Ricettario della salute

nutribullet®

a sostegno di

Fondazione Umberto Veronesi
– per il progresso delle scienze

Massima nutrizione minimo sforzo.

Una sana nutrizione.

Lo scopo di nutribullet® è ispirare e assicurare una corretta e sana nutrizione, per ogni stile di vita. Per questo motivo nutribullet® ha scelto di collaborare e sostenere Fondazione Umberto Veronesi.
Dalla collaborazione con gli esperti di Fondazione Umberto Veronesi nasce questo ricettario che raccoglie una serie di ricette facili da realizzare e che, al tempo stesso, si prendono cura della nostra salute.

Fondazione
Umberto Veronesi
– per il progresso
delle scienze

Ricerca e divulgazione

Fondazione Umberto Veronesi ETS dal 2003 investe in **ricerca in ambito oncologico**, finanziando ad oggi oltre 2000 medici e scienziati e 139 progetti di ricerca.
Una ricerca **di altissimo profilo, innovativa, indipendente e libera** che porta a risultati concreti nella lotta ai tumori, in continuità con il **metodo rivoluzionario e il pensiero dirompente** di Umberto Veronesi, nella consapevolezza che solo cercando le risposte alle domande difficili si realizza il vero progresso. Fondazione Umberto Veronesi ETS promuove anche **campagne di prevenzione**, informando e incoraggiando le persone ad adottare stili di vita corretti per salvaguardare la propria salute.

nutribullet®

Sinergie comuni e collaborazione

nutribullet® si unisce a **Fondazione Umberto Veronesi** a sostegno della ricerca; grazie ai suoi prodotti infatti, che mantengono intatti tutti i valori nutrizionali degli ingredienti, aiuta a promuovere uno stile di vita sano, volto a migliorare il benessere quotidiano, garantendo la massima nutrizione con il minimo sforzo. nutribullet®, inoltre, sostiene l'attività di ricerca in ambito nutrizione e alimentazione **finanziando un anno di lavoro per un ricercatore di Fondazione Umberto Veronesi.**

nutribullet
nutribullet
nutribullet
nutribullet

le ricette della salute

Grazie al contributo di **Fondazione Umberto Veronesi**, proponiamo una serie di ricette appositamente pensate per essere realizzate con i prodotti nutribullet®, facili da realizzare, per una nutrizione sana e gustosa.

Le stagionali

Autunno
Inverno
Primavera
Estate

Per stuzzicare i bambini

Banana e cacao
Mela e datteri
Frutti rossi e sedano
Kiwi, lamponi e barbabietola
Carote e mela verde

Le leggere e dissetanti

Anguria e finocchio
Mela verde e cetriolo
Ravanelli e frutti di bosco
Pomodoro, cetriolo, lime

Le nutrienti

Spinaci e uva
Albicocca e yogurt

Le stagionali

Frullati pensati con i prodotti di stagione, per caratterizzare le merende o come proposta analcolica per gli aperitivi. Uno spunto per ogni stagione con i prodotti tipici di ognuna.

Autunno

I consigli di Fondazione Veronesi

Un frullato all'insegna di prodotti autunnali. La presenza del caco e delle prugne rendono il frullato ricco di fibra che favorisce la regolarità intestinale. Lo yogurt, oltre a fornire una consistenza cremosa al frullato, è un alimento che contiene fermenti lattici vivi contribuendo al benessere intestinale.

Ingredienti

- 150g di yogurt bianco
- 1 caco
- 1 carota
- 2 prugne
- Castagne sbriciolate a guarnire

Inverno

I consigli di Fondazione Veronesi

La melagrana, oltre ad essere un'ottima fonte di fibra, contiene vitamina C che contribuisce al benessere del sistema immunitario. Soprattutto nei periodi invernali, è importante garantirsi un corretto apporto di questa vitamina e inserire frutti che la contengono in frullato può contribuire a soddisfare i fabbisogni.

