



Regione
Lombardia



ASL Brescia

Le ricette del benessere

Le **ricette del benessere** sono un'iniziativa dell'ASL di Brescia e della sezione bresciana Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di una scelta corretta di alimenti che contribuiscono a prevenire le patologie tumorali.

La dieta che più rispetta le semplici regole della corretta alimentazione è quella mediterranea dichiarata nel 2010 patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco. Grazie alla sua naturale ottimale composizione - 15% proteine, 60% carboidrati, 25% grassi - la dieta (dal greco stile di vita) mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti.

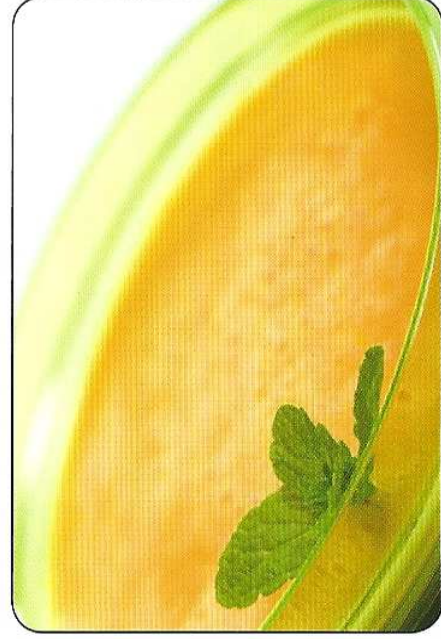
Tanti colori, tanti sapori, piatti salutarmente sazianti, che ci appagano anche sotto il profilo de e ci permettono di fornire al nostro corpo un mix di sostanze protettive (gli antiossidanti nei vegetali, gli acidi grassi monoinsaturi dell'olio, i grassi polinsaturi omega-3 del pesce), proteggono efficacemente dai processi tumorali.

La dieta Mediterranea è un'alimentazione caratterizzata da ingredienti semplici, stagionali frutta e verdura, legumi, cereali integrali, pesce, olio d'oliva, erbe aromatiche, e da quantità modeste di vino e di alimenti di origine animale, tra cui latte, formaggi, pesce, uova, (soprattutto pollame e coniglio).

IL CUOCO VI PROPONE TRE DESSERT ALLA FRUTTA

Marco Martinelli: IPSSAR "A. Mantegna", BS

ZUPPETTA DI MELONE E MENTA



Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti per quattro persone

1 melone

100 g succo d'acero

1 succo di limone

30 g menta fresca

30 g granella di nocciole

Procedimento

Sbucciare il melone, tagliarlo e privarlo dei semi

Tagliare a dadini metà del frutto

Frullare l'altra metà con la menta, il succo d'acero ed il limone

Versate il succo ed i cubetti in una "coppetta" e servite con la granella di nocciole