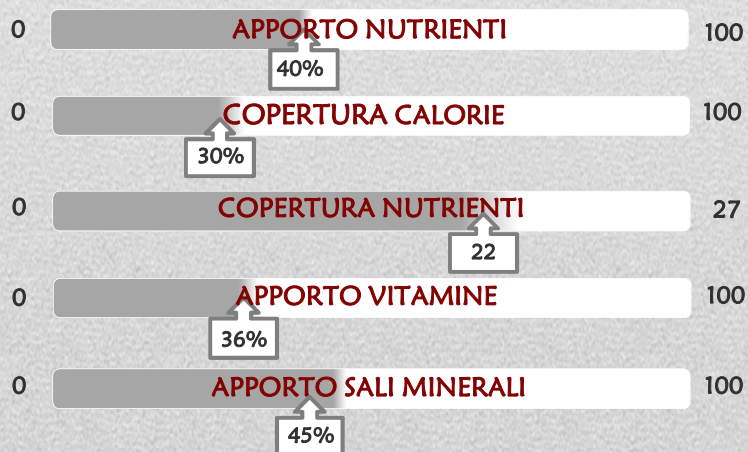


Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Iodio</b>	Il nostro organismo utilizza lo iodio per la sintesi degli ormoni tiroidei, importanti messaggeri biologici che regolano il metabolismo corporeo; ultime analisi attribuirebbero allo iodio anche una funzione antiossidante secondo la quale sarebbe in grado di proteggere l'organismo dai danni dell'ipercolesterolemia e da molte malattie cardiovascolari (aterosclerosi ed ipertensione).
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Vitamina A</b>	Oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Vitamina B12 (cianocobalamina)</b>	E' una vitamina idrosolubile che agisce sulla sintesi del DNA, contribuendo al regolare funzionamento del metabolismo; in particolare ha effetti positivi sulla salute del cervello e del sistema nervoso, promuovendo la crescita e lo sviluppo delle cellule ed è necessaria alla formazione dei globuli rossi.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.

# SECONDI PIATTI

## TORTINO DI ALICI

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 500 g alici
- ✓ 100 g pane grattugiato
- ✓ 100 g zucchine
- ✓ 50 g pomodori secchi
- ✓ 25 g capperi
- ✓ 25 g pecorino
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ basilico, pepe e sale q. b.



#### PREPARAZIONE

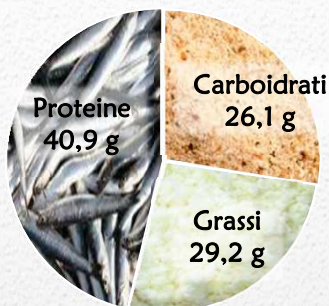
Sfilettare le alici e passarle sotto l'acqua corrente per eliminare il sangue. In una ciotola unire al pane grattugiato i capperi, i pomodori secchi tagliati a strisce, le zucchine tagliate a cubetti e passati in padella, il pecorino, un filo di olio extravergine di oliva, il basilico e condire il tutto con sale e pepe. Con i filetti di alici foderare lo stampino precedentemente spennellato con olio extravergine di oliva. Farcire gli stampi con il composto e infornare a 180 gradi per circa 15 min.



## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

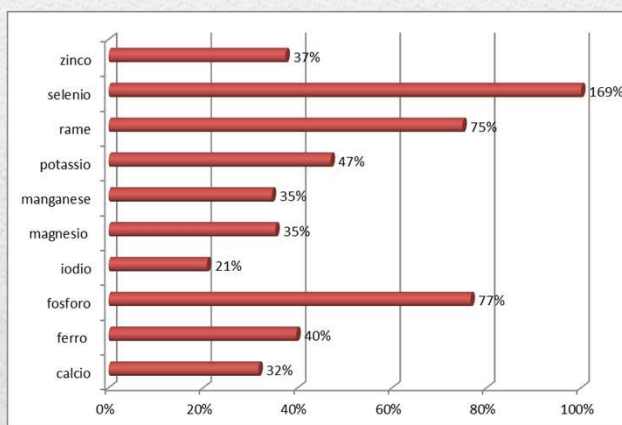
### MACRONUTRIENTI



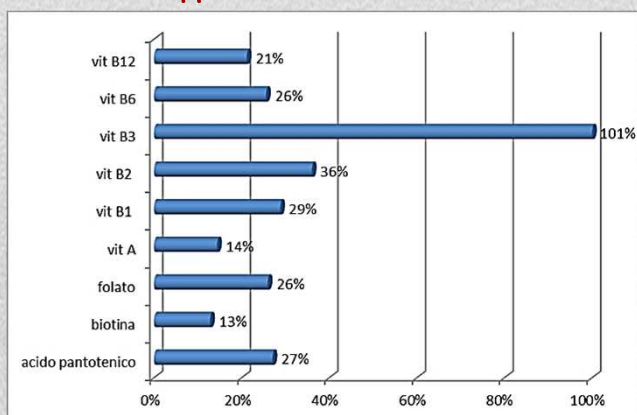
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



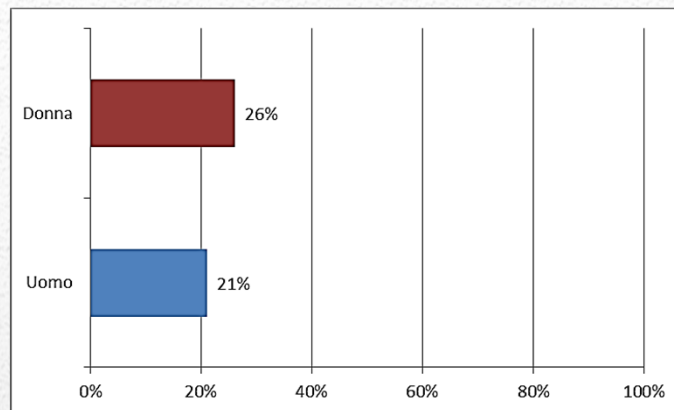
### Apporto di Sali Minerali



### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 526 ca.**

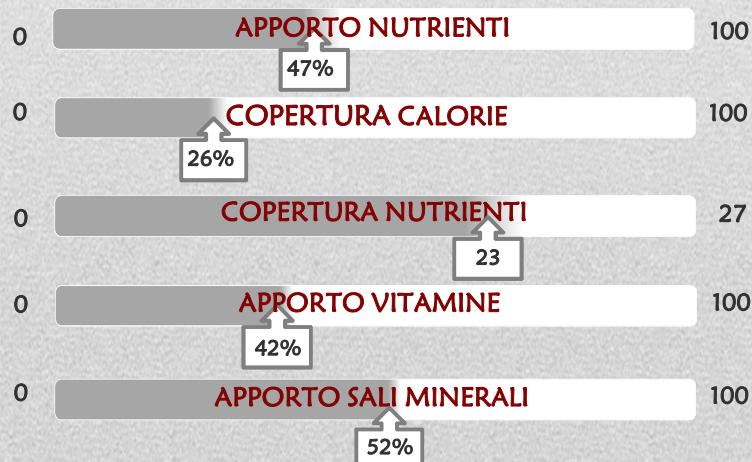


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 20,8

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1,8

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Vitamina B1 (tiamina)</b>	E' essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, del cuore e dei muscoli; partecipa alla formazione dei globuli rossi e svolge, inoltre, un'azione coadiuvante nel trattamento dell'herpes zoster.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Vitamina B2 (riboflavina)</b>	Fondamentale in molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti; mantiene in buona salute le mucose respiratorie e digestive, oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi; è utilizzata per la formazione di globuli rossi nel sangue, la produzione di anticorpi, la respirazione cellulare e la crescita.
<b>Vitamina B5 (acido pantotenico)</b>	Necessaria al corretto funzionamento delle ghiandole surrenali e del sistema nervoso; è essenziale per l'utilizzazione di altre vitamine, e le si attribuisce un ruolo nella prevenzione di stati depressivi; promuove la crescita e lo sviluppo e favorisce l'utilizzazione energetica degli alimenti; associata alle altre vitamine del complesso B ha effetti positivi sul sistema immunitario.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.

# SECONDI PIATTI

## TRANCIO DI SPADA AL SALMORIGLIO

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 1 kg **pesce spada**
- ✓ 100 g olio extravergine di oliva
- ✓ 1 buccia di limone
- ✓ succo di limone q.b.
- ✓ origano selvatico a rametti q. b.
- ✓ sale q. b.



#### PREPARAZIONE

Tagliare il pesce spada a tranci. Sistemarlo in una terrina e condirlo con olio, origano e una grattugiata di limone. Nel frattempo preparare il salmoriglio in una ciotola con olio extravergine di oliva, succo di limone, sale, pepe e origano selvatico ed emulsionare il tutto.

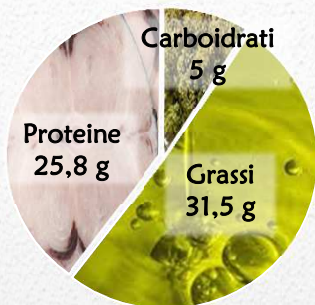
Quando la griglia è calda al punto giusto adagiare il pesce e girare appena formate le righe. Con l'aiuto dei rametti di origano inumidire il trancio di pesce con il salmoriglio. Finire la cottura e servire caldo.

