Leggere di gusto. I piatti leggeri per l’estate

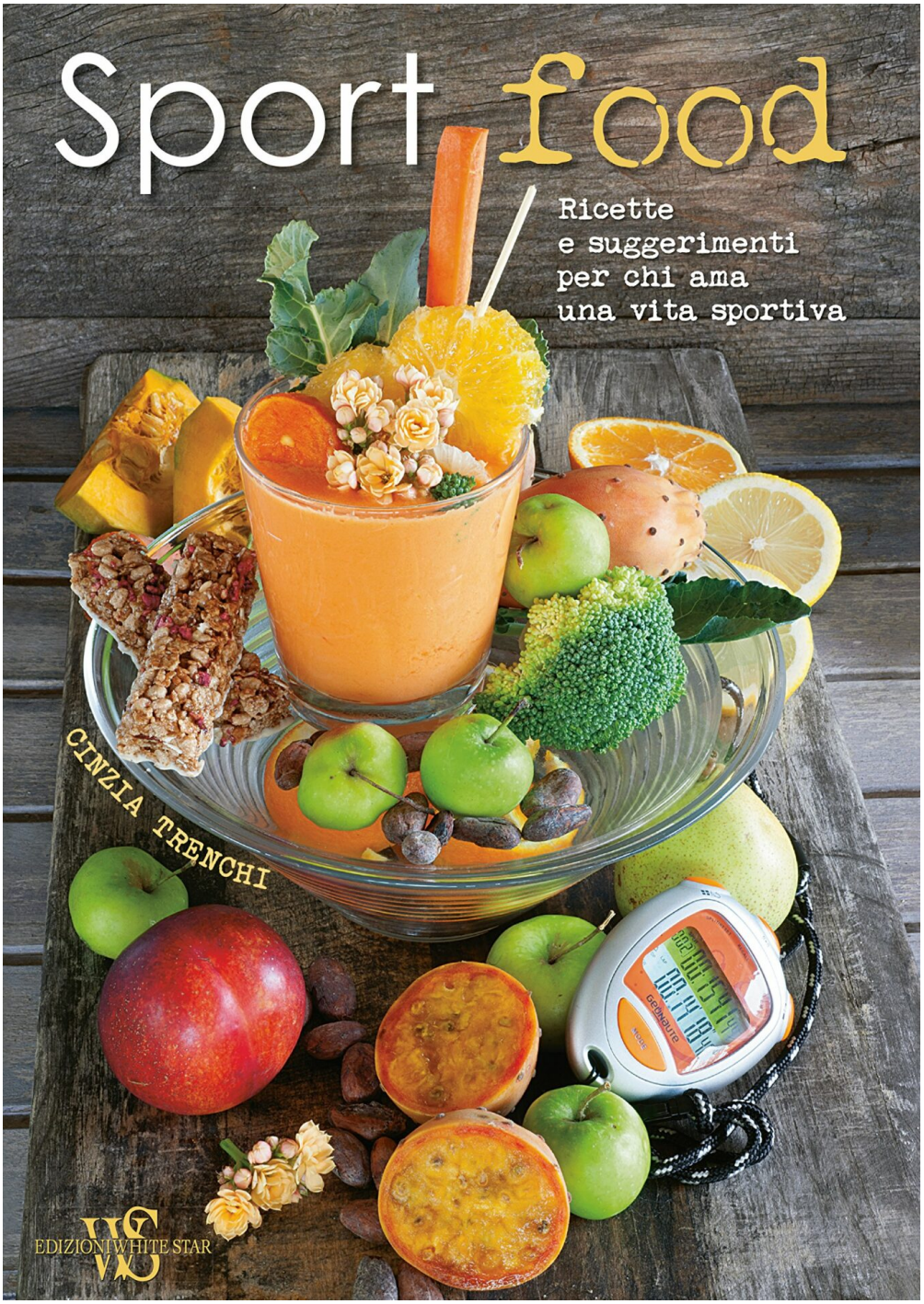
Con l’arrivo della bella stagione mettersi in forma diventa un imperativo. Per aiutarvi a ritrovare la linea abbiamo selezionato cinque libri che svelano trucchi ma soprattutto abitudini alimentari corrette e sane.

