



# *Tutti a tavola!*

LE MIE "NON" RICETTE

*Dr.ssa Giulia Raponi  
Biologo Nutrizionista*

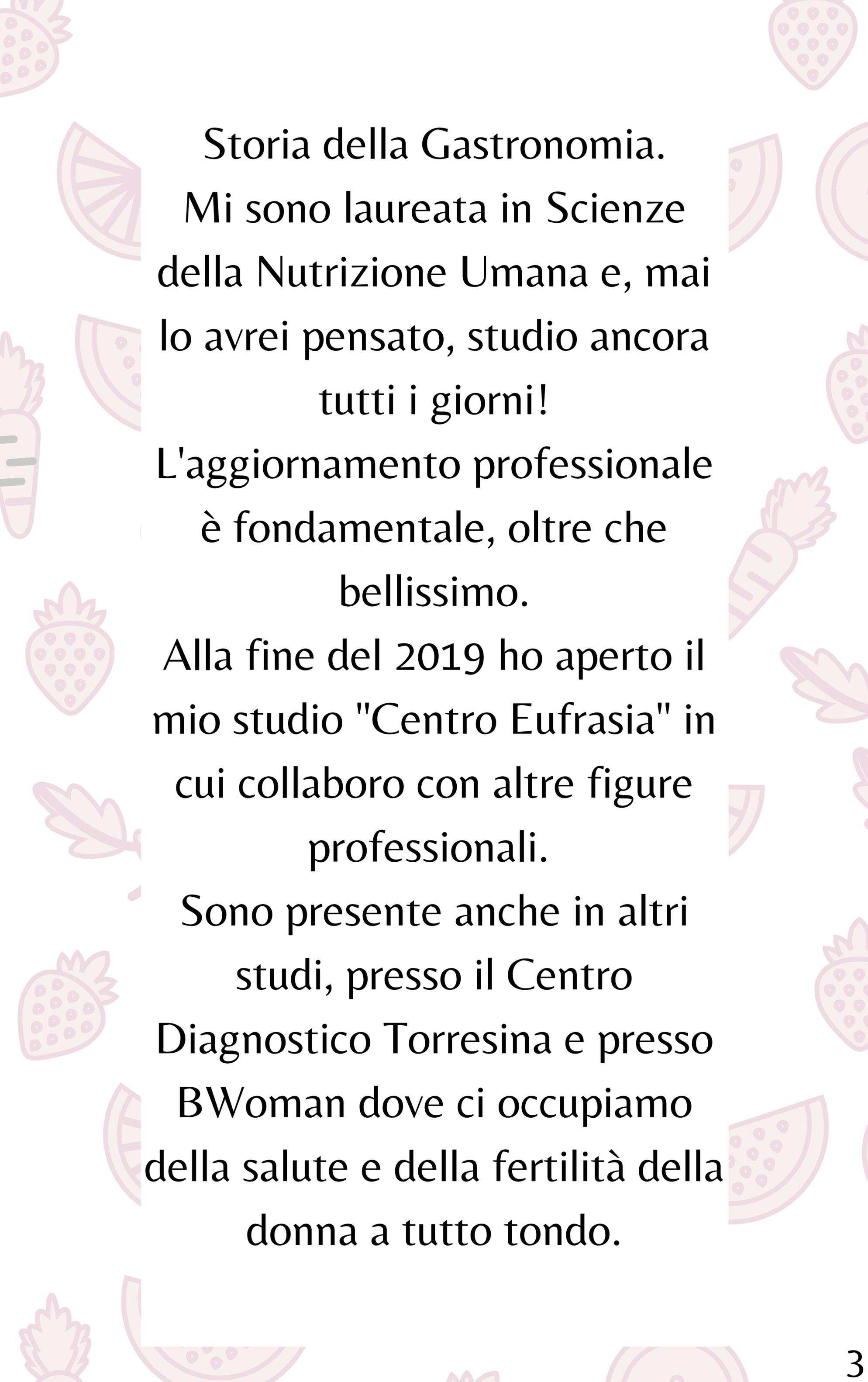
# Sommario

- 2 Mi presento
  - 7 I principi di una sana alimentazione
  - 14 Il piatto sano
- ## RICETTE
- 17 La colazione
  - 41 I pasti principali

# Mi presento



Ho sempre avuto una passione per il cibo. In tutti i sensi. Da bambina preparavo dolci con nonna, cercavo ricette sul giornalino di Barbie e avevo il mio mini mattarello personale. Al liceo la mia tesina è stata proprio sul cibo. All'università sono rimasta affascinata da



Storia della Gastronomia.