---

## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

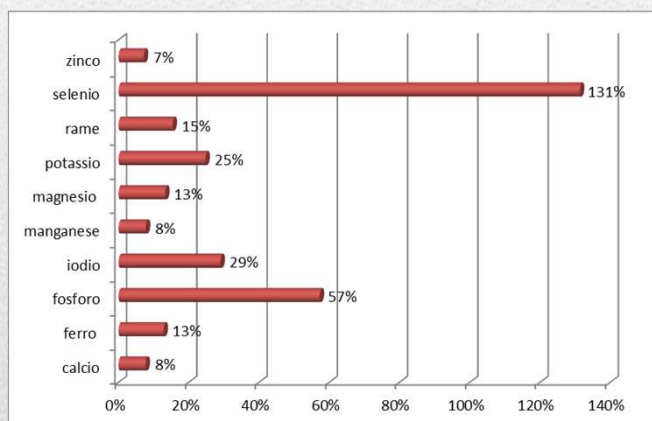
### MACRONUTRIENTI



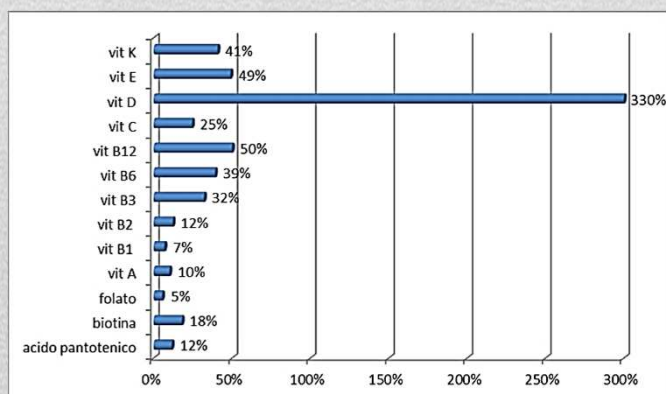
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



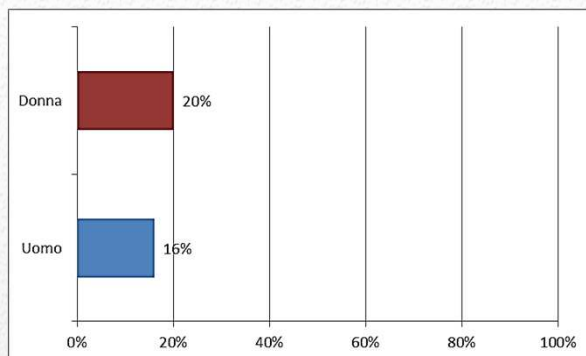
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 402 ca.**

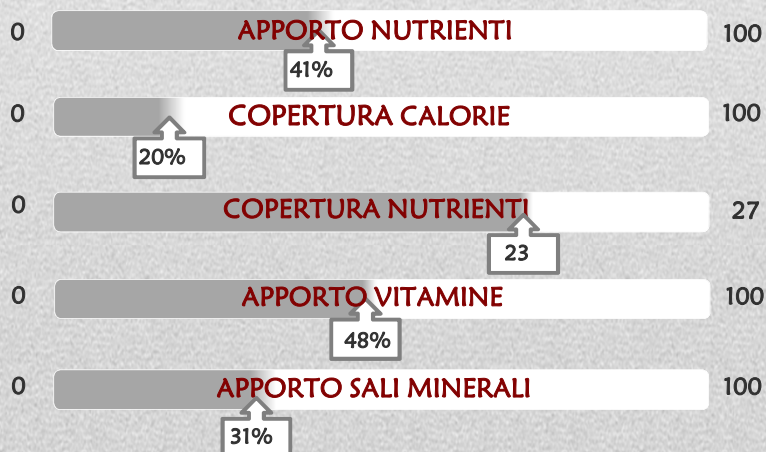


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 401,7

0,1-5,4	5,5-9,4	<b>9,4-∞</b>
BASSO	MEDIO	<b>ALTO</b>

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 2,0

<1	<b>1-2</b>	>2
BASSO	<b>BILANCIATA</b>	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Iodio</b>	Il nostro organismo utilizza lo iodio per la sintesi degli ormoni tiroidei, importanti messaggeri biologici che regolano il metabolismo corporeo; ultime analisi attribuirebbero allo iodio anche una funzione antiossidante secondo la quale sarebbe in grado di proteggere l'organismo dai danni dell'ipercolesterolemia e da molte malattie cardiovascolari (aterosclerosi ed ipertensione).
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Vitamina B12 (cianocobalamina)</b>	E' una vitamina idrosolubile che agisce sulla sintesi del DNA, contribuendo al regolare funzionamento del metabolismo; in particolare ha effetti positivi sulla salute del cervello e del sistema nervoso, promuovendo la crescita e lo sviluppo delle cellule ed è necessaria alla formazione dei globuli rossi.
<b>Vitamina C (acido ascorbico)</b>	Possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico e riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria.
<b>Vitamina D</b>	Definita antirachitica, la sua eventuale carenza potrebbe portare, nei bambini, a forme di rachitismo e, negli adulti, a osteomalacia (dolori alle ossa e ai muscoli, debolezza muscolare, fragilità delle ossa); riveste un ruolo essenziale nella mineralizzazione ossea e migliora l'assorbimento del calcio e del fosforo nell'intestino tenue.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.

## SECONDI PIATTI

### TORTINO DI SPADA CON MELANZANE E RICOTTA SALATA

#### RICETTA

##### INGREDIENTI

- ✓ 500 g melanzane
- ✓ 250 g pesce spada
- ✓ 250 g pane raffermo
- ✓ 50 g **ricotta salata**
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ aglio e basilico q. b.



##### PREPARAZIONE

Tagliare lo spada a fette sottili e foderare gli stampini monoporzione precedentemente spennellati con olio extravergine di oliva. In una bastardella unire alla mollica di pane raffermo, le melanzane a cubetti precedentemente infarinate e fritte, il basilico fresco, l'aglio tritato, una grattugiata di ricotta salata e condire con un filo di olio extravergine di oliva e sale. Riempire gli stampi con il composto ed infornare a 170 gradi per circa 15 minuti. Servire caldo.

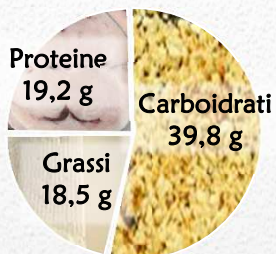
---



## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

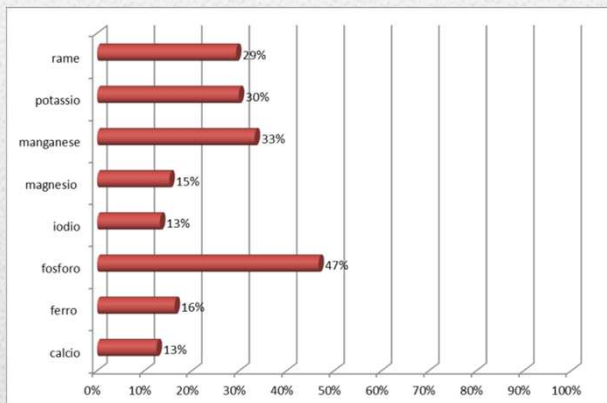
### MACRONUTRIENTI



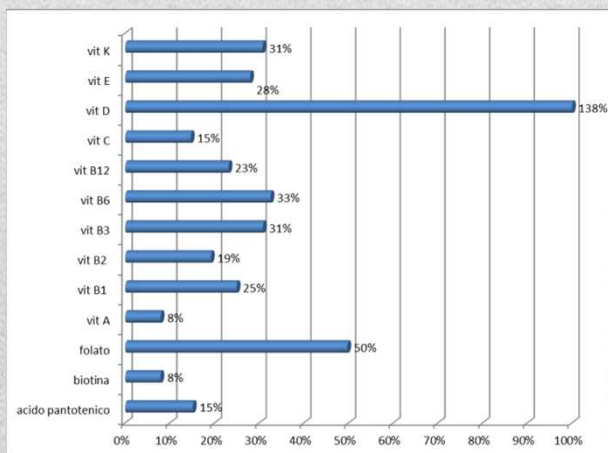
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



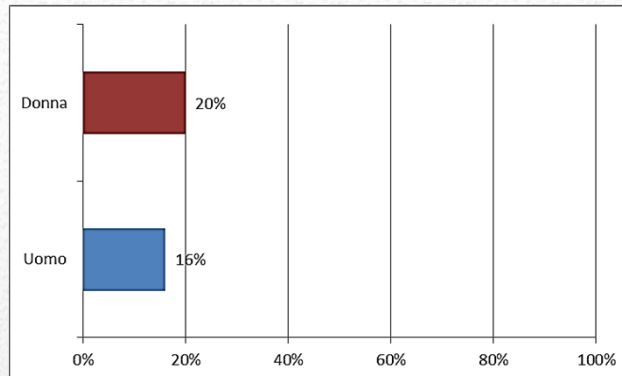
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 393 ca.**

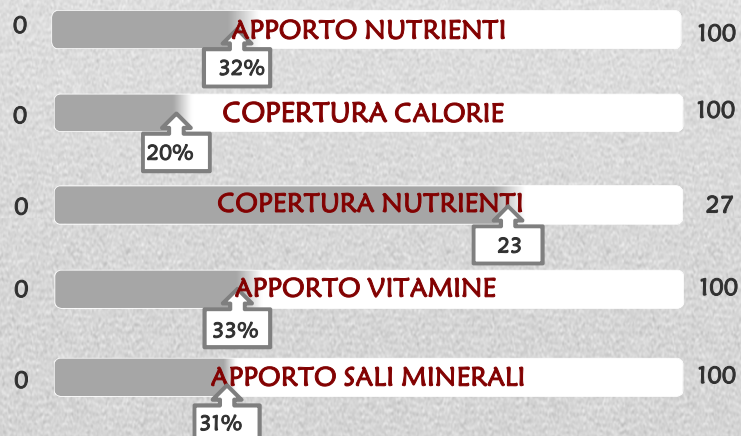


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 16,7

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1,6

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina D</b>	Definita antirachitica, la sua eventuale carenza potrebbe portare, nei bambini, a forme di rachitismo e, negli adulti, a osteomalacia (dolori alle ossa e ai muscoli, debolezza muscolare, fragilità delle ossa); riveste un ruolo essenziale nella mineralizzazione ossea e migliora l'assorbimento del calcio e del fosforo nell'intestino tenue.
<b>Vitamina K</b>	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.