Ingredienti

- 100ml di acqua
- Un finocchio
- Mezza melagrana
- Uvetta, zenzero, cannella q.b

Primavera

I consigli di Fondazione Veronesi

La primavera è la stagione in cui la varietà di frutta e verdura inizia ad aumentare. Le fragole sono uno dei primi frutti che ricompaiono dopo l'inverno e che sono ricche di antocianine, composti bioattivi che contrastano i radicali liberi. La presenza di verdure come zucchina e sedano consente di apportare una buona quota di fibra che limita l'assorbimento degli zuccheri naturalmente presenti nella frutta.

Ingredienti

- 100ml di acqua
- Un gambo di sedano,
- Mezza zucchina
- 5 fragole
- Succo di un pompelmo

Estate

I consigli di Fondazione Veronesi

Gli ingredienti di questo frullato sono molto ricchi di acqua. In estate, infatti, è molto importante riuscire a rimanere ben idratati e la presenza di ortaggi come pomodoro, cetriolo e di un frutto estivo come il melone, contribuisce all'idratazione. Oltre a questo, il melone è ricco di beta carotene, precursore della vitamina A, utile per il benessere della pelle.

Ingredienti

- Ghiaccio
- 1 cetriolo
- 1 pomodoro
- Succo di un limone
- 150g di melone
- Mezzo finocchio
- Un rametto di menta fresca

Per stuzzicare i bambini

1.
coinvolgere i bambini nella preparazione

2.
abituarli ai colori e alla varietà dei sapori

Coinvolgere i più piccoli nella preparazione di questi frullati potrebbe avvicinarli al consumo di frutta e verdura che spesso possono essere allontanate. Sono stati quindi inseriti ingredienti noti come il cacao e meno noti come la cannella, i datteri e la barbabietola che possono attirare la curiosità dei bambini per via di profumi, colori e sapori caratteristici.

Banana e cacao

I consigli di Fondazione Veronesi

La banana è una buona fonte di fibra, di vitamine e minerali, in particolare di potassio. Anche i *fitosteroli* sono uno dei componenti importanti per la salute contenuti in questo frutto. I fitosteroli sono importanti composti bioattivi che concorrono al mantenimento di livelli non eccessivi di colesterolo "cattivo". In questa ricetta l'aggiunta di cacao amaro consente di limitare l'apporto di zucchero. Il cacao contiene anche flavonoidi, molecole antiossidanti.

Ingredienti

- 60 ml di latte
- 1 banana
- Cacao amaro q.b.
- Noci e uvette (una manciata)
- Mezzo cucchiaino di miele

Mela e datteri

I consigli di Fondazione Veronesi

La mela con buccia rossa è un frutto ricco di antocianine, pigmenti presenti proprio a livello della buccia che oltre a conferire il colore caratteristico, sono potenti antiossidanti. Appartengono alla categoria dei flavonoidi che sono attivi *contro i radicali liberi,* esercitando effetti benefici e *protettivi* a livello di cellule e tessuti dell'organismo. I datteri, appartenenti alla categoria della frutta essiccata, contribuiscono ad aumentare la quota di fibra del frullato e ad arricchirlo di minerali e vitamine.

Ingredienti

- 60ml di latte
- 1 mela rossa
- 3 datteri
- Cannella q.b

Frutti rossi e sedano

I consigli di Fondazione Veronesi

Con la presenza di frutti di bosco, questo frullato può favorire l'apporto di antociani, molecole con attività antiossidante. La crema di mandorle consente di ingolosire il frullato e apportare grassi buoni, minerali e vitamine. Il sedano è l'unica verdura presente ma è un alimento ricco di *potassio* e *vitamina A* oltre all'importante contenuto di fibre che aiutano a *ridurre trigliceridi e colesterolo*.

Ingredienti

- Ghiaccio
- 1 vasetto di yogurt bianco
- 100g di frutti di bosco
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaino di crema di mandorle

Kiwi, lamponi e barbabietola

I consigli di Fondazione Veronesi

La barbabietola sarà responsabile del colore caratteristico di questo frullato: un rosa brillante. Il colore è dato dalle *antocianine,* pigmenti diffusi nella polpa di questa verdura. L'alto contenuto di fibra e acqua contribuisce al senso di sazietà e favorisce la digestione. Anche i kiwi sono famosi per il buon contenuto di fibra e di vitamina C, quindi con questo frullato si fa il pieno di *micronutrienti*!

