THE SAUTÓN APPROACH

LA TUA PRIMA GIORNATA SAUTÓN

IL MENÙ VEGETARIANO PER BRUCIARE I GRASSI E RINGIOVANIRE CORPO E MENTE

Devi Francesca Cillo

INDICE

3 Introduzione

4 Il tuo menù giornaliero

4 Risveglio
5 Colazione
6 Spuntini e acqua
6 Pranzo
7 Cena leggera
8 Digiuno intermittente

8 Integratori utili

9 The SAUTÓN Approach Online Program

11 Lista della spesa

11 Condimenti base
11 Proteine
11 Vegetali e frutta
11 Grassi
11 Bevande

12 Ricette

13 Tisane
14 Smart Cappuccino donna
15 Smart Cappuccino uomo
16 Piadina ai semi di lino
17 Legumi digeribili
18 Crema di verdure e canapa
19 Salsa verde ai semi di chia
20 Tortino veg proteico con Omega Mix
21 Pan di cecina
22 Verdura a vapore
23 Verdura saltata
24 Zucchine gratinate in forno
25 Maionese di avocado
26 Frutta spadellata proteica
27 Brodo vegetale
28 Zuppa di miso
29 Vellutata di verdure
30 Biscotti burro e vaniglia

INTRODUZIONE

Bruciare i grassi e vivere in salute è più facile di quanto credi.

Basta usare *i grassi sani come fonte principale di energia* (anziché gli zuccheri) e *assimilare i nutrienti dal cibo che mangi*, attraverso una digestione efficace.

Questi due punti semplici, eppure spesso ignorati, sono la chiave per ritrovare energia, salute e forma fisica facilmente, in poche settimane.

Senza diete, conteggio delle calorie, stress o sensi di colpa. Per tutta la vita.

La base del metodo, il *SAUTÓN Approach*, è costituita da 6 azioni quotidiane. Applicale almeno 5 giorni su 7 e ti cambieranno la vita.

Ecco un riepilogo di quali sono:

BEVI ACQUA CALDA

Con questa semplice abitudine favorisci idratazione, digestione e detox. Non c'è segreto più potente, millenario e a costo zero che tu possa seguire. Bevi acqua di buona qualità, oligominerale e calda: sorseggiala durante la giornata, lontano dai pasti.

MANGIA BURRO

Assumi regolarmente grassi saturi di qualità: burro, ghi (burro chiarificato), olio extravergine d'oliva e olio di cocco extravergine bio. Ti donano forza, purezza e concentrazione, e ti aiutano a ritrovare il peso forma.

INIZIA I PASTI DA UNA PROTEINA

Easy! Inizia il tuo pasto da un piatto proteico perché ti sazi prima, assimili tutte le proteine (essenziali per l'organismo) ed eviti alti e bassi di energia e di umore.

FAI RIPOSARE LO STOMACO

Mangia più tardi al mattino o, meglio ancora, anticipa la cena. Comprimendo gli orari dei pasti fai riposare lo stomaco e diventi "metabolicamente

flessibile", cioè bruci i grassi per vivere, favorisci la rigenerazione cellulare e rinnovi il tuo sangue.

CUOCI LE VERDURE

Consuma ogni giorno buone porzioni di verdura cotta in modo leggero: ti donano liquidi e fibre di eccellente qualità. Evita o riduci la verdura cruda: non è digeribile a causa delle fibre di cellulosa, ti gonfia e appesantisce i reni.

MUOVITI E CAMMINA

Aggiungi il movimento alla tua routine quotidiana, per aumentare forza ed energia e sentirti al meglio. Basta una passeggiata o un'attività fisica che ti diverta per trasformare in meglio le tue giornate.

IL TUO MENÙ GIORNALIERO

Vediamo ora come applicare queste 6 azioni quotidiane nel concreto, attraverso un esempio di giornata SAUTÓN per vegetariani.

Dal risveglio alla colazione, dal pranzo alla cena, scopriamo routine, consigli e ricette per aumentare l'energia, il tono, la chiarezza mentale e la felicità.

Il tutto con un unico obiettivo: aiutarti a ritrovare il tuo "SAUTÓN", cioè la versione migliore di te stesso. Perché quando sei al tuo meglio, le tue giornate (e la tua vita) cambiano completamente.

Ricorda solo di avere pazienza: il corpo si depura e si risveglia gradualmente. Più giorni SAUTÓN farai a settimana, più in fretta vedrai la differenza nel corpo e nella mente.