# SECONDI PIATTI

## ZEPPOLE CON ACCIUGHE

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 250 g farina tipo 0
- ✓ 200 g acqua tiepida
- ✓ 150 g **acciughe**
- ✓ 100 g patate
- ✓ 10 g lievito di birra
- ✓ olio per friggere q.b.



#### PREPARAZIONE

Formare una fontana con la farina ed unire al centro l'acqua tiepida, le patate passate, il lievito, sale. Impastare il tutto e fare lievitare coperto con un panno. Quando l'impasto è lievitato friggere in abbondante olio extravergine d'oliva. Fare le forme aiutandosi con un cucchiaio adagiando un filetto di acciuga.

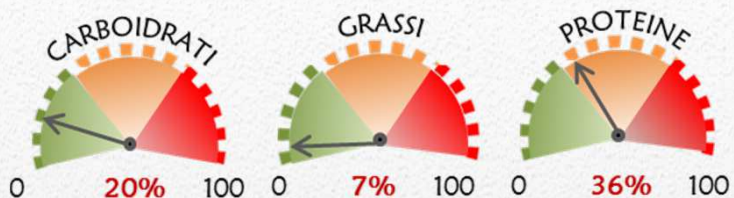
## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

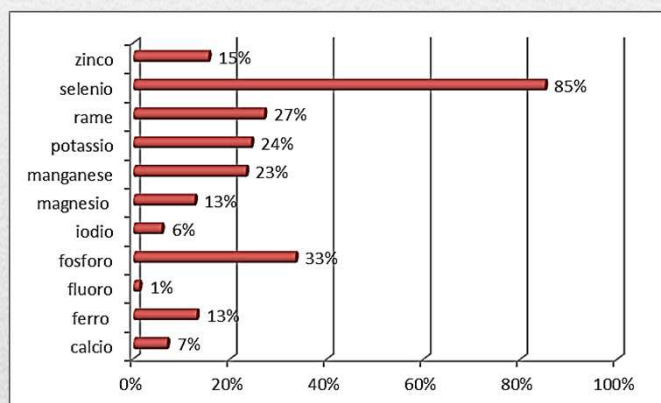
### MACRONUTRIENTI



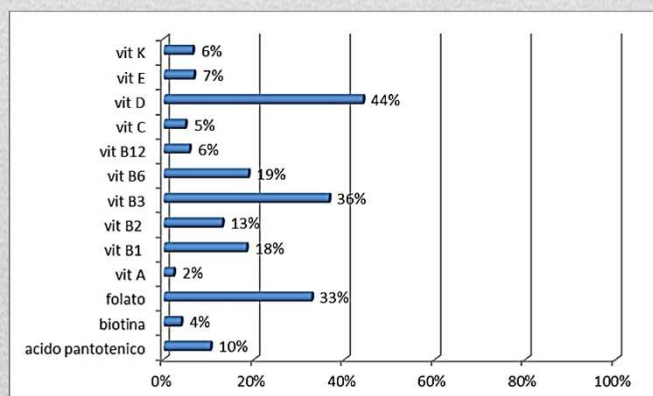
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



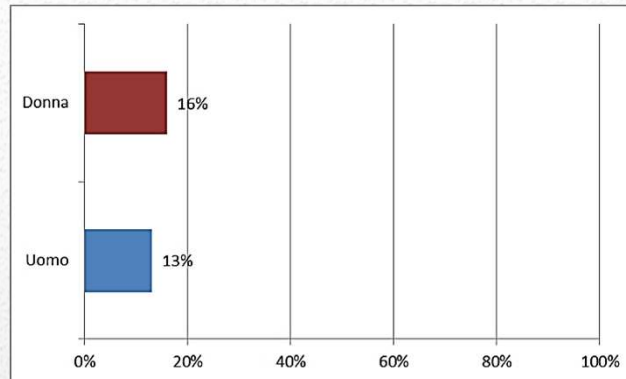
### Apporto di Sali Minerali



### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 319 ca.**

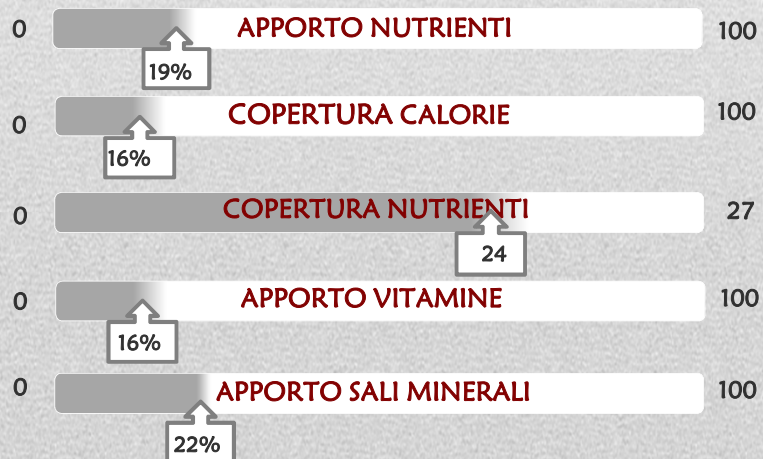


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 319

0,1-5,4	5,5-9,4	<b>9,4-∞</b>
BASSO	MEDIO	<b>ALTO</b>

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1,2

<1	<b>1-2</b>	>2
BASSO	<b>BILANCIATA</b>	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina D</b>	Definita antirachitica, la sua eventuale carenza potrebbe portare, nei bambini, a forme di rachitismo e, negli adulti, a osteomalacia (dolori alle ossa e ai muscoli, debolezza muscolare, fragilità delle ossa); riveste un ruolo essenziale nella mineralizzazione ossea e migliora l'assorbimento del calcio e del fosforo nell'intestino tenue.
<b>Vitamina B1 (tiamina)</b>	E' essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, del cuore e dei muscoli; partecipa alla formazione dei globuli rossi e svolge, inoltre, un'azione coadiuvante nel trattamento dell'herpes zoster.

# CONTORNI

## BROCCOLETTI CALABRESI AFFOGATI

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 750 g **broccoletti**
- ✓ 25 g acciughe sotto sale
- ✓ 1 spicchio di aglio
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ sale, pepe e peperoncino q. b.



#### PREPARAZIONE

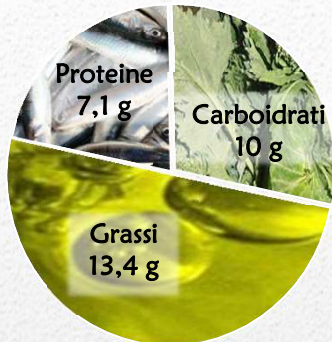
Pulire i broccoletti sotto l'acqua corrente. In una casseruola di terracotta far rosolare l'aglio, il peperoncino e le acciughe dissalate. Unire i broccoletti e far cuocere a fuoco moderato con coperchio.