Mi sono laureata in Scienze della Nutrizione Umana e, mai lo avrei pensato, studio ancora tutti i giorni!

L'aggiornamento professionale è fondamentale, oltre che bellissimo.

Alla fine del 2019 ho aperto il mio studio "Centro Eufrasia" in cui collaboro con altre figure professionali.

Sono presente anche in altri studi, presso il Centro Diagnostico Torresina e presso BWoman dove ci occupiamo della salute e della fertilità della donna a tutto tondo.

Accanto alle nozioni, alla chimica, alla biologia, ai numeri, tanto del mio lavoro si compone di adattamento.

Mi spiego meglio: adattamento a voi, alla vostra vita.

Belle le diete perfette al grammo, ma chi riesce a seguirle davvero?

Per questo nelle visite cerco di conoscervi approfonditamente mettermi nei vostri panni, e tirare fuori il meglio da entrambe le parti!

Questa raccolta delle mie "NON" ricette, serve a ribadire e a rinforzare il concetto che cerco sempre di trasmettere: non è una dieta, è il tuo nuovo stile di vita.

Non sono di certo un  
masterchef, e cerco la  
sopravvivenza tra i fornelli  
come tutti.

Ma senza noia.

Io dico NO al petto di pollo con  
l'insalata triste! 😊

Spero che queste poche pagine  
vi siano di aiuto per il  
continuamento del vostro  
percorso,

o magari per un nuovo inizio.

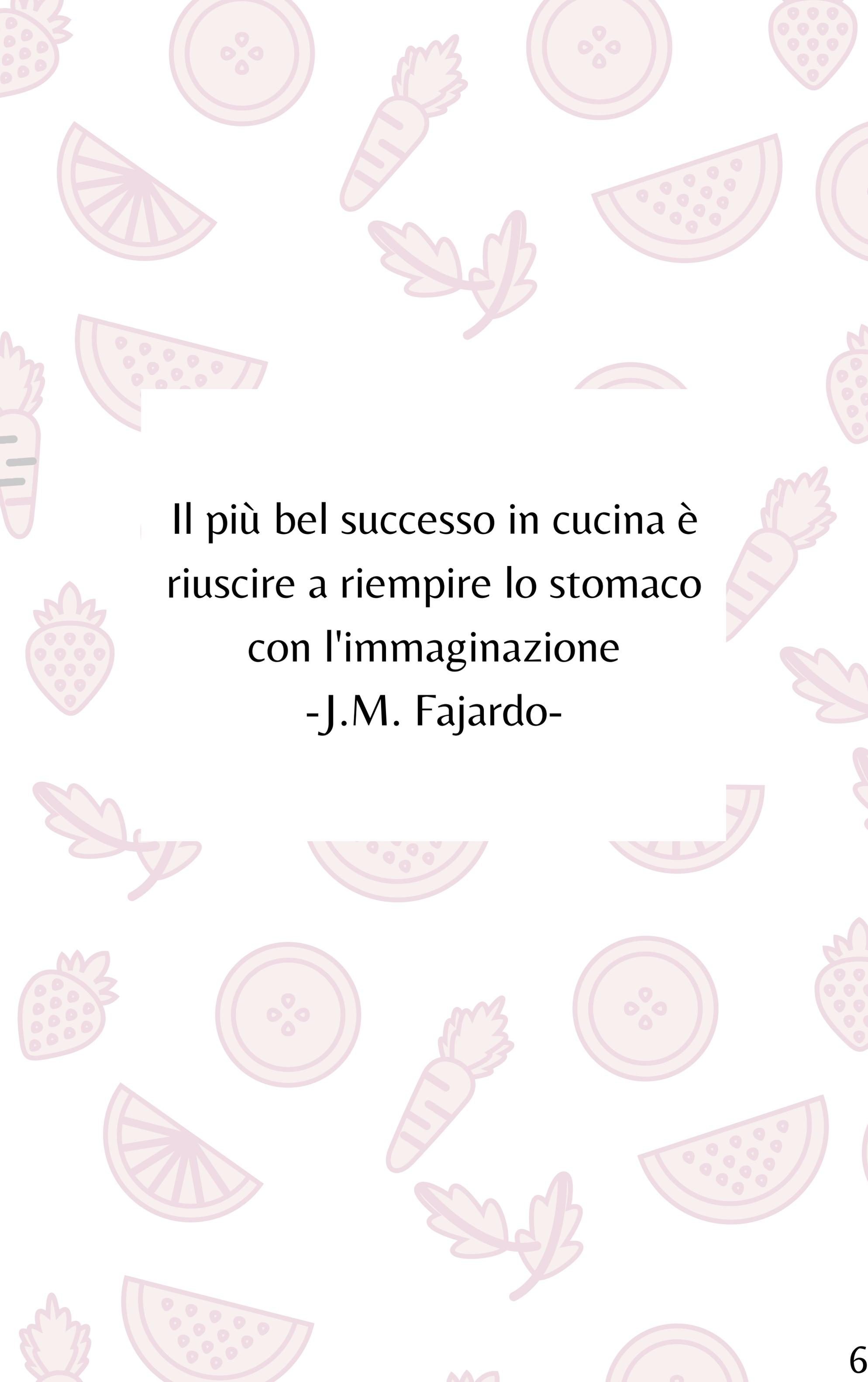
Vi aspetto sui miei canali social  
con la replica delle ricette!