Ingredienti

- Yogurt
- 2 kiwi
- 50g di lamponi
- 50g di barbabietola
- 30g di fiocchi d'avena

Carote e mela verde

I consigli di Fondazione Veronesi

Le carote apportano una buona quantità di antiossidanti, vitamine e fibra, grazie alla presenza di vitamina A e ai *carotenoidi che* favoriscono il buon funzionamento del sistema immunitario. La mela verde apporta un quantitativo minore di zuccheri rispetto alle altre varietà, rendendo il frullato a *ridotto contenuto di zuccheri.*

Ingredienti

- Ghiaccio
- 2 carote
- 1 mela verde
- 1 gambo di sedano
- Uvette q.b

nutribullet
nutribullet
nutribullet

Le fresche e dissetanti

I frullati di questo gruppo sono pensati per essere rinfrescanti, pensando ad esempio a stagioni in cui le temperature aumentano. L'idratazione è sempre fondamentale e prevedere frullati come quelli proposti, possono essere una valida alternativa quando bere solo acqua diventa più complicato.

Compra frutta e verdura di stagione, non importa se ha qualche imperfezione. Si possono ridurre gli sprechi nutrendosi con qualità nutrizionali migliori.

Anguria e finocchio

I consigli di Fondazione Veronesi

La presenza di anguria consente di arricchire ulteriormente il frullato di acqua, rendendolo molto dissetante. Oltre all'acqua l'anguria è fonte di *vitamina C*, licopene e betacarotene che hanno azione antiossidante. L'anguria è anche ricca di minerali, rendendo questo frullato utile anche dopo l'attività sportiva, per reintegrare i sali persi. In questo frullato troviamo anche lo zenzero che grazie al contenuto di *composti bioattivi*, i gingeroli, svolge un'attività antinfiammatoria.

Ingredienti

- Ghiaccio
- 150g di anguria
- 1 finocchio
- Succo di mezzo limone
- Zenzero q.b

Mela verde e cetriolo

I consigli di Fondazione Veronesi

La mela verde è ricca di *polifenoli* che hanno attività antiossidante, oltre a questa il cetriolo consente di aumentare il senso dissetante del frullato. La menta, oltre ad avere un'azione rinfrescante grazie agli oli essenziali che contiene, è fonte di antiossidanti e di minerali, in particolare *potassio, calcio, fosforo* e *magnesio* che sono amici delle ossa.

Ingredienti

- Ghiaccio
- 1 mela verde
- Mezzo cetriolo
- Un rametto di menta fresca

Ravanelli e frutti di bosco

I consigli di Fondazione Veronesi

I ravanelli sono protagonisti di questo frullato, a cui conferiscono un sapore leggermente piccante. Sono fonte di *antiossidanti*, vitamina C e contribuiscono alla salute del sistema immunitario. Il contenuto di latte contribuisce all'apporto di *calcio* nella dieta, *minerale importante per la salute delle ossa e dei denti.*

Ingredienti

- 100ml di latte
- 70g di frutti di bosco congelati
- Un rametto di menta
- 5 ravanelli

Pomodoro, cetriolo, lime

I consigli di Fondazione Veronesi

Questo frullato è fresco e dissetante grazie alla presenza di due verdure molto ricche di acqua, il pomodoro e il cetriolo. Il pomodoro è anche *fonte di licopene*, un *carotenoide* che sembra essere un elemento *utile contro l'insorgenza di tumori*. Il lime contribuisce ad arricchire il frullato di vitamina C.

Ingredienti

- Ghiaccio
- 1 pomodoro
- Mezzo cetriolo
- Succo di lime
- Basilico

Suggerimenti

Prepara il tuo smoothie

Aggiungi gli ingredienti che desideri nel bicchiere, chiudilo avvitando le lame al bicchiere, aggancia al corpo motore e frulla fino ad ottenere il tuo smoothie perfetto in pochi secondi.