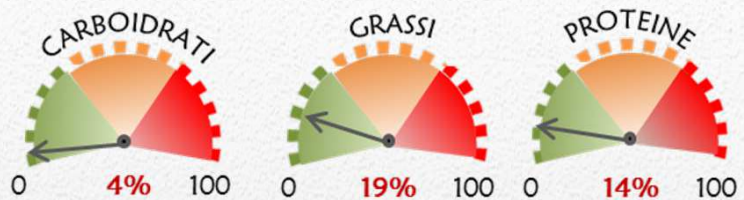
## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

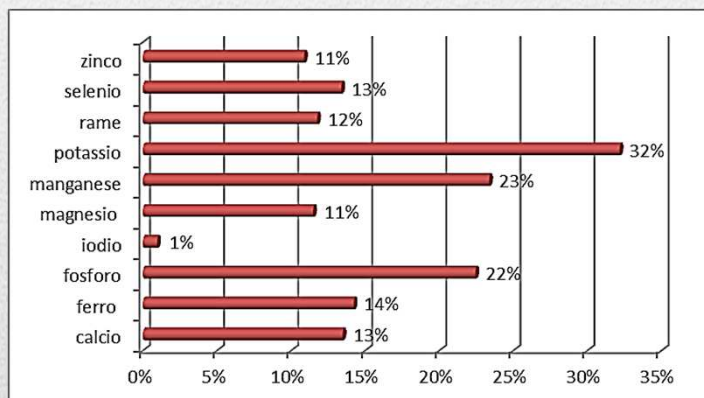
### MACRONUTRIENTI



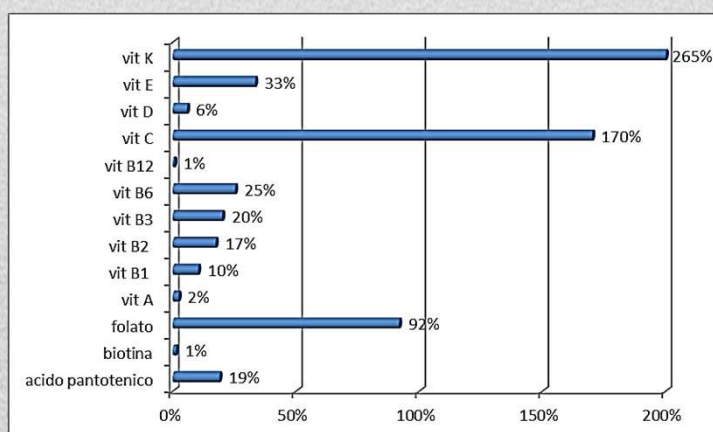
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



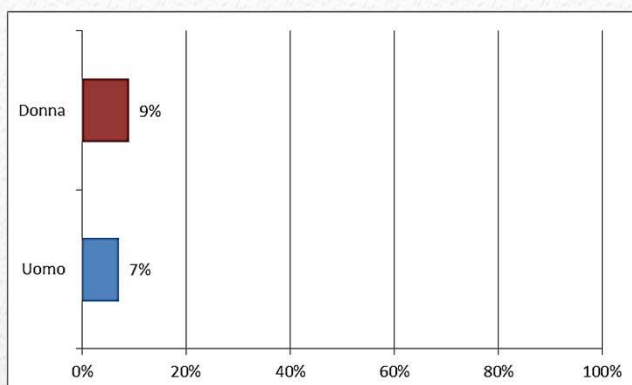
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 180 ca.**

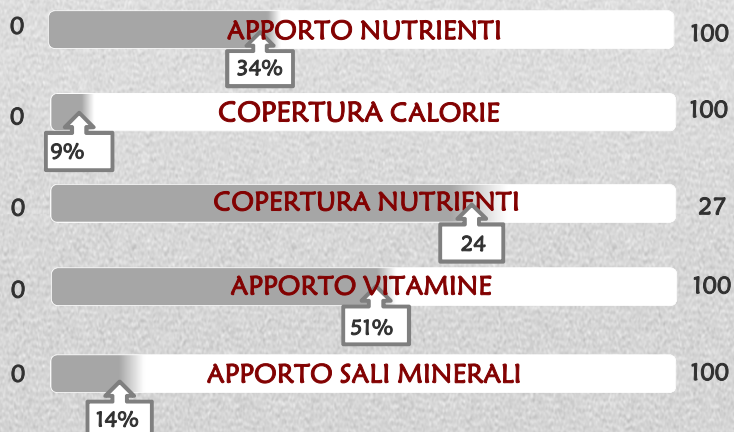


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 179

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 3,8

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Vitamina C (acido ascorbico)</b>	Possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico e riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.
<b>Vitamina K</b>	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.

# CONTORNI

## CICORIA SALTATA CON PEPERONCINO

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 1 kg **cicoria**
- ✓ 50 g olio extravergine di oliva
- ✓ aglio q. b.
- ✓ peperoncino fresco q. b.



#### PREPARAZIONE

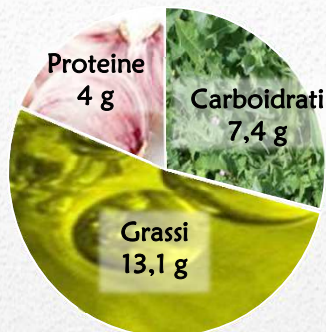
Pulire le cicoria e lavarla sotto l'acqua corrente. Sbianchire la cicoria e appena pronta scolare. In una padella preparare olio extravergine di oliva, aglio e peperoncino e saltare la cicoria.

---

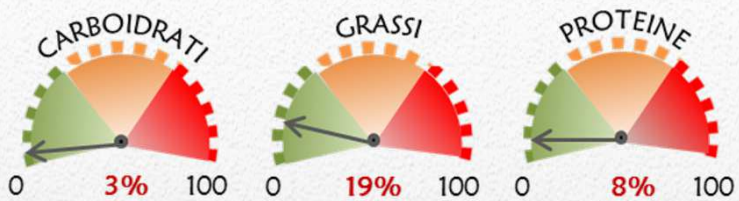
## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

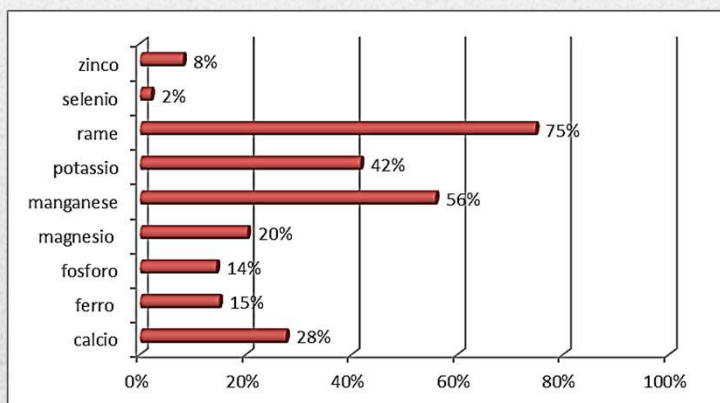
### MACRONUTRIENTI



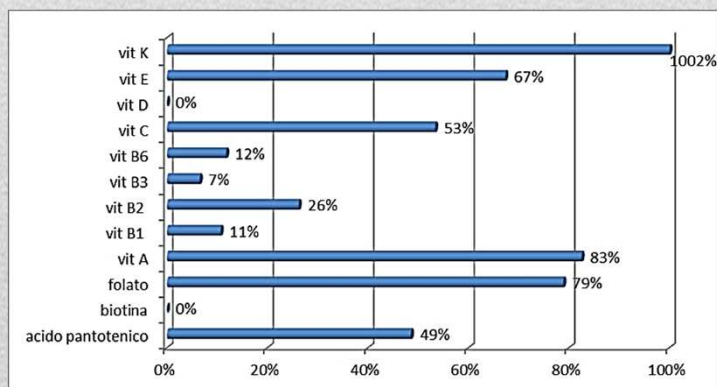
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



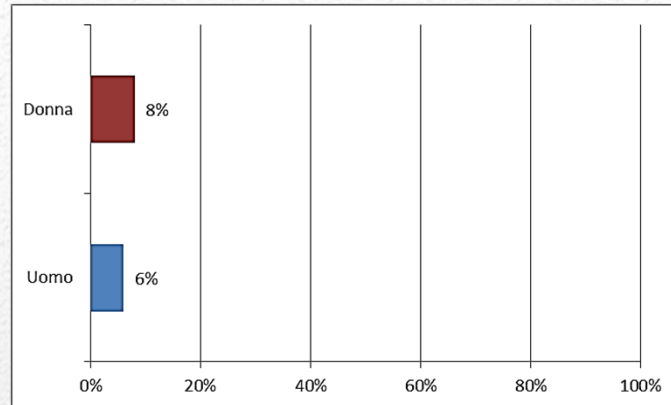
### Apporto di Sali Minerali



### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 155 ca.**



## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 154,5

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 10,7

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Calcio</b>	E' il minerale più presente nell'organismo umano; svolge infatti un ruolo di primo piano nella costituzione dello scheletro umano e dei denti; combatte pertanto la propensione all'osteoporosi e alla decalcificazione; è coinvolto nel rilassamento muscolare, prevenendo crampi e contratture, nella trasmissione dell'impulso nervoso, nella coagulazione del sangue, nella pressione sanguigna e nella difesa immunitaria.
<b>Magnesio</b>	Il magnesio, come il calcio, gioca un ruolo fondamentale nella mineralizzazione delle ossa e nella regolazione della pressione sanguigna; regola inoltre le funzioni di alcuni enzimi, la sintesi proteica, la contrazione muscolare e la trasmissione dell'impulso nervoso.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina A</b>	Oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare.
<b>Vitamina C (acido ascorbico)</b>	Possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico e riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.
<b>Vitamina K</b>	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.

# CONTORNI

## FIORI DI ZUCCA FARCITI CON CAPRINO FRESCO E MENTA

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 250 g caprino fresco
- ✓ 150 g fiori di zucca
- ✓ 50 g formaggio grattugiato
- ✓ 50 g **pancetta arrotolata di Calabria**
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ menta q. b.



#### PREPARAZIONE

Pulire i fiori di zucca cercando di lasciarli interi. In una ciotola mantecare il caprino con la pancetta tagliata a dadini e tostata in padella precedentemente.