Sport Food di Cinzia Trenchi (White Star Edizioni, 2017)

E’ pensato per chi pratica sport. La ricerca scientifica ha dimostrato che alcuni alimenti inseriti nei pasti quotidiani migliorano le performance sportive. Spesso però si concentra l’attenzione solo su pochi cibi e ci si dimentica che uno dei più validi strumenti per il benessere è la varietà. Il libro propone salutari ricette semplici, vegetariane ma anche di carne e pesce, da realizzare e fornisce informazioni preziose sugli alimenti e sui sistemi di cottura migliori, per prepararsi a una sana, attività fisica già a tavola con gusto e fantasia. È pensato per tutti coloro che amano sentirsi in forma. L’autrice è Cinzia Trenchi, naturopata, giornalista e fotografa freelance, specializzata in alimentazione e itinerari enogastronomici. Collabora con la redazione di numerosi libri di cucina e lavora inoltre con varie testate italiane rivisitando specialità regionali e proponendo piatti di sua ideazione.

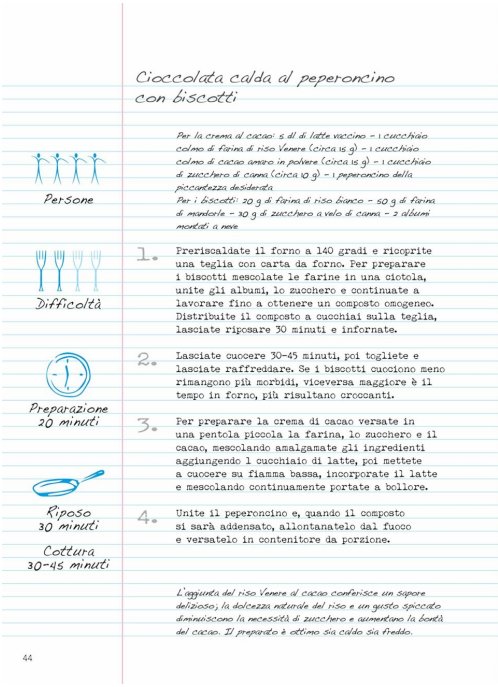
Sport food

Ricette
e suggerimenti
per chi ama
una vita sportiva



CINZIA TRENCHI

EDIZIONI WHITE STAR



Cioccolata calda al peperoncino con biscotti

Per la crema al cacao: 5 dl di latte vaccino - 1 cucchiaio colmo di farina di riso Venere (circa 15 g) - 1 cucchiaio colmo di cacao amaro in polvere (circa 15 g) - 1 cucchiaio di zucchero di canna (circa 10 g) - 1 peperoncino della piccantezza desiderata
Per i biscotti: 20 g di farina di riso bianco - 50 g di farina di mandorle - 30 g di zucchero a velo di canna - 2 albumi montati a neve

Persone

Difficoltà

Preparazione 20 minuti

Riposo 30 minuti

Cottura 30-45 minuti

1. Preriscaldate il forno a 140 gradi e ricoprite una teglia con carta da forno. Per preparare i biscotti mescolate le farine in una ciotola, unite gli albumi, lo zucchero e continuate a lavorare fino a ottenere un composto omogeneo. Distribuite il composto a cucchiai sulla teglia, lasciate riposare 30 minuti e infornate.

2. Lasciate cuocere 30-45 minuti, poi togliete e lasciate raffreddare. Se i biscotti cuociono meno rimangono più morbidi, viceversa maggiore è il tempo in forno, più risultano croccanti.

3. Per preparare la crema di cacao versate in una pentola piccola la farina, lo zucchero e il cacao, mescolando amalgamate gli ingredienti aggiungendo 1 cucchiaio di latte, poi mettete a cuocere su fiamma bassa, incorporate il latte e mescolando continuamente portate a bollore.

4. Unite il peperoncino e, quando il composto si sarà addensato, allontanatelo dal fuoco e versatelo in contenitore da porzione.

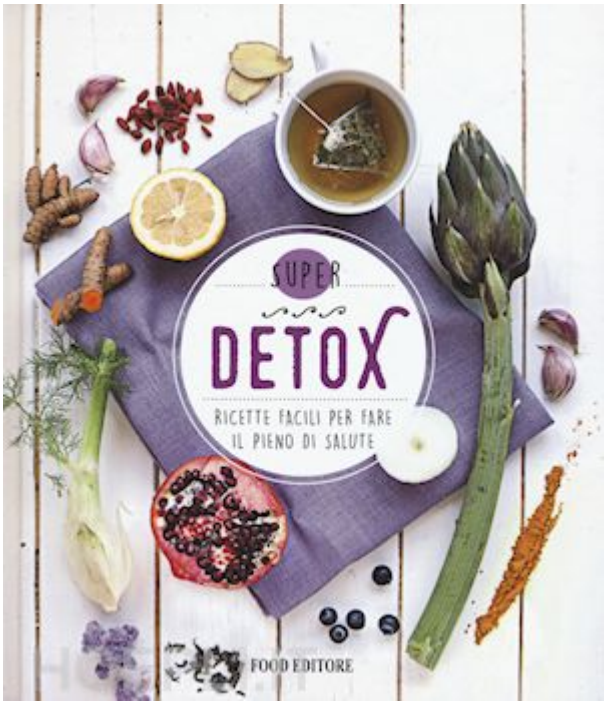
L'aggiunta del riso Venere al cacao conferisce un sapore delizioso; la dolcezza naturale del riso e un gusto spiccato diminuiscono la necessità di zucchero e aumentano la bontà del cacao. Il preparato è ottimo sia caldo sia freddo.

44

Ricette facili per fare il pieno di salute

Una selezione di ricette per depurarsi con ingredienti sani, nutrienti e gustosi. Ci sono tante idee pensate per eliminare dal corpo scorie e tossine, e sentirsi più leggeri e attivi insieme a consigli sugli alimenti da utilizzare e sulle cotture da preferire. Le ricette sono suddivise in quattro sezioni: colazione e merenda, aperitivi, pranzo e cena, super. Richiedono pochi ingredienti, sono facili da preparare e il risultato è di sicuro successo. Il libro si conclude con una selezione di smoothie, acque aromatizzate e centrifugati di frutta e di verdura colorati e dissetanti, perfetti per depurarsi.

Super Detox
AA.VV.
Food editore, 2017



La rivoluzione inizia in dispensa

Mangiare sano e con gusto si può, ed è meno difficile di quello che si pensa, anche nella vita frenetica di tutti i giorni. Basta cercare le materie prime giuste, avere una dispensa ben fornita e cucinare piatti colorati e deliziosi. In questo libro si trovano informazioni utili sulle proprietà nutrizionali di frutta e verdura, semi e spezie. Le foto sono belle, le ricette, molto semplici, quasi sempre veloci e richiedono pochi attrezzi che sicuramente avete anche voi in cucina. Un libro utilissimo per cominciare a nutrirsi in modo corretto.

Mangiare wow
di Manuela Bonci e Elisa Cima
Multiplayer Edizioni, 2018

Dieta superstrong

Per chi ama i risultati rapidi ed è disposto a un maggior sacrificio, questa dieta è l'ideale. Il libro propone un programma rapido per perdere peso in 10 giorni e riattivare l'organismo con i cibi sani e disintossicanti. Con la giusta combinazione di cibi efficaci e di esercizi mirati permette di bloccare l'azione dell'ormone che presiede all'accumulo di grasso. Si guadagnerà energia e qualità del sonno. È un libro illuminante sul nostro organismo e sulle correlazioni tra cibo, peso, malattie. Adatto a chi ha a cuore la propra salute oltre al raggiungimento del giusto peso.

La dieta Detox in 10 giorni
di Mark Hyman
Mondadori 2018

Regola numero uno: mangiare naturale

Gli alimenti moderni, a base di zuccheri, farine e oli vegetali raffinati turbano l'equilibrio metabolico lasciandoci sempre più grassi e affamati. D'altra parte le diete più che un rimedio sono spesso origine di disturbi del comportamento alimentare e dell'aumento di peso secondario provocato dal rallentamento metabolico che innescano. Si può inveve ritrovare la linea con un gesto semplice: mangiare naturale. Il libro lo spiega e mostra quanto è facile: sfata i troppi luoghi comuni sul cibo, insegna a vincere l'ossessione delle diete e a mantenere la linea mangiando e cucinando sano.

La dieta non dieta
di Debora Rasio
Mondadori 2017

OSCAR
BESTSELLERS
WELLNESS

Debora Rasio

LA DIETA *NON* DIETA

Riattivare il metabolismo
e ripristinare il peso forma
con l'alimentazione naturale