@larapagiulia



larapagiulia



Il più bel successo in cucina è  
riuscire a riempire lo stomaco  
con l'immaginazione  
-J.M. Fajardo-



# I PRINCIPI DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

## Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Per mantenere il giusto peso occorre prestare attenzione ad uscite energetiche (attività fisica) ed entrate (alimentazione).

Diamo la preferenza ai cibi che contengono meno calorie ma saziano di più, come verdura e frutta, che sono anche più ricchi di vitamine, minerali ed altri nutrienti essenziali.

Ed è importante continuare a farlo anche quando abbiamo ritrovato il peso giusto. Quindi camminare, fare le scale a piedi ma anche mangiare tutto ma in maniera equilibrata.

## Più cereali frutta e verdura

Gli alimenti vegetali (cereali, legumi, ortaggi e frutta) sono molto importanti nella nostra alimentazione perché

contengono nutrienti importanti come: amido, fibre, vitamine, minerali e in quantità variabile, proteine.

Si consiglia di consumare quotidianamente cereali, pane, pasta prediligendo cibi integrali e almeno 5 diverse porzioni di frutta e verdura.

**Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**

Non tutti i grassi sono uguali e non tutti hanno lo stesso effetto sulla salute.

I grassi saturi che sono tipici dei prodotti di origine animale (ad esclusione del pesce) causano l'aumento di colesterolo nel sangue, meglio quindi limitarne il consumo soprattutto se si tende ad avere livelli elevati di colesterolo.

I grassi insaturi si trovano negli oli vegetali, nei cereali, in noci, nocciole, olive e pesce.

Questa tipologia di grassi, nelle giuste quantità, hanno effetti positivi sulla circolazione e potenzialmente preventivi per alcuni tumori.

Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare.

Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.

Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva, evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.

## Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti

Gli zuccheri sono una fonte di energia importante,  
ma insieme ai dolcificanti, dovrebbero essere usati  
il meno possibile.

Prendiamo i nostri zuccheri dalla frutta,  
dal latte,  
moderando il consumo di bibite dolci e  
succhi,  
preferendo prodotti da forno senza  
farciture che  
hanno meno zucchero e più amido e fibra

## Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Per stare bene è importante bere molto -  
almeno

6-8 bicchieri d'acqua al giorno – e anche di  
più se fa caldo, abbiamo fatto sport o

abbiamo la febbre. È utile ricordarci di bere spesso, anticipando il senso di sete: questo vale per tutti, ma soprattutto per gli anziani e i bambini. L'acqua, del rubinetto o imbottigliata, non è sostituibile con altre bevande (che spesso contengono zuccheri, dolcificanti, e sostanze come la caffeina) e si può bere in qualsiasi momento della giornata, ai pasti e lontano dai pasti.

### Il sale? meglio poco

Il sale contenuto negli alimenti è già sufficiente per le nostre necessità!

Aggiungendo sale e mangiando alimenti lavorati, assumiamo più sodio del necessario.

Possiamo abituare il nostro palato alla riduzione del sale tramite l'utilizzo di spezie

(pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano), erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino ecc.) o aceto e succo di limone.

## Bevande alcoliche solo in quantità moderata

L'alcol non è un "nutriente" e non è quindi utile al nostro organismo.

E' però ricco di calorie, se ne consiglia quindi un consumo moderato: 2-3 bicchieri (circa 125ml) di vino al giorno per l'uomo e 1-2 per la donna.

Per la birra di media gradazione una lattina da 330 ml, mentre per i superalcolici una quantità di circa 40ml.