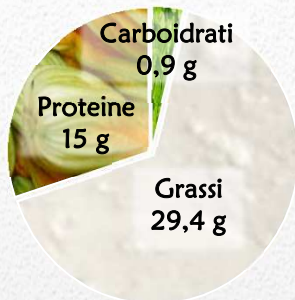
Condire con sale, pepe e qualche foglia di menta. Con l'aiuto di una sacca da pasticceria farcire i fiori di zucca. Adagiare in una pirofila e fare gratinare in forno con una spolverata di formaggio.



## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

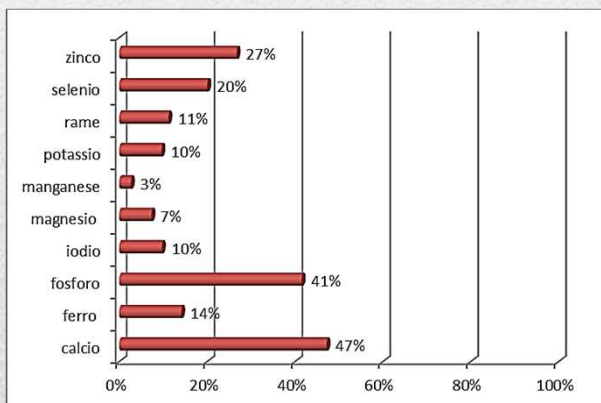
### MACRONUTRIENTI



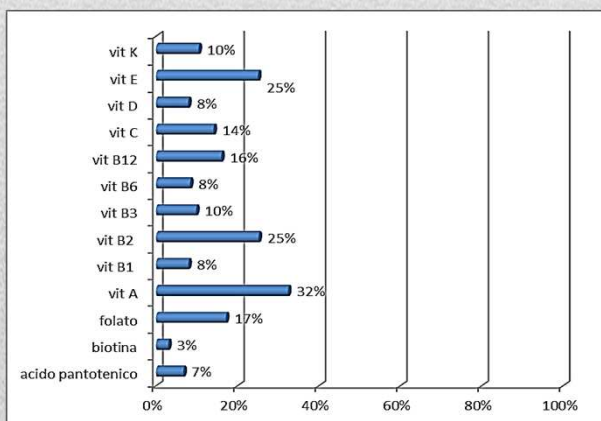
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



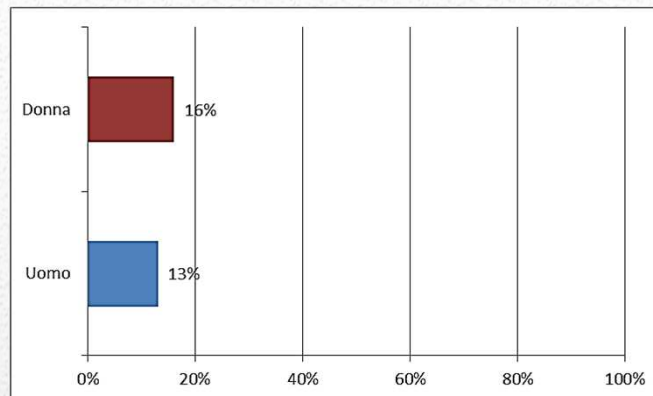
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 328 ca.**

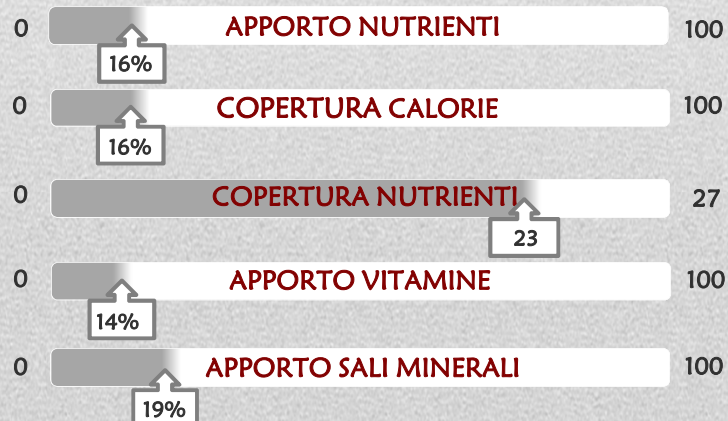


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 0,6

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Calcio</b>	E' il minerale più presente nell'organismo umano; svolge infatti un ruolo di primo piano nella costituzione dello scheletro umano e dei denti; combatte pertanto la propensione all'osteoporosi e alla decalcificazione; è coinvolto nel rilassamento muscolare, prevenendo crampi e contratture, nella trasmissione dell'impulso nervoso, nella coagulazione del sangue, nella pressione sanguigna e nella difesa immunitaria.
<b>Zinco</b>	Combatte gli effetti negativi dei radicali liberi e i processi di invecchiamento cellulare ad essi legati, stimola il sistema immunitario, facilita la rimarginazione di ferite e ulcere e ostacola la formazione dell'acne; può essere d'aiuto nella prevenzione nel trattamento della sterilità.
<b>Vitamina A</b>	Oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare.
<b>Vitamina B2 (riboflavina)</b>	Fondamentale in molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti; mantiene in buona salute le mucose respiratorie e digestive, oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi; è utilizzata per la formazione di globuli rossi nel sangue, la produzione di anticorpi, la respirazione cellulare e la crescita.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.
<b>Vitamina B12 (cianocobalamina)</b>	E' una vitamina idrosolubile che agisce sulla sintesi del DNA, contribuendo al regolare funzionamento del metabolismo; in particolare ha effetti positivi sulla salute del cervello e del sistema nervoso, promuovendo la crescita e lo sviluppo delle cellule ed è necessaria alla formazione dei globuli rossi.

# CONTORNI

## FRITTELLE DI *CUZZEGLI SPINUSI*

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 250 g **carciofini selvatici** puliti (*cuzzegli spinusi*)
- ✓ 250 farina bianca tipo 0
- ✓ 2 uova
- ✓ 50 g pecorino
- ✓ 1 spicchio di aglio
- ✓ sale, pepe e basilico q. b.
- ✓ Olio di oliva per friggere q. b.



#### PREPARAZIONE

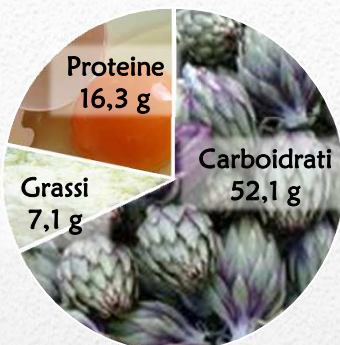
Prendere i carciofini e tagliarli a piccoli pezzi. In una bastardella rompere le uova e unire la farina, il pecorino e incorporare l'acqua gassata sino ad ottenere una pastella semi densa. Unire i carciofini, il basilico ed aggiustare di sale e pepe. Fare riposare qualche minuto e friggere in una padella di ferro con poco olio extravergine di oliva.

---

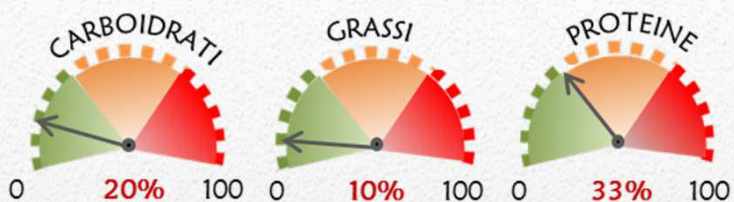
## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

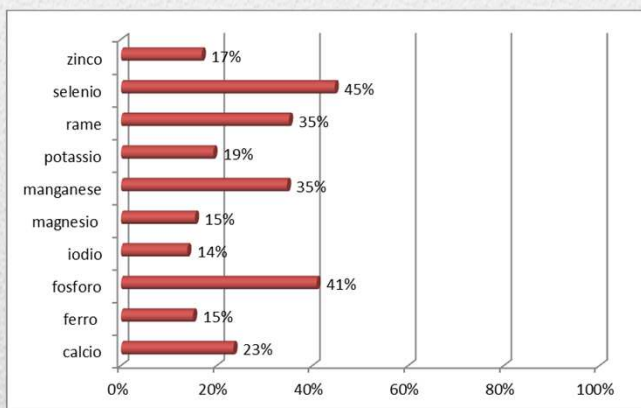
### MACRONUTRIENTI



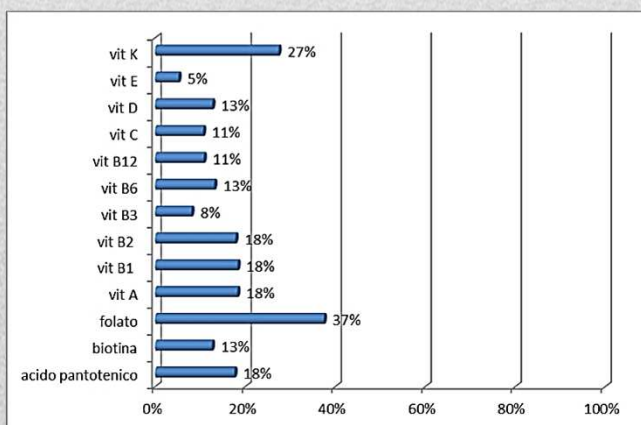
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