RISVEGLIO

Il buongiorno si vede dal mattino. Risveglia la tua energia ed elimina le tossine con questi semplici rituali SAUTÓN di pochi minuti:

Pulisci la lingua

Usa un nettalingua come quello che trovi nello shop SAUTÓN o, nell'attesa, un semplice cucchiaino. Senza forzare rimuovi la patina bianco/giallastra

che trovi al mattino sulla tua lingua. La patina è costituita dalle tossine che il fegato espelle durante la notte. Una patina abbondante è segno di un detox efficace. Con un movimento che va dal retro alla punta della lingua, puliscila di fronte a uno specchio fino a che non diventa rosa. In questo modo elimini le tossine invece di riassorbirle.

Sciacqua la bocca e spazzola i denti

Le tossine espulse dal fegato si accumulano anche sui denti. Con una semplice passata di spazzolino puoi rimuoverle efficacemente. Per una pulizia più profonda, puoi provare il rituale dell'*oil pulling*. Prendi un cucchiaio di olio di sesamo e tienilo in bocca per 10 minuti, facendo dei risciacqui per mandarlo in tutti gli spazi interdentali. Poi sputalo, sciacqua la bocca e spazzola i denti. Questa antica pratica ayurvedica è il mio segreto mattutino per attivare l'intestino e rimuovere metalli tossici e acidità dal corpo.

Bevi una tazza d'acqua calda

La prima tazza della giornata idrata il corpo in profondità e calma lo stomaco, preparandolo a una colazione più consapevole e rilassata. È importante che l'acqua sia calda, della temperatura di una tisana. Se preferisci un infuso va benissimo, purché non contenga tè.

COLAZIONE

La colazione è uno dei pasti più importanti della giornata. Fa la differenza tra una mattina di picchi e crolli energetici e fame costante, e una di equilibrio, concentrazione e sazietà fino al pranzo.

La colazione ideale è leggera e nutriente. Deve darti energia senza innervosirti e deve tenerti lontano dal *picco glicemico*, causa di alti e bassi e fame incontrollabile. L'ideale è quindi sostituire caffè, latte, tè, fette biscottate, cornetto e altri dolci o cornflakes.

Ecco 4 ottime idee a tua disposizione, a seconda dei tuoi gusti e del tuo appetito:

La bevanda

Tè verde, caffè di cicoria, infuso ai frutti di bosco, latte di mandorla o di cocco (non zuccherato), Energy Coffee o Smart Cappuccino.

Colazione salata

Uova (con tuorlo crudo e albume cotto) + verdure cotte (avanzo della cena) + grassi (30 g di burro) + panino al tahin (facoltativo). Altre alternative: avocado, parmigiano, patè fresco di legumi.

Colazione dolce

Piadina ai semi di lino + burro (30 g) + frutti di bosco in padella + yogurt di capra, di cocco o di mandorla (facoltativo).

Non ho fame

Se al mattino non hai appetito, prova ad alleggerire la cena e osserva se la fame aumenta. Altrimenti scegli solo una bevanda e 10 g di burro e poi consuma uno spuntino salato verso le 10.30-11:00.

SPUNTINI E ACQUA

Durante la mattina e durante il pomeriggio porta con te un thermos con acqua calda e/o preparati degli infusi in modo da idratare il tuo corpo.

Se hai fame durante il mattino o non hai consumato un'importante colazione, ecco delle idee di spuntini da portare con te, da bere e mangiare:

- Thermos con acqua calda
- Infusi e bevande (latte di cocco o mandorla, infusi vari, caffè di cicoria)
- Piccoli snack energetici: patè vegetali, semi oleosi misti (mandorle, anacardi, noci di macadamia, noci pecan, semi di zucca, semi di girasole), frutti di bosco, fragole o mela verde fresca + burro o olio di cocco (vedi ricetta della "frutta spadellata proteica"), piadina di semi o panini con burro

PRANZO

Il pranzo dev'essere il tuo pasto più importante, perché a quest'ora gli organi digestivi sono al massimo della loro forza. Il pranzo SAUTÓN è composto da 3 portate:

Piatto proteico

Omelette all'avocado, parmigiano o formaggio fresco di capra, legumi cotti in minestra o burger di legumi, patè vegetali. Assicurati ad ogni pasto una buona porzione di proteine.

Vegetali cotti in modo leggero

Una porzione di 300 g circa di vegetali freschi cotti al vapore, saltati rapidamente in padella o alla griglia conditi con sale, olio evo e limone o aceto (se li gradisci).