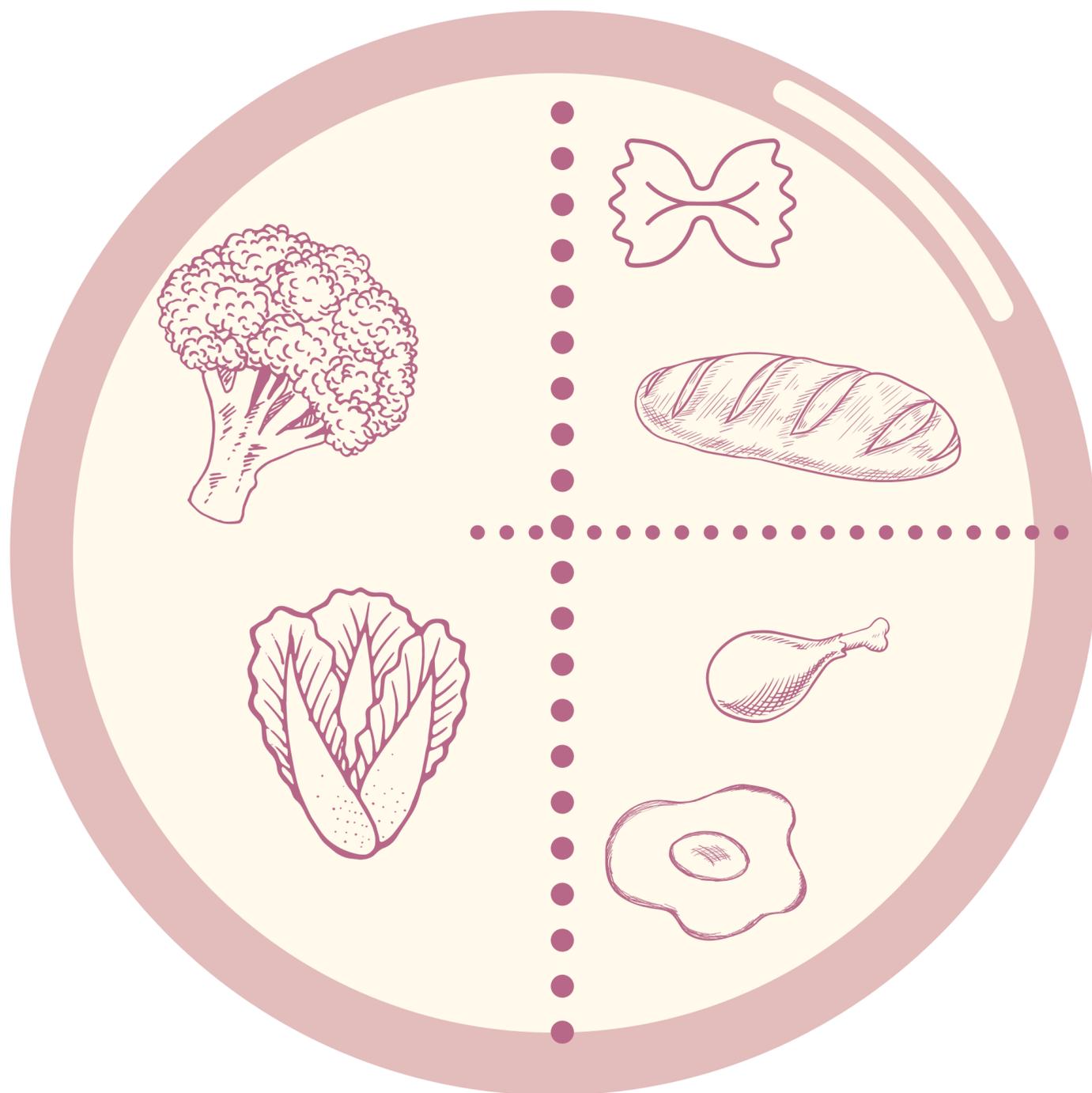


# IL PIATTO SANO

Le ricette che troverete, e in generale, la mia corrente di pensiero, si basano sul concetto di PIATTO SANO.

Cosa intendo? Il piatto sano contiene tutti i nutrienti necessari per costruire un pasto bilanciato.

Vediamo nel pratico:



Ogni pasto deve essere composto da:

- Una fonte di fibre, verdure, per metà del piatto
- Una fonte di carboidrati (pane, patate, pasta, frutta) per 1/4
- Una fonte di proteine (carne, pesce, uova, legumi, formaggio) per 1/4
- Il pasto si completa con una fonte di grassi e ovviamente con l'acqua!

il **Piatto Sano** ragiona in termini volumetrici e non di peso, in questo modo permette di seguire corretti principi alimentari anche quando ci si trova fuori casa e si è sprovvisti della bilancia!



# RICETTE PER LA COLAZIONE

# TORTA DI ZUCCA



## INGREDIENTI:

300g di Zucca (peso crudo)

3 Uova

180g di farina integrale

100g di farina di mandorle

20g di cocco rapè

1 bustina di lievito

80g di olio di cocco o di semi

4 Cucchiaini di miele

Uvetta disidratata 50g

Scorza di un limone Bio

## PROCEDIMENTO:

Tagliare la zucca e cuocerla in forno fino a che non si sarà ammorbidita.

A questo punto, frullarla ed unire tutti gli altri ingredienti nel mixer, ad esclusione dell'uvetta che, aggiungeremo in un secondo momento, dopo averla rinvenuta in un bicchiere di acqua. Versare quindi il composto in una teglia e cuocere a 180° per circa 40 minuti. Ne verranno fuori 8/10 porzioni.

# CIAMBELLONE CON SUCCO DI CLEMENTINE



## INGREDIENTI:

200g di farina integrale

100g di farina di mandorle

80g di olio di cocco

la polpa frullata di 7 clementine

3 uova

80g di zucchero

una bustina di lievito

buccia di limone Bio

Una mela a guarnizione

## PROCEDIMENTO:

Montare le uova con lo zucchero ed aggiungere le farine, l'olio di cocco liquido, le clementine. Aggiungere il lievito e la buccia di limone. Mettere nello stampo e guarnire con fettine di mela.

Cuocere a 180 gradi per 40 minuti.

# CUORI DI BROWNIE



## INGREDIENTI:

1 Patata dolce

2 uova

50g di olio di cocco

30g di crema di nocciole 100%

40g di cacao

4 cucchiaini di zucchero

60g di farina integrale

1/2 bustina di lievito per dolci

## PROCEDIMENTO:

Pelare e rendere la patata a julienne con l'aiuto di una grattugia.

In una terrina unire gli ingredienti secchi, aggiungere poi le uova, l'olio di cocco e la crema di nocciole.

Mescolare insieme alla patata e riporre negli stampini, cuocere a 180 gradi per 20-25 minuti.

Sfornare e servire!

# TORTA AL MICROONDE



## INGREDIENTI:

1 vasetto di yogurt bianco

2 vasetti di farina integrale

1/2 vasetto di cacao amaro

1/2 vasetto di olio di oliva

2 uova

1 bustina di lievito

Una confezione di purea di frutta (  
oppure 1/2 vasetto di zucchero integrale)

Una banana a rondelle

50g di cioccolato fondente in pezzi.

## PROCEDIMENTO:

Unire tutti gli ingredienti e cuocere in  
microonde per 8 minuti!

# PALLINE DI RICOTTA E COCCO



## INGREDIENTI:

500g di Ricotta di pecora

250g di cocco rapè

50g di zucchero a velo di canna

## PROCEDIMENTO:

Unire tutti gli ingredienti, formare delle palline e passarle in ulteriore cocco rapè, o volendo cacao, lasciare riposare in frigo.

# TORTA CACHI E CIOCCOLATO



## INGREDIENTI:

Polpa frullata di 2 cachi maturi

2 cucchiaini di cacao amaro

2 uova

170g di yogurt greco

100g di fondente all'85%

1 cucchiaio di olio di cocco

2 cucchiaini di miele

1 cucchiaino di bicarbonato attivato con  
succo di limone

## PROCEDIMENTO:

Frullare nel mixer la tavoletta di cioccolato fondente, aggiungere i cachi.

In una ciotola mescolare gli ingredienti secchi, aggiungere poi il miele, lo yogurt, l'olio liquido e lo yogurt greco.

Mescolare energicamente, aggiungere il bicarbonato attivato con gocce di limone e cuocere a 180 gradi per 45 minuti.

# TORTA CACAO E COCCO



## INGREDIENTI:

30g di cocco grattugiato

100g di cacao amaro

1 cucchiaino raso di bicarbonato

un pizzico di sale

4 uova

80g di olio di cocco

6 cucchiaini di miele di acacia o sciroppo  
d'acero

Per la glassa: 50g di cioccolato fondente

80%, 1 cucchiaino di olio di cocco

## PROCEDIMENTO:

Preriscaldare il forno a 170°, in una ciotola unire il cocco al cacao e del bicarbonato attivato con del succo di limone. In un'altra ciotola sbattere i tuorli con l'olio di cocco fuso, lo sciroppo o il miele. Unire tutti gli altri ingredienti, montare gli albumi a neve ed unire al composto.

Cuocere a 170° per circa 35 minuti, una volta fredda, versare sopra la glassa che deve essere fatta sciogliere a bagnomaria.