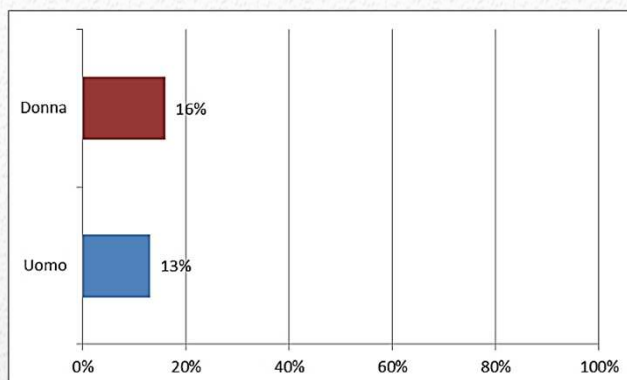
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 328 ca.**

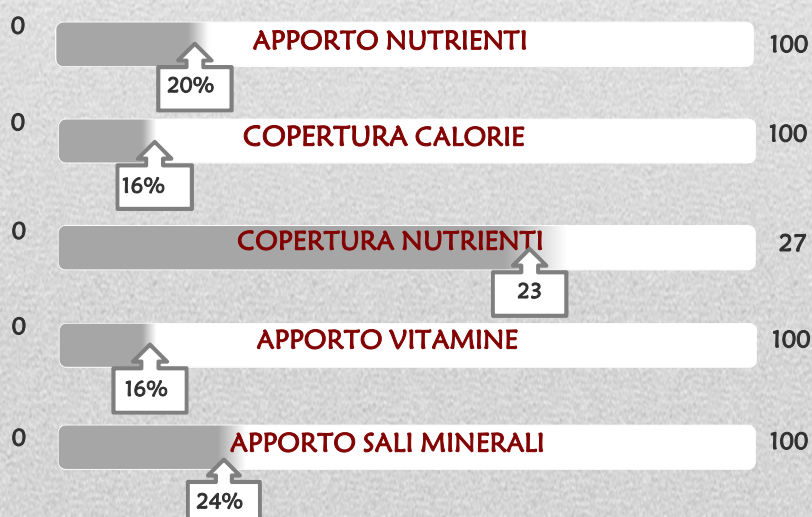


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 2,7

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1,2

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Calcio</b>	E' il minerale più presente nell'organismo umano; svolge infatti un ruolo di primo piano nella costituzione dello scheletro umano e dei denti; combatte pertanto la propensione all'osteoporosi e alla decalcificazione; è coinvolto nel rilassamento muscolare, prevenendo crampi e contratture, nella trasmissione dell'impulso nervoso, nella coagulazione del sangue, nella pressione sanguigna e nella difesa immunitaria.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina A</b>	Oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare.
<b>Vitamina B2 (riboflavina)</b>	Fondamentale in molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti; mantiene in buona salute le mucose respiratorie e digestive, oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi; è utilizzata per la formazione di globuli rossi nel sangue, la produzione di anticorpi, la respirazione cellulare e la crescita.
<b>Vitamina K</b>	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina B5 (acido pantotenico)</b>	Necessaria al corretto funzionamento delle ghiandole surrenali e del sistema nervoso; è essenziale per l'utilizzazione di altre vitamine, e le si attribuisce un ruolo nella prevenzione di stati depressivi; promuove la crescita e lo sviluppo e favorisce l'utilizzazione energetica degli alimenti; associata alle altre vitamine del complesso B ha effetti positivi sul sistema immunitario.

# CONTORNI

## MELANZANE RIPIENE

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 1 kg **melanzane**
- ✓ 150 g mollica di pane raffermo
- ✓ 2 uova
- ✓ 50 g pecorino
- ✓ 50 g patate
- ✓ basilico, sale e pepe q. b.
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.



#### PREPARAZIONE

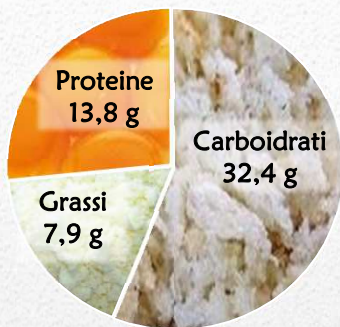
Tagliare le melanzane a metà e farle cuocere in acqua bollente. Quando sono cotte farle raffreddare e con l'aiuto di un cucchiaio togliete la polpa. In una ciotola unire alla polpa le patate schiacciate, le uova, il pecorino, la mollica di pane raffermo, il basilico e condire di sale e pepe. Farcire le melanzane precedentemente scavate. Cuocere in poco olio extravergine d'oliva.



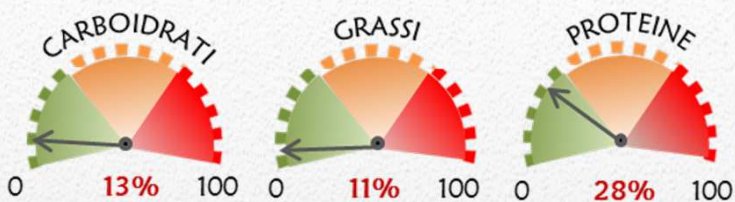
## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

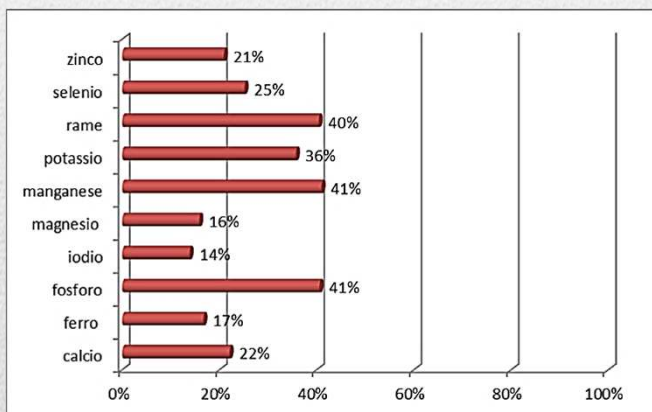
### MACRONUTRIENTI



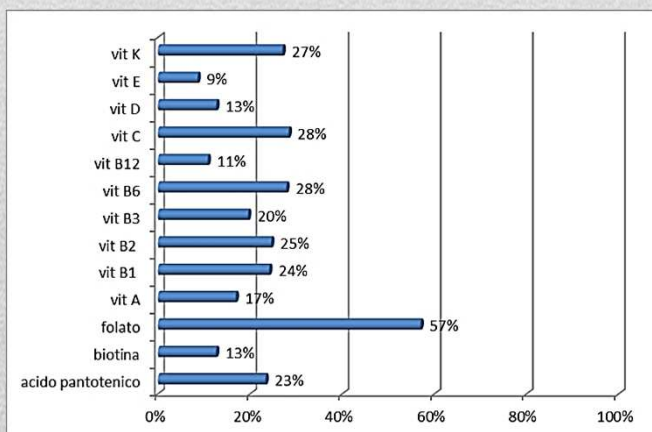
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



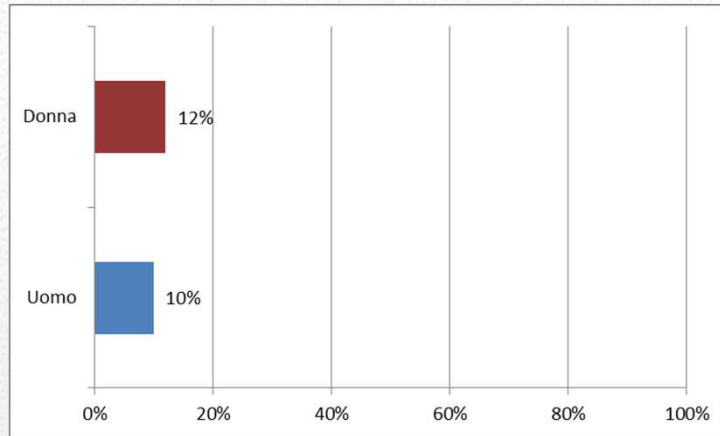
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 247 ca.**



## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 1,8

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1,9

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO

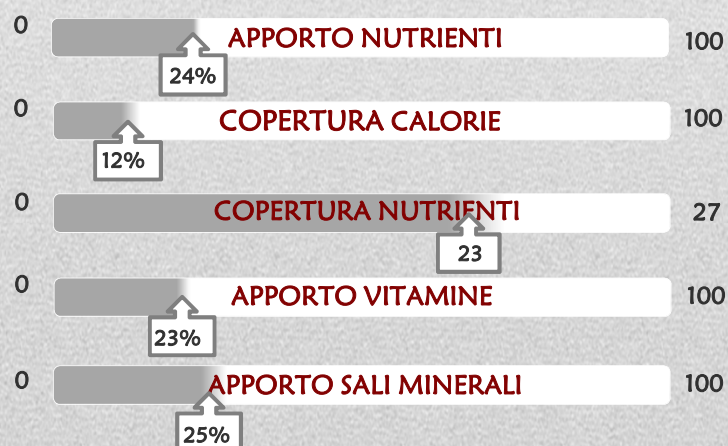


Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)

<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina B2 (riboflavina)</b>	Fondamentale in molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti; mantiene in buona salute le mucose respiratorie e digestive, oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi; è utilizzata per la formazione di globuli rossi nel sangue, la produzione di anticorpi, la respirazione cellulare e la crescita.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Vitamina K</b>	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina C (acido ascorbico)</b>	Possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico e riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria.