Funzione risciacquo

Per pulire bene il bicchiere ti basterà aggiungere del detersivo e acqua all'interno e agganciarlo al corpo motore. Il vortice d'acqua permetterà di sciacquare perfettamente il bicchiere.

Pulizia facile e veloce

Tutti gli accessori sono facili da pulire: potranno essere infatti sciacquati a mano oppure possono essere lavati in lavastoviglie per una pulizia più profonda*.

*escluso corpo motore e blocco lame

Le nutrienti

Sono frullati pensati per essere una valida alternativa da inserire come componente della colazione o come merenda del pomeriggio. Un modo per differenziare gli spuntini e per inserire il consumo di frutta e verdura con soluzioni diverse.

Spinaci ed uva

I consigli di Fondazione Veronesi

Gli spinaci sono *fonte di ferro*, il cui assorbimento è favorito dal consumo di alimenti che contengono *vitamina C*, come il succo di limone presente tra gli ingredienti. I fichi, la mela e l'uva, oltre ad addolcire la bevanda, la arricchiscono di fibre utili per la salute dell'intestino. Inoltre, se si utilizza la mela con buccia, la pectina in essa contenuta contribuisce a livello dello stomaco a favorire il senso di sazietà, rendendo questo frullato una buona idea per merende e spuntini.

Ingredienti

- 100ml di acqua
- 3 fichi
- 1 mela
- Un grappolino d' uva verde senza semi
- 100g di spinaci
- Succo di un limone

Albicocca e yogurt

I consigli di Fondazione Veronesi

Lo yogurt greco costituisce la base nutriente di questo frullato, al suo interno le noci apportano una quota di *acidi grassi omega 3* che sono essenziali e vanno introdotti necessariamente con la dieta. Le albicocche forniscono *vitamina C* e il finocchio è un'importante fonte di fibra che *modula l'assorbimento di zuccheri.*

Ingredienti

- 100ml di yogurt bianco greco
- 15g di noci sgusciate
- 2 albicocche fresche
- 1 cucchiaino di miele
- Mezzo finocchio

Decalogo per un corretto stile di vita

Contenuti scientifici a cura di Fondazione Umberto Veronesi

1. Segui una dieta varia di tipo mediterraneo, che ti permetta di assumere tutti i nutrienti necessari per il benessere del tuo organismo.

2. Cerca di consumare 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, di colori diversi. Oltre a vitamine e minerali farai il pieno di molecole antiossidanti e antinfiammatorie come i polifenoli.

3. Nella scelta di ortaggi e frutti scegli il più possibile prodotti locali e di stagione, aiuterai l'ambiente e l'economia del territorio.

4. Tra i latticini preferisci quelli freschi come latte e yogurt e a basso contenuto di grassi, sono un'ottima fonte di proteine e calcio e favoriscono un microbiota intestinale in salute.

5. Quando consumi cereali e derivati prediligi quelli integrali; insieme a verdura, frutta e legumi ti faranno raggiungere il quantitativo quotidiano di fibra raccomandato, utile in particolare per la salute dell'intestino.

6. Modera il consumo di alimenti ricchi di zucchero. I frullati senza zucchero aggiunto sono una valida alternativa alle bevande zuccherate, ma ricorda che è sempre meglio consumare frutta e verdura intere

7. Coinvolgi i bambini nella preparazione di frappè, frullati e centrifughe; potrebbe invogliarli a consumare più frutta e verdura.

8. Abbina la verdura alla frutta nei tuoi frullati, limiterai così l'eccesso di zuccheri.

9. Consuma una piccola porzione (circa 30g) di frutta secca ogni giorno, contribuirà ad assumere i grassi buoni e ad aumentare il senso di sazietà.

10. Pratica attività fisica regolare: abbinata a una corretta alimentazione favorisce lo stato di salute e il mantenimento di un peso nella norma.

nutribullet®

www.nutribullet.com/it-it