# PLUMCAKE DI VASETTI



## INGREDIENTI:

Un vasetto di yogurt

3 di farina integrale

1 di olio

1/2 di zucchero

1 bustina di lievito

2 uova

Latte qb

Buccia di limone

## PROCEDIMENTO:

Unire tutti gli ingredienti, cuocere in forno a 180 gradi per circa 30 minuti. Volendo, si può aggiungere all'impasto anche un frutto, come una mela ed un po' di cannella.

# TORTA DI MELE



## INGREDIENTI:

800g di mele

50g di zucchero

200g di yogurt

2 cucchiaini di olio di cocco o di semi

60g di nocciole frullate

Una manciata di uvetta

210g di farina integrale

2 uova

Cannella

Buccia di limone

## PROCEDIMENTO:

Sbucciare le mele e tagliarle in pezzetti.

Tostare le nocciole e tritarle grossolanamente. Nel mentre mettere l'uvetta a rinvenire in acqua. Unire le mele allo zucchero, lo yogurt, olio di cocco, cannella, buccia di limone e uvetta. Unire pian piano anche la farina, l'impasto sarà piuttosto duro. Cuocere in forno a 180gradi per circa 40 minuti.

# PROTEIN BALLS



## INGREDIENTI:

270g di banana matura

100g di farina di cocco

50g di farina di mandorle

50g di cocco rapè + qb per la copertura

30g di proteine alla vaniglia

30g di burro di arachidi + qb per il  
ripieno

20g di farina di fiocchi di avena (ossia  
fiocchi di avena ben tritati)

## PROCEDIMENTO:

Congelare 1 cucchiaino di burro di  
arachidi.

Frullare tutti gli ingredienti insieme.

Formare delle palline e premere al  
centro per creare una conchetta che  
accoglierà un pò di burro di arachidi.

Chiudere la pallina (a mo di arancino il  
procedimento!)

Rotolare le palline nella farina di cocco.

Conservare in frigo, non ingurgitarle  
tutte insieme

# TORTA PERE E CIOCCOLATO



## INGREDIENTI:

200g di farina integrale

50g di cacao amaro

50g di zucchero

una bustina di lievito

100g di torrone fondente

50g di olio di cocco

1/2 bicchiere di latte

2 pere medie

## PROCEDIMENTO:

Unire gli ingredienti secchi (farina, cacao, lievito). In un robot frullare il torrone, tagliare a pezzettini le pere e sciogliere l'olio di cocco, unire tutto .  
Cuocere in forno a 180 gradi per 30  
minuti

# PANCAKES



## INGREDIENTI:

Burro 25g

Uova 2

Lievito in polvere 6g

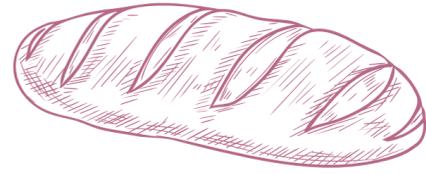
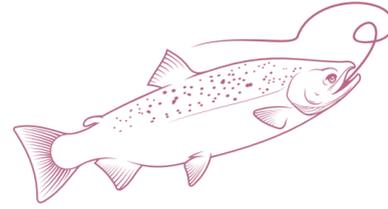
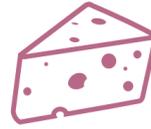
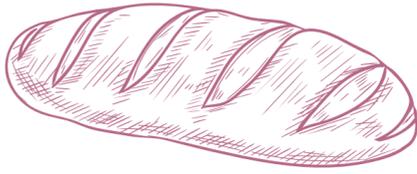
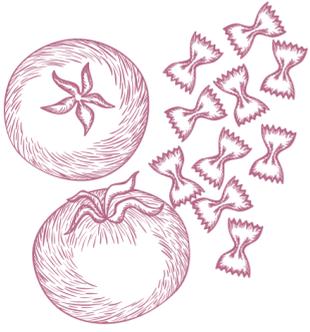
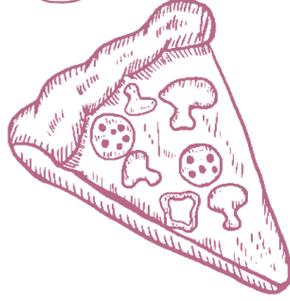
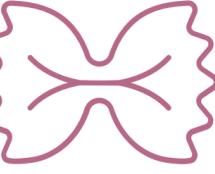
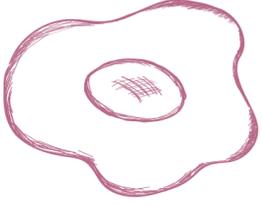
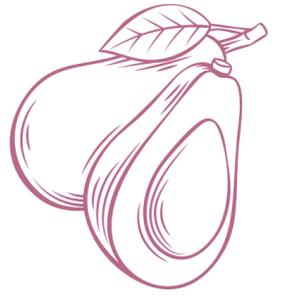
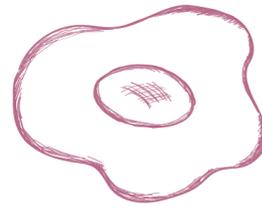
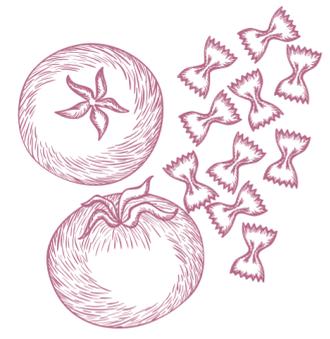
Farina 125g