# CONTORNI

## PEPERONI *RIGGITANI* RIPIENI

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 1 kg di peperoni «*riggítani*»
- ✓ 250 g pane grattugiato
- ✓ 1 uovo
- ✓ 50 g caciocavallo
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ basilico, sale e pepe q. b.



#### PREPARAZIONE

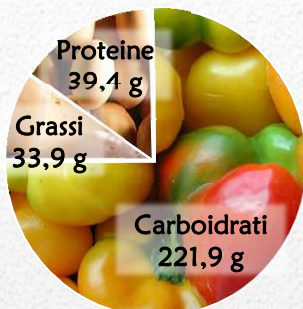
Con l'aiuto di un coltellino scavare i peperoni privandoli dei semi. A parte, in una ciotola, unire al pane grattugiato il caciocavallo, il basilico spezzettato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe e legare il tutto con le uova. Farcire i peperoni e sistemarli in una padella di ferro. Cuocere con fiamma moderata e coperti.

---

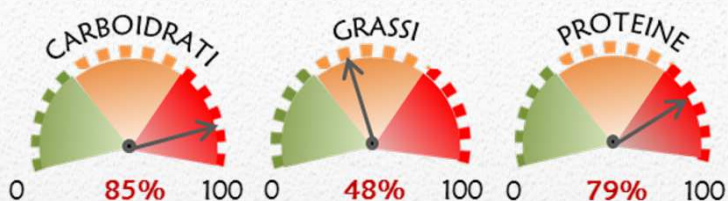
## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

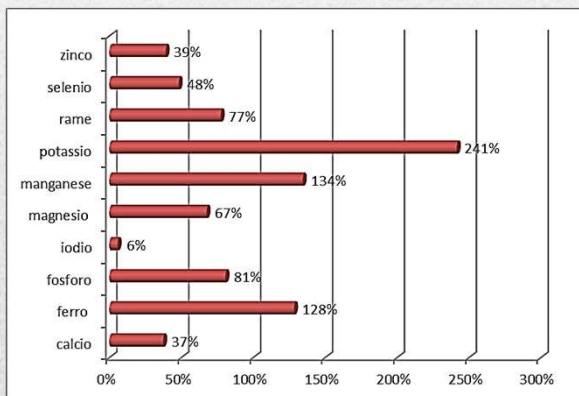
### MACRONUTRIENTI



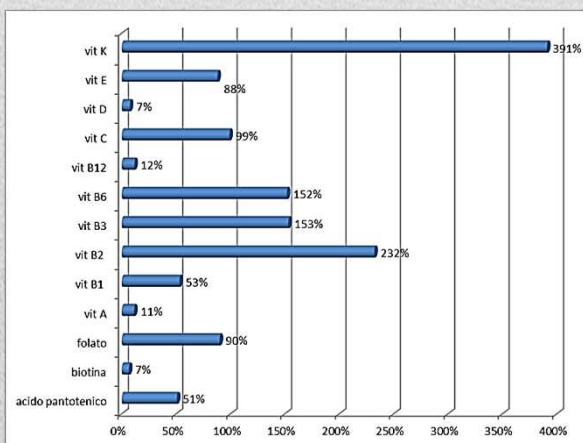
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



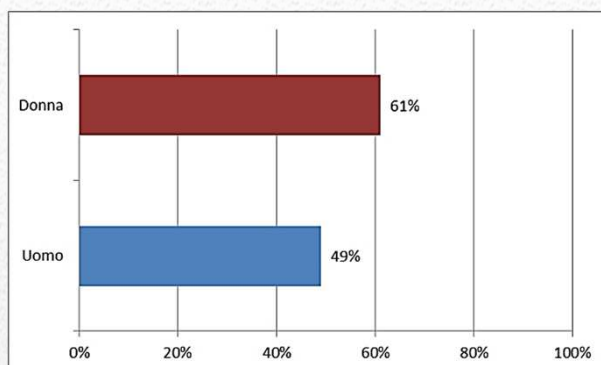
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 1220 ca.**

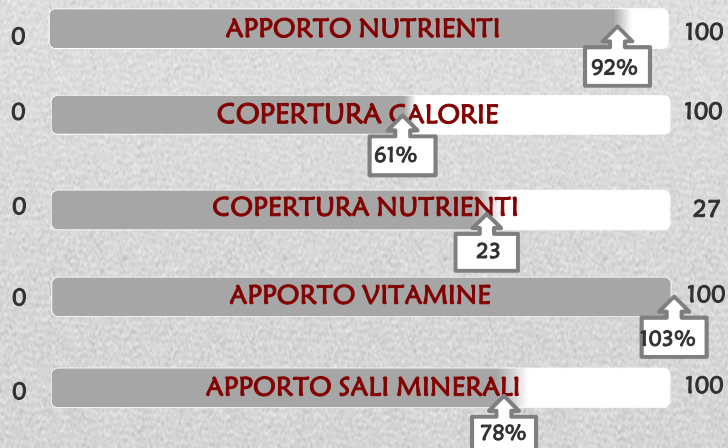


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 18,5

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 1,5

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina B2 (riboflavina)</b>	Fondamentale in molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti; mantiene in buona salute le mucose respiratorie e digestive, oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi; è utilizzata per la formazione di globuli rossi nel sangue, la produzione di anticorpi, la respirazione cellulare e la crescita.
<b>Vitamina B6</b>	E' necessaria per il corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.
<b>Vitamina K</b>	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.
<b>Vitamina C (acido ascorbico)</b>	Possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico e riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria.
<b>Vitamina B3 (niacina o vitamina PP)</b>	Partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.

# CONTORNI

## POMODORI ARROSTITI CON ORIGANO SELVATICO

### RICETTA

#### INGREDIENTI

- ✓ 750 g pomodori tondi
- ✓ 1 pizzico di **origano selvatico**
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ sale e pepe q. b.



#### PREPARAZIONE

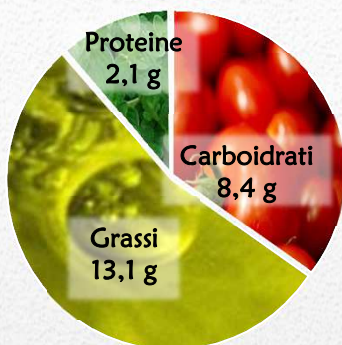
Tagliare i pomodori a metà e farli scolare. Fare riscaldare la griglia e adagiare i pomodori. Far cuocere. Condire con olio extravergine d'oliva e origano selvatico.



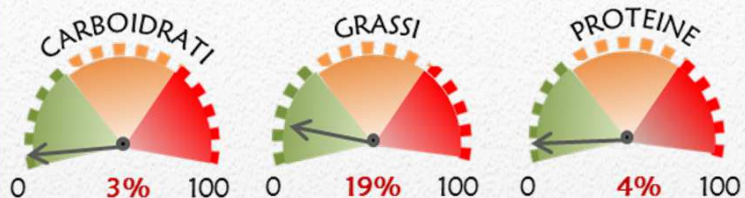
## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

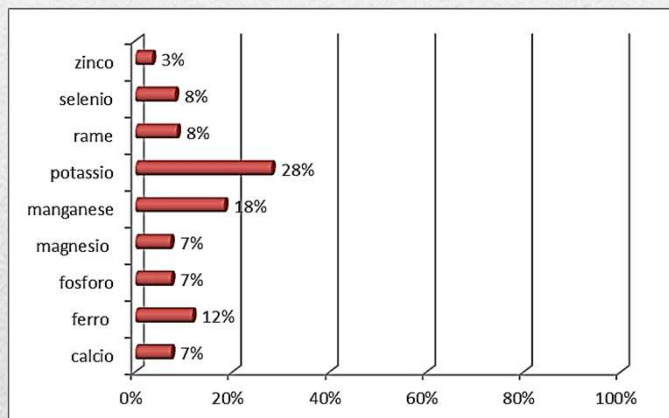
### MACRONUTRIENTI



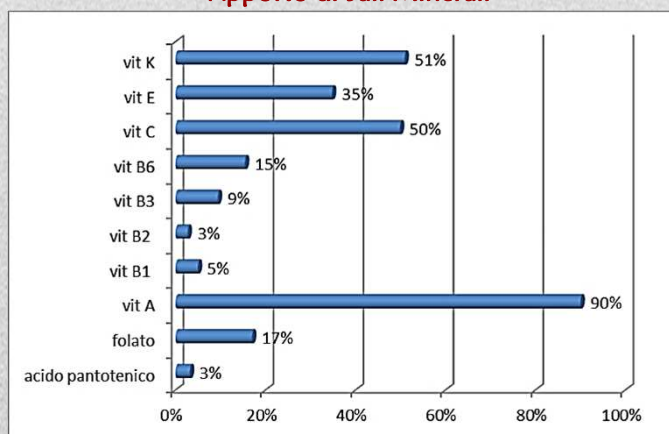
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