Grassi sani

Aggiungi al pasto sempre 30/40 g di grassi sani: burro artigianale, ghi (burro chiarificato), olio di cocco bio ed extravergine o avocado.

Se sei costretto a consumare solo un piccolo spuntino per motivi lavorativi, fai una buona colazione salata e ripeti un nuovo pasto salato completo non appena ti è possibile, idealmente entro le 18:00.

In alternativa dividi il pasto in due parti più piccole e veloci, ma sempre complete.

CENA LEGGERA

L'obiettivo è arrivare a cena sazio e ben nutrito, in modo da non renderlo il tuo pasto principale. Dev'essere frugale e leggero, così da assicurare il detox notturno: una cena vegetale, con pochissime o zero proteine e pochi grassi.

Prima portata

Zuppa vegetale o brodo di miso.

Secondo piatto

Vegetali cotti, se vuoi in modo leggermente più ricco, cioè gratinati in forno o accompagnati da semi oleosi.

Grassi sani

Aggiungi al pasto sempre 20 g di grassi sani: burro artigianale, ghi (burro chiarificato), olio di cocco bio ed extravergine o avocado.

DIGIUNO INTERMITTENTE

Il digiuno intermittente è uno dei miei segreti di detox, ringiovanimento e salute più efficaci. Fa riposare lo stomaco e permette all'organismo di *rigenerare le cellule* durante la notte, garantendo un risveglio "da leoni".

Quando ti va di provarlo (e vederne gli effetti!), effettua un piccolo spuntino pomeridiano: puoi scegliere tra gli spuntini e le colazioni che ti ho proposto. Poi salta la cena, bevendo solo infusi e tisane.

In questo modo effettuerai 16-18 ore di digiuno, con un profondo detox per il corpo e la mente. È un regalo da concederti, specialmente quando ti aspetta una giornata in cui devi essere "al top".

INTEGRATORI UTILI

Se vuoi un ulteriore supporto, questi sono i 3 integratori più efficaci che uso quotidianamente:

ENERGY FLORA

Integratore di probiotici con ben 100 miliardi di fermenti, è un rimedio che lavora in profondità sulla salute dell'intestino rigenerando la flora batterica sana. È utile per ridurre fermentazione e gas e per eliminare il gonfiore addominale.

Come usarlo

Posologia: 1 capsula al giorno subito prima di colazione. Effettua un primo ciclo di probiotici di 3 mesi continuativi. Poi fai cicli di un mese, 4 volte l'anno.

ENERGY ZYM

Integratore di enzimi sistemici che aiutano a ripristinare una digestione ottimale, purificano il tratto gastro intestinale da virus e batteri e contribuiscono alla corretta eliminazione degli scarti del metabolismo.

Come usarlo

Posologia: da 1 a 2 capsule mezz'ora prima dei pasti principali.

MAGNESIO SUPREMO

Contiene magnesio carbonato in una formula solubile in acqua e dal gradevole sapore di limone. Favorisce il detox giornaliero e favorisce l'equilibrio acido/basico. Ti aiuta a regolarizzare il livello di zuccheri nel sangue, favorisce il transito intestinale e un sonno profondo. Favorisce l'assorbimento degli altri minerali (calcio, potassio, sodio) e delle vitamine (C, E e gruppo B).

Come usarlo

Sciogliere 1 cucchiaino da caffè (pari a 2,4 g) in mezzo bicchiere d'acqua calda, la sera prima di andare a dormire o al mattino al risveglio.

THE SAUTÓN APPROACH ONLINE PROGRAM

Questo menù ti dà un primo assaggio del SAUTÓN Approach. Il metodo completo è costituito da 4 fasi, mirate a "resettare" il corpo in 4 settimane e a farti ripartire con una nuova salute, energia e forma fisica.

Ad oggi è stato seguito con successo da oltre 140.000 persone, inclusi medici, sportivi e psichiatri che lo usano nel proprio lavoro.

Le 4 fasi del metodo sono:

1. READY

Inizi misurando il tuo punto di partenza con il *Test SAUTÓN* (valuta la tua digestione e la tua capacità di bruciare i grassi), poi ti impratichisci con l'alimentazione SAUTÓN un piccolo passo alla volta.

2. RESTART

La seconda fase è un *profondo detox di 28 giorni*, durante il quale sospendi i cibi infiammanti e mangi tutto il resto a sazietà (niente conteggio di calorie o limite di porzioni).

È impossibile descrivere tutti i benefici di questo speciale regime. In sole

4 settimane riattiva la digestione, spegne l'infiammazione, ti ripulisce dalle tossine, riequilibra gli ormoni e i processi dell'organismo, spezza la dipendenza dagli zuccheri e brucia le riserve di grasso.

È come schiacciare il pulsante "Reset" e ricominciare con 10 anni di meno, ritrovando il peso forma in poche settimane e sentendoti energico, leggero, concentrato e in equilibrio.

3. RETRY

Il detox ti regala una nuova sensibilità: senza più i sintomi dell'infiammazione, puoi cogliere con precisione gli effetti dei cibi che mangi.

Attraverso il protocollo del "Retry", nella terza fase riprovi uno alla volta i cibi che avevi sospeso e li classifichi in: cibi per le occasioni speciali, cibi per 1-2 volte a settimana, cibi per tutti i giorni. Mai più dubbi in cucina, mai più indicazioni generiche: sei finalmente tu a decidere, la tua salute è nelle tue mani.

4. RELAX

La fase finale è rilassarti e mettere a punto il tuo personale regime SAUTÓN, da seguire con facilità per il resto della tua vita. Una routine semplice, gustosa e flessibile, che ti aiuti a sentirti ogni giorno al tuo meglio: energico, concentrato, in forma, felice.

Tutto questo lo trovi nel SAUTÓN Approach Online Program: il programma digitale che ti guida passo passo, in modo facile e personalizzato.

In pochi minuti al giorno segui i video o gli audio (da qualunque dispositivo), completi le sfide e cucini con il delizioso Cookbook in regalo. Puoi contare anche su menù settimanali, poster da appendere al frigo e una community entusiasta che ti sostiene.

Clicca qui per saperne di più e partecipare

LISTA DELLA SPESA

Condimenti base

- Sale marino integrale
- Aceto di mele
- Curcuma in polvere, maggiorana, origano
- Succo di limone
- Senape in crema
- Mix di spezie già pronto
- Miso fresco in barattolo non pastorizzato

Proteine

- Uova da galline allevate a terra
- Parmigiano 36 mesi
- Formaggio fresco di capra
- Yogurt fresco bio
- Legumi secchi da cuocere
- Legumi in barattolo
- Semi di chia
- Semi di canapa
- Semi di lino

Vegetali e frutta

- Insalate miste
- Bietole
- Spinaci
- Cicoria
- Funghi
- Broccoli
- Cavoli
- Zucchine
- Finocchi
- Fagiolini
- Radicchio
- Sedano
- Cipolla
- Frutti di bosco
- Kiwi
- Mela verde
- Albicocca
- Fragola
- Cocco fresco

Grassi

- Olio extravergine d'oliva premuto a freddo
- Burro da pascolo
- Ghi (burro chiarificato artigianale)
- Olio extravergine di cocco
- Avocado fresco
- Semi oleosi
- Farine di semi oleosi
- Semi di lino
- Yogurt di cocco
- Yogurt di mandorla

Bevande

- Latte di cocco o mandorla non zuccherati
- Caffè di cicoria
- Filtri per infusi vari senza tè

THE SAUTÓN APPROACH

RICETTE

TISANE

Ortica	Ricca di ferro, potassio, fosforo, calcio. È emostatica e antidiabetica, ideale in menopausa.
Tè verde	Ricco di antiossidanti. È antitumorale, protegge dalle malattie cardiovascolari e degenerative.
Liquirizia	È antinfiammatoria e cicatrizzante. Previene ulcere e gastriti. Utile in caso di tosse e bronchiti.
Malva	È antinfiammatoria, lenitiva delle vie urinarie e gastrointestinali. Aiuta il transito intestinale.
Camomilla	È antinfiammatoria, antispastica, antimicotica e cicatrizzante. Ha una blanda azione sedativa e ansiolitica.
Zenzero	Rafforza il sistema immunitario, scioglie il muco, è contro il raffreddore e sintomi influenzali, ottimo contro la nausea.
Coriandolo	Antisettico, analgesico, antispasmodico, stimola la digestione, rimuove metalli pesanti.
Cumino	Allevia disturbi digestivi, diarrea e coliche. Cura aerofagia, meteorismo, flatulenza.
Cannella	Ricca di oli essenziali, favorisce la digestione, è antimicrobica, astringente, antiossidante. Utile nella cura del diabete. Previene malattie neuro degenerative. Utile nella cura del diabete, perché abbassa l'impatto glicemico degli zuccheri.
Cardamomo	Digestivo, antinfiammatorio cura l'alitosi, e le infezioni alle gengive e ai denti.
Frutti di bosco	Antiossidanti, ricchi di vitamina C, fibre e sali minerali.
Finocchio	Ricco di flavonoidi, vitamine, sali minerali. Ottimo in presenza di: digestione lenta, flatulenza, colite, dolori mestruali.
Menta	Cicatrizzante, disinfettante, favorisce la digestione e il funzionamento del fegato. Valido aiuto in caso di tosse e raffreddore.
Melissa	Favorisce la digestione ed il benessere mentale.
Rosa canina	Ricca di vitamina C, è immunostimolante ed antiallergica. Favorisce l'eliminazione delle tossine.
Biancospino	Ricco di flavonoidi, è antiossidante, antimicrobico e di aiuto nei disturbi cardiovascolari.
Tarassaco	Digestivo, depurativo, diuretico, riequilibrante della flora batterica intestinale, favorisce l'assorbimento dei minerali.
Echinacea	Immunostimolante, antivirale, previene le malattie da raffreddamento. È valida nella cura dell'herpes e delle bronchiti.
Verbena	Ricca di vitamina A, B e C. Combatte dolori articolari e reumatismi. È astringente e calmante.
Karkadè	Aiuta la digestione e il transito intestinale. Regolatore della pressione sanguigna ed antisettico delle vie urinarie.

SMART CAPPUCCINO DONNA

TEMPO	QUANTITÀ
1 minuto	1 persona

ACCESSORI

Mini Frullatore

Frullatore

INGREDIENTI

200 ml	di infuso caldo ai frutti rossi
1 c.	di polvere di Shatavari
1 c.	di polvere di Mirtilli rossi
1 C.	di Gelsi neri o Berry Mix
1 C.	di Olio di cocco
	vaniglia, cannella, curcuma

PREPARAZIONE

1. Prepara l'infuso, deve essere bello caldo.
2. Frulla tutti gli ingredienti, fino ad ottenere una bevanda cremosa.
3. Gustalo subito o versalo in un thermos e portalo con te.
4. Sorseggialo caldo.

SMART CAPPUCCINO UOMO

TEMPO	QUANTITÀ
1 minuto	1 persona

ACCESSORI

Mini Frullatore

Frullatore

INGREDIENTI

200 ml	di acqua calda
2 C.	di semi di canapa decorticati
2 c.	di Caffè di cicoria
1 C.	di Ghi
1 C.	di dolcificante [1]
1 c.	di Tulsi in polvere
1 cps.	di spirulina

PREPARAZIONE

1. Versa tutti gli ingredienti in un frullatore o blender.
2. Frulla per 30 secondi.
3. Bevi caldo o conservato nel thermos.

NOTE

[1] *A scelta tra eritritolo, inulina, l ucuma e sciroppo di yacon.*

PIADINA DI SEMI DI LINO

TEMPO	QUANTITÀ
12 minuti	1 persona

ACCESSORI

Forno

Frullatore a immersione

INGREDIENTI

3 C.	di semi di lino macinati
1/2 c.	di lievito per dolci senza fosfati
1 C.	di olio di cocco
1	albume
	pizzico di sale marino o di sale alle erbe
	pizzico di curry dolce

PREPARAZIONE

1. Con una frusta mescola albume, semi di lino, olio di cocco e spezie.
2. Riscalda una padella antiaderente e versa il composto spandendolo con un cucchiaio di legno.
3. Cuoci 2 minuti da un lato e poi dall'altro.
4. In alternativa versa il composto in una teglia con carta da forno e cuoci a 180°, forno ventilato per 6-8 minuti
5. Usa la tua fantasia per farcire la piadina: verdure, erbe aromatiche, proteine, salse (avocado, canapa o chia). Puoi farti ispirare dalle ricette che trovi sul sito SAUTON.

LEGUMI DIGERIBILI

TEMPO	QUANTITÀ
120 minuti + ammollo	4 persone

ACCESSORI

Pentola

INGREDIENTI

400 g	di legumi secchi
3 cm	di alga kombu bretone
1	carota
1	costa di sedano
1	cipolla
2	foglie di alloro
1	rametto di rosmarino
1 c.	di semi di cumino
1 c.	di curcuma
1 c.	di mix di spezie
1 c.	di anice
1 c.	di zenzero in polvere
2 c.	di sale alle erbe
4 C.	di olio EVO
	prezzemolo

PREPARAZIONE

1. Metti in ammollo i legumi per almeno 8 ore (segui la tabella ammollo di pag. 14).
2. Scolali e ponili in una pentola di acciaio o di terracotta, ricoperti di acqua.
3. Aggiungi l'alga, le spezie e le verdure tagliate a dadini e lascia cuocere.
4. Il legume è pronto quando è tenero ed ha assorbito buona parte dell'acqua, all'incirca due ore di cottura (dipende dalla varietà).
5. A fine cottura aggiungi il sale e l'olio evo e lascia ancora qualche minuto sul fuoco.
6. Servi caldo e ricordati che i legumi vanno consumati nell'arco di 24h e non vanno conservati, altrimenti diventano indigesti.

CREMA DI VERDURE E CANAPA

TEMPO	QUANTITÀ
20 minuti	4 persone

ACCESSORI

Frullatore

INGREDIENTI

4 C.	di semi di canapa decorticati e spezzati
4 c.	di Ghi
5	foglie di basilico
4 C.	di verdure stufate a piacere (anche avanzate dal pranzo)
1	limone (succo)
1 C.	di farina di mandorle (facoltativo)
1 c.	di mix di spezie
1 c.	di sale alle erbe
	acqua q.b.

PREPARAZIONE

1. In una ciotola versa i semi di canapa.
2. Aggiungi 150 ml di acqua e lascia riposare per 15 minuti.
3. Se il composto dovesse risultare secco, aggiungi ancora qualche cucchiaio di acqua.
4. Versa i semi in un bicchiere da mixer, a bordo alto.
5. Aggiungi le foglie di basilico sminuzzate grossolanamente e le verdure.
6. Aggiungi il limone, la farina di mandorle, il mix di spezie, il ghi ed il sale alle erbe.
7. Frulla fino ad ottenere una crema omogenea.
8. Servi in coppette guarnendo con qualche lamella di curcuma fresca.

SALSA VERDE AI SEMI DI CHIA

TEMPO	QUANTITÀ
20 minuti	4 persone

ACCESSORI

Macinacaffè

Frullatore

INGREDIENTI

2 C.	di semi di chia o canapa
4 C.	di Ghi o olio di cocco liquido
6	foglie di basilico
1	ciuffetto di prezzemolo
1 c.	di tahin
1 c.	di succo di limone
1 C.	di farina di mandorle
1 c.	di mix di spezie
	di sale alle erbe
	acqua q.b.

PREPARAZIONE

1. Trita in un mixer i semi di chia fino ad ottenere una farina.
2. Aggiungi 250 ml di acqua e lascia riposare per 15 minuti, per dare il tempo ai semi di creare un composto gelatinoso. Se il composto dovesse risultare secco, aggiungi ancora qualche cucchiaio di acqua.
3. Versa i semi con tutta la gelatina in un bicchiere da mixer, a bordo alto
4. Aggiungi le foglie di basilico sminuzzate grossolanamente, il limone, la farina di mandorle, il mix di spezie, il ghi, il prezzemolo, la tahin ed il sale alle erbe.
5. Frulla fino ad ottenere una crema.
6. Servi in coppette guarnendo con qualche foglia di basilico.

TORTINO VEG PROTEICO

CON OMEGA MIX

TEMPO	QUANTITÀ
20 minuti	2 persone

ACCESSORI

Stampi

Macinacaffè

Padella

Frullatore

INGREDIENTI

250 g	di finocchio
6 C.	di Omega Mix macinati (semi di chia, canapa e lino)
6	rondelle di porro
1	punta di cucchiaino di mag-giorana. curcuma e coriandolo in polvere
1 C.	di ghi o olio di cocco
1/2 c.	di sale alle erbe
3 C.	di acqua
1 c.	di prezzemolo fresco tritato

PREPARAZIONE

1. Taglia il finocchio a fettine sottili e saltalo in padella con il porro, l'acqua, le spezie e il sale per 10 minuti mescolando ogni tanto.In una padella, fai appassire per un minuto il porro nell'acqua.
2. Quando è cotto spegni il fuoco e aggiungi il ghi.
3. Versa in un mixer il finocchio ancora caldo e l'Omega Mix macinato e frulla per 30 secondi.
4. Lascia riposare per qualche minuto.
5. Versa il composto in 2 ciotoline o utilizza un coppapasta per confezionare i Burger.
6. Spolvera con del prezzemolo fresco e servi subito.

PAN DI CECINA

TEMPO	QUANTITÀ
40 minuti	4 persone

ACCESSORI

Forno

Frusta elettrica

INGREDIENTI

250 g	farina di ceci
400 ml	acqua
4 C.	di olio EVO
1/2 c.	di mix di spezie
1 c.	di bicarbonato
1 c.	di sale alle erbe
1 C.	di maggiorana
15	olive denocciolate
	pizzico di cumino
	pizzico di coriandolo

PREPARAZIONE

1. Versa la farina a pioggia nell'acqua, in una terrina.
2. Mescola bene con una frusta facendo attenzione a non formare grumi.
3. Aggiungi il sale, l'olio e le spezie sempre mescolando.
4. Metti il bicarbonato e mescola bene.
5. Trita le olive e aggiungile all'impasto.
6. Versa in una pirofila foderata con la carta forno. L'impasto deve essere alto più o meno un dito e mezzo.
7. Inforna a 190 gradi per mezz'ora. La cecina è pronta quando la superficie risulta dorata e si sono formate delle crepe.
8. Taglia a fettine e servi tiepida.
9. È ottima anche riscaldata.

VERDURA AL VAPORE

TEMPO	QUANTITÀ
5 minuti	2 persone

ACCESSORI

Cottura al vapore

INGREDIENTI

500 g	di verdura tagliata a pezzetti (cavolfiore, carota, broccolo, zucchina, finocchio, ravanelli, bietola, piccoli fagiolini, asparagi)
2 C.	di ghi o altra salsa a piacere come da ricette nella sezione dei condimenti
	sale alle erbe a piacere

PREPARAZIONE

1. Lava la verdura e tagliala in piccoli pezzi.
2. Prepara il cestello a vapore nella pentola e aggiungi acqua sul fondo.
3. Disponi la verdura da cuocere sul cestello e chiudi con il coperchio.
4. Lascia cuocere per 10 minuti.
5. Servi le verdure ancora croccanti e di un bel colore brillante, condite con sale e olio evo o con la tua emulsione preferita.

VERDURA SCOTTATA

TEMPO	QUANTITÀ
5 minuti	2 persone

ACCESSORI

Pentola

INGREDIENTI

500 g	di verdura a foglia verde o ortaggi che richiedono una cottura con acqua (cicoria, fagiolini o altra verdura a foglia verde più tenace)
1 c.	di sale rosa
2 C.	di olio evo o altro grasso sano (olio di cocco o ghi)

PREPARAZIONE

1. Lava accuratamente la verdura.
2. Porta a bollore l'acqua con il sale.
3. Versa la verdura.
4. Mescola, fai bollire almeno 5 minuti.
5. Controlla la cottura e scola la verdura ancora croccante.
6. Disponila in un piatto e condisci con l'olio evo o altra salsa a piacere.

ZUCCHINE GRATINATE AL FORNO

TEMPO

25 minuti

QUANTITÀ

4

persone

ACCESSORI

Forno

INGREDIENTI

500 g	bietola da coste
2 C.	di olio extravergine di oliva
2 C.	di farina di mandorle
1	pizzico di sale alle erbe

PREPARAZIONE

1. Lava le zucchine e tagliale a dadini.
2. In una ciotola condisci le zucchine con le spezie, il sale e l'olio.
3. Versa in una pirofila da forno e spolvera con la farina di mandorle.
4. Inforna per 20 minuti a 190 gradi.
5. Servi calde.

MAIONESE DI AVOCADO

TEMPO	QUANTITÀ
15 minuti	150 g

ACCESSORI

Spremiagrumi · Frullatore · Grattugia

INGREDIENTI

1	avocado pelato e privo di nocciolo
60 ml	di olio extravergine d'oliva
1	limone premuto e grattugiato
1 c.	di mix di spezie
	pizzico di sale

PREPARAZIONE

1. Frulla tutti gli ingredienti in un mixer fino a che sono ben amalgamati, circa 30 secondi.

FRUTTA SPADELLATA PROTEICA

TEMPO	QUANTITÀ
20 minuti	1 persona

ACCESSORI

Coltello

Padella

INGREDIENTI

2	frutti a scelta[1]
1 C.	di gelsi bianchi o neri (secchi) o Berry Mix
1	rondella di zenzero fresco
1 C.	di burro di cocco[2]
1 C.	di proteine in polvere a scelta[3]
1 C.	di cocco rapé
1 c.	di scorza di limone grattugiata
	limone (succo)
1 C.	di dolcificante [4] (facoltativo)
	pizzico di sale
	vaniglia, cannella e curcuma

PREPARAZIONE

1. Lava la frutta e tagliala a pezzetti.
2. Trita finemente lo zenzero fresco.
3. Mescola il succo di limone, la frutta, la frutta secca, lo zenzero, 1 o 2 cucchiai di acqua, le spezie e il sale, saltale in una padella per qualche minuto (2-3).
4. Quando è ancora calda aggiungi le proteine e il Burro di Cocco e servi calda.

NOTE

[1] *mele verdi, frutti di bosco, kiwi, albicocche, fragole, ciliegie.*
[2] *oppure Olio di Cocco o Ghi.*
[3] *siero del latte (no se desideri una preparazione senza lattosio), collagene, canapa, chia, zucca o girasole.*
[4] *a scelta tra eritritolo, inulina, lucuma e sciroppo di yacon.*

BRODO VEGETALE

TEMPO	QUANTITÀ
20 minuti	4 persone

ACCESSORI

Pentola

Coltello

INGREDIENTI

1	tazza di verdura a piccoli pezzi (carota, sedano, cipolla)
1 l	di acqua
1/2	1/2 c. di sale dell'himalaya (facoltativo a fine cottura)
1 c.	di olio extravergine di oliva
	pizzico di coriandolo in polvere, curcuma e semi di finocchio

PREPARAZIONE

1. Taglia le verdure a piccoli pezzi e mettile in una pentola con l'acqua e le spezie.
2. Fai bollire a fuoco lento per 20 minuti
3. Spegni la fiamma e regola il sapore con olio e sale (solo se necessario).
4. Servi ben caldo.

ZUPPA DI MISO

TEMPO	QUANTITÀ
30 minuti	4 persone

ACCESSORI

Pentola

Mortaio

INGREDIENTI

1	gambo di sedano tagliato a rondelle
1/2	carota tagliata a pezzetti
1/2	zucchina
2	funghi champignon tagliati a fettine
1/2	porro
2	rondelle di zenzero fresco
2	rondelle di daikon
1	ravanello
1/2	di cumino in polvere
1 cm	di alga wakame (facoltativa)
2 c.	di miso
1 c.	di ghi[1]

PREPARAZIONE

1. Metti in una pentola tutti gli ingredienti, tranne il miso e il ghi, con abbondante acqua fredda.
2. Metti la pentola sul fuoco a fiamma vivace e quando bolle abbassa la fiamma.
3. Cuoci per 20 minuti.
4. Sciogli il miso con 4 cucchiai di brodo ed il ghi.
5. Aggiungi il miso alla zuppa.
6. Servi caldo con del prezzemolo tritato fresco.

VELLUTATA DI VERDURE

TEMPO	QUANTITÀ
30 minuti	4 persone

ACCESSORI

Pentola

Frullatore

INGREDIENTI

400 g	di verdura a scelta tra carote, zucchine, cavolfiore, broccoli, sedano, funghi
1/2	porro (facoltativo)
1/2 l	di acqua
1/2 c.	di mix di spezie
2 C.	di olio evo
1 c.	di sale alle erbe
	prezzemolo per guarnire

PREPARAZIONE

1. In una pentola versa la verdura e l'acqua e porta a bollore.
2. Cuoci per 20 minuti.
3. Nel mixer frulla acqua e verdure con olio e sale.
4. Servi guarnito con prezzemolo tritato.

BISCOTTI BURRO E VANIGLIA

TEMPO	QUANTITÀ
30 minuti	4 persone

ACCESSORI

Forno

Frullatore a immersione

INGREDIENTI

150 g	di burro o ghi
80 g	di dolcificante [1]
180 g	di farina di mandorle
2 C.	di farina di cocco
1/2 c.	1/2 c. di vaniglia in polvere

PREPARAZIONE

1. Sciogli il burro, mescolalo con il dolcificante nel mixer fino a che non è spumoso.
2. Poi aggiungi le farine, la vaniglia e il sale.
3. Dividi l'impasto in due parti e dai una forma cilindrica.
4. Chiudi i cilindri nella pellicola e conservali in Freezer per 1 ora.
5. Taglia i cilindri in fettina da 1/2 cm e disponili su una teglia ricoperta di carta da forno.
6. Inforna a 160° per 5 minuti.
7. Poi tirali fuori e pazientemente con un cucchiaino schiaccia la pasta fino ad ottenere dischi tondi e bassi.