Latte 200g

Zucchero 15g

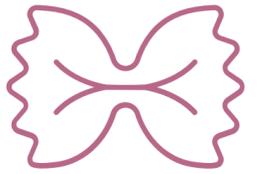
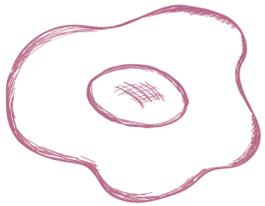
## PROCEDIMENTO:

Unire gli ingredienti secchi (farina, lievito). A parte montare le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, il latte e cuocere a fuoco basso in padella antiaderente. Farcire a piacere



RICETTE

PER I PASTI PRINCIPALI



# RISO VENERE AGLI AGRUMI



## INGREDIENTI:

Riso venere

Salmonc affumicato

Mix di erbe (cicoria, bieta)

Buccia di limone e arancia

Olio e sale qb

## PROCEDIMENTO:

Cuocere il riso. In una padella ripassare le verdure con olio, unire poi il salmone affumicato. In una ciotola unire il riso alla buccia degli agrumi con salmone e verdure. Si può mangiare anche freddo!

# EMPANADAS



## INGREDIENTI:

250G di farina tipo 1  
1/2 bicchiere di acqua  
Olio Evo 20g  
Un pizzico di sale

## PROCEDIMENTO:

Unire gli ingredienti e formare un'impasto omogeneo, stenderlo, tagliare dei cerchi e farcire a piacere! Si possono accompagnare con della salsa allo yogurt (yogurt, olio, un cucchiaino di miele ed uno di senape)

# TACOS



## INGREDIENTI:

Lenticchie precotte

Spezie Tex Mex

Yogurt greco

Peperoni

(salsa messicana a piacere)

Tacos (piadine di mais)

## PROCEDIMENTO:

Ripassare le lenticchie in padella con aglio,olio e spezie. Farcire i Tacos con lo yogurt greco, la salsa ed i peperoni tagliati sottili.

# POLPETTE DI SGOMBRO



## INGREDIENTI:

2 patate medie precotte

Sgombro sfilettato

4 pomodori secchi

Foglie di basilico

Un uovo

Farina di mais

## PROCEDIMENTO:

Sbollentare lo sgombro e rimuovere con cura le spine. Nel mixer unire lo sgombro e le patate, i pomodori secchi, le foglie di basilico e l'uovo. Formare delle palline e passarle nella farina di mais. Si possono cuocere in padella antiaderente o in forno.

# PARMIGIANA DI ZUCCHINE



## INGREDIENTI:

Zucchine

Passata di pomodoro

Mozzarella

Parmigiano

Olio e sale qb

## PROCEDIMENTO:

Tagliare le zucchine in fettine sottili e grigliarle. Nel mentre fare un sugo leggero con la passata. Assemblare in una teglia: zucchine, mozzarella e parmigiano, unite olio e sale a piacere. Cuocere in forno fino a formazione della crosticina. Buonissima anche fredda!

# POLPETTE DI CECI



## INGREDIENTI:

Ceci ben scolati 240g

2 carote lesse

2 uova

farina di ceci qb

pangrattato

rosmarino, aglio, aromi a piacere

## PROCEDIMENTO:

Frullare gli ingredienti, farne delle palline e passarle nel pangrattato. Cuocere in padella con un goccio di olio. Servire volendo, con della salsa Tzatziki o salsa allo Yogurt

# ZUCCHINE RIPIENE DI COUSCOUS



## INGREDIENTI:

8 zucchine

couscous 50g

tonno in olio di oliva 50g

un alice sott'olio

cipolla e capperi a piacere

olio e sale qb

## PROCEDIMENTO:

Tagliare le zucchine a metà, scavare via la polpa e metterla in una ciotola. Fare bollire 100g di acqua ed unire al cous cous, aspettare che assorba tutta l'acqua e sgranarlo. In una padella far cuocere un po di cipolla con un alice sott'olio e qualche capperi. Unire la polpa delle zucchine al cous cous, alle cipolle e al tonno. Farcire le barchette di zucchine e infornare a 180gradi per circa 30 minuti

# POLLO AL CURRY CON RISO BASMATI



## INGREDIENTI:

Pollo in bocconcini 200g

1/2 cipolla

Curry

Latte di cocco

Riso Basmati 80g

## PROCEDIMENTO:

Mettere a rosolare la cipolla in padella con olio di cocco. Intanto, mettere a cuocere il riso con 160g di acqua salata. Mettere nella padella il pollo, con due cucchiaini di curry. A cottura ultimata, aggiungere il latte di cocco a seconda della consistenza cremosa che si vuole raggiungere. Servire il pollo con il riso.

# INSALATA GRECA AL FORNO



## INGREDIENTI:

Feta 200g

1 Peperone

Olive nere

2 Pomodori

1 Melanzana

1 Cipolla rossa

Origano, Olio Sale

Pane raffermo in cubetti

## PROCEDIMENTO:

In una ciotola tagliare: peperone, melanzana, cipolla, pomodori. Condire con olio sale e origano, aggiungere anche il pane raffermo in cubetti, le olive.

Disporre su una teglia ed adagiare sopra la feta. Cuocere a 180gradi per 20 minuti.

# INSALATA DI CAVOLO CAPPuccio



## INGREDIENTI:

1/2 cavolo cappuccio

1 mela

60g di speck in stick

olio e sale

## PROCEDIMENTO:

Tagliare sottilmente (magari con l'aiuto di una mandolina o un affettatrice) il cavolo cappuccio. Nel mentre, sbucciare e tagliare a quadratini una mela (mettere qualche goccia di limone per evitare che annerisca). Tagliare in stick 60g di speck e tostarlo leggermente in padella.

Condire con olio e sale.

# POLPETTE DI MERLUZZO



## INGREDIENTI:

400g di filetti di merluzzo

1 uovo

30g di cocco grattugiato

un cucchiaino di cipolla tritata

un pizzico di zenzero

scorza di limone

sale

## PROCEDIMENTO:

Frullare tutto insieme. Panare nel cocco rapè e cuocere padella. Servire con della salsa yogurt e volendo, del riso con verdure.

# PASTA E CECI



## INGREDIENTI:

100g di ceci secchi

100g di pasta

passata di pomodoro

cipolla

olio, sale, pepe, peperoncino

## PROCEDIMENTO:

Cuocere i ceci oppure, utilizzare quelli pronti (circa 300g). In un wok mettere a soffriggere la cipolla con un cucchiaino di olio, aggiungere mezza bottiglia di passata di pomodoro, un pizzico di sale e peperoncino se gradito.

Nel mentre mettere a bollire dell'acqua. A questo punto, frullare metà dei ceci e buttare la pasta direttamente nel wok, come fosse un risotto. Servire con un pò di pepe e un goccio di olio.

# FRITTATA DI RICOTTA



## INGREDIENTI:

4 Uova

1 zucchini

Ricotta 80g

Parmigiano 20g

Olio, Sale

## PROCEDIMENTO:

Sbattere le uova con il parmigiano ed un pizzico di sale. Tagliare la zuccina a julienne ed aggiungerla.

In ultimo aggiungere la ricotta così che resti un pò a pezzi. Cuocere in forno a 180gradi per 15/20 minuti.

# ZUPPA DI CECI E CAVOLO NERO



## INGREDIENTI:

300g di ceci cotti

Sedano

Carota

Cipolla

Cavolo nero

## PROCEDIMENTO:

In una pentola mettere a soffriggere cipolla, sedano e carota. Nel mentre, pulire il cavolo nero eliminando le coste più dure. Aggiungere un bicchiere di acqua e i ceci nella pentola, frullarne un pò ed unire anche il cavolo nero in pezzetti. Servire con un goccio di olio e pane tostato.

Condividi liberamente l'Ebook  
con chi vuoi!

Seguimi sulle mie pagine  
Social per non perdere  
contenuti e nuove **NON**  
ricette!

Aspetto le repliche delle  
ricette e anche nuove  
proposte!

#andràtuttobene



@larapagiulia





*la rapa Giulia*