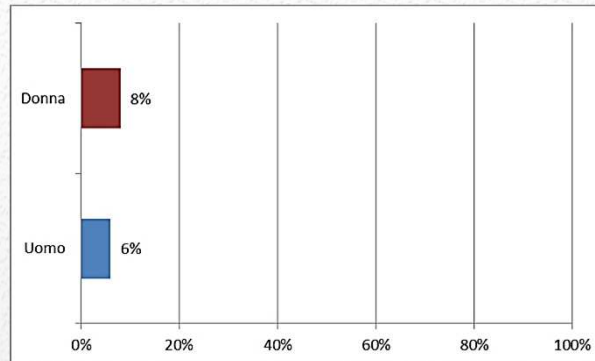
### Apporto di Sali Minerali



### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 155 ca.**

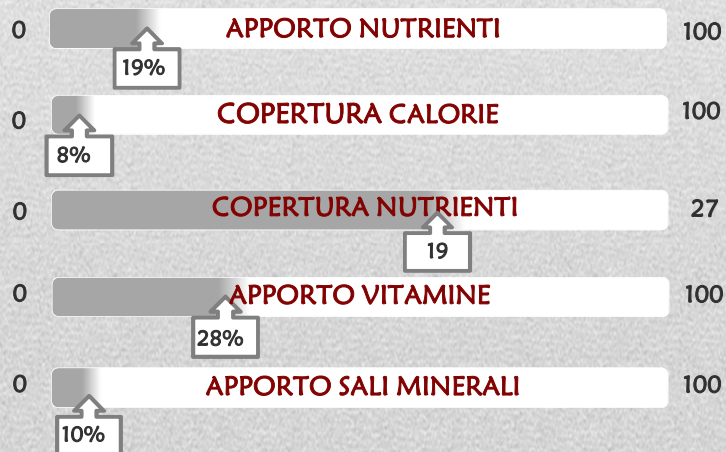


## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 154,1

0,1-5,4	5,5-9,4	9,4-∞
BASSO	MEDIO	ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 2.4

<1	1-2	>2
BASSO	BILANCIATA	ALTO



**Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)**

<b>Ferro</b>	E' un minerale che svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Potassio</b>	Ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina A</b>	Oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare.
<b>Vitamina C (acido ascorbico)</b>	Possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico e riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.
<b>Vitamina K</b>	Caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione.

# DOLCI

## FAGOTTINI DI RICOTTA DI PECORA (XIALUNI)

### RICETTA

#### INGREDIENTI

##### *PER LA FROLLA*

- ✓ 200 farina tipo 00
- ✓ 180 g di olio extravergine di oliva
- ✓ 100 g zucchero
- ✓ 1 uovo
- ✓ 5 g lievito dolce
- ✓ 1 buccia di limone
- ✓ olio extravergine di oliva

##### *PER IL RIPIENO*

- ✓ 250 g **ricotta di pecora**
- ✓ 75 g zucchero
- ✓ 1 uova
- ✓ anice q. b.

#### PREPARAZIONE

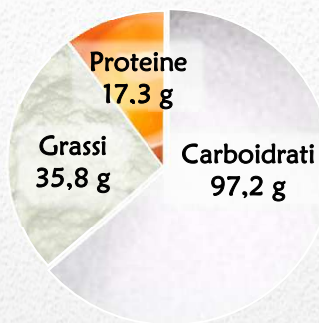
Su un banco di lavoro formare un fontana con la farina. Incorporare le uova , il lievito, l'olio extravergine di oliva, la scorza di limone grattugiata e lo zucchero. Impastare il tutto sino ad ottenere un impasto omogeneo. Fare riposare in luogo fresco per qualche ora. Nel frattempo preparare la farcia in una ciotola, unendo alla ricotta setacciata precedentemente, lo zucchero, l'uovo e l'anice. Stendere la pasta e formare dei dischi. Adagiare al centro la farcia e chiudere a fiore unendo gli angoli. Mettere i dischi in una teglia e infornare a 170 gradi per circa 10 minuti.



## APPROFONDIMENTI NUTRIZionali

I valori riportati sono calcolati per porzione.

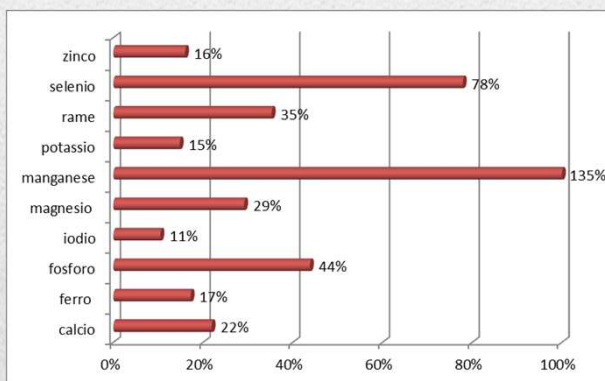
### MACRONUTRIENTI



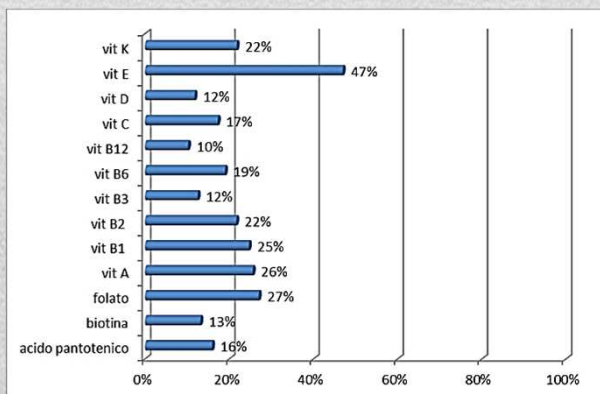
### APPORTO DI MACRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



### APPORTO DI MICRONUTRIENTI AL FABBISOGNO GIORNALIERO



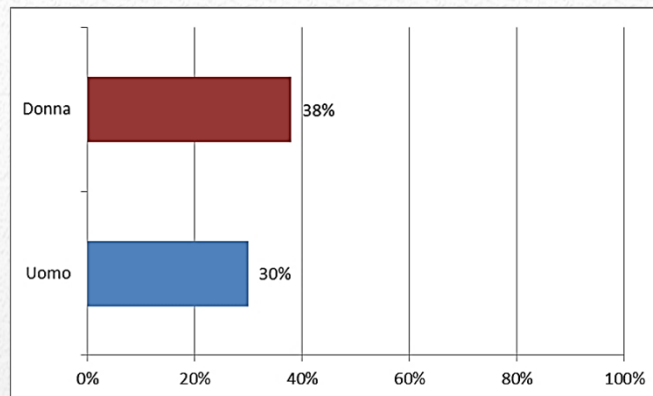
#### Apporto di Sali Minerali



#### Apporto di Vitamine

## APPORTO CALORICO

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: **Kcal 753 ca.**



## LIVELLO DI ADEGUATEZZA MEDITERRANEA: 1,5

0,1-5,4

5,5-9,4

9,4-∞

BASSO

MEDIO

ALTO

## LIVELLO DI QUALITÀ NUTRIZIONALE: 0,8

<1

1-2

>2

BASSO

BILANCIATA

ALTO

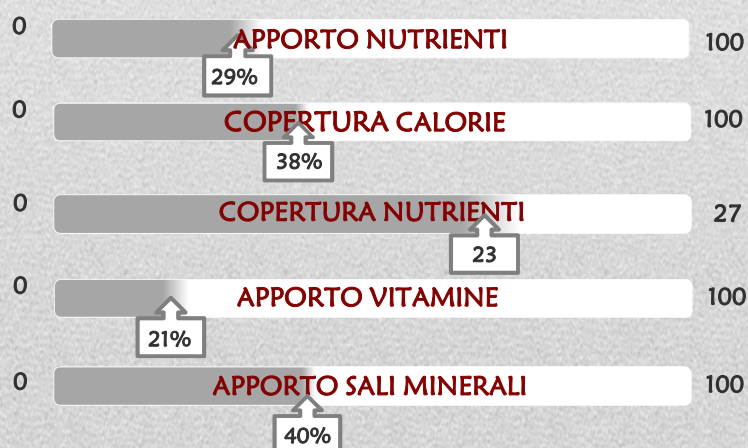


Tabella – Principali micronutrienti presenti nella ricetta (Sali minerali e Vitamine)

<b>Fosforo</b>	Gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari.
<b>Selenio</b>	In associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide.
<b>Rame</b>	Svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute.
<b>Magnesio</b>	Il magnesio, come il calcio, gioca un ruolo fondamentale nella mineralizzazione delle ossa e nella regolazione della pressione sanguigna; regola inoltre le funzioni di alcuni enzimi, la sintesi proteica, la contrazione muscolare e la trasmissione dell'impulso nervoso.
<b>Manganese</b>	Interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori.
<b>Vitamina A</b>	Oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare.
<b>Vitamina B1 (tiamina)</b>	E' essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, del cuore e dei muscoli; partecipa alla formazione dei globuli rossi e svolge, inoltre, un'azione coadiuvante nel trattamento dell'herpes zoster.
<b>Vitamina B2 (riboflavina)</b>	Fondamentale in molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti; mantiene in buona salute le mucose respiratorie e digestive, oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi; è utilizzata per la formazione di globuli rossi nel sangue, la produzione di anticorpi, la respirazione cellulare e la crescita.
<b>Vitamina E</b>	E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici.
<b>Acido folico (folato)</b>	E' essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari.