

PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott. Anita Mazziotti - Dietista



**Piatto unico: patate lesse
+polpo lesso con limone
+fagiolini lesse e pomodori**



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



INSALATA DI FARRO E POLPO

1. lessare il farro
2. lessare il polpo con alloro
3. mescolare gli ingredienti in una terrina e aggiungere pomodori secchi, olio, succo di limone, prezzemolo, capperi

Dott. Anita Mazziotti, Dietista

PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO

- Pane
- Verdure
(lattuga, pomodoro, crauti)
- Fesa di tacchino

PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott. Anita Mazziotti-Dietista



Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno
S.r.l.



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti

PIATTO UNICO

- Mix di cereali con capperi, olive e pomodori secchi
- Pesce spada in padella con limone e pepe
- Verdure: pomodori e caroselli

**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno**
S.r.l.



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO:

farro

+

salmone

**(spadellato con
succo di limone
ed erba cipollina)**

+

barattini

**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno**
S.r.l.



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO
• Farro
• Tartare di tonno
• Zucchine e carote

PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno**
S.r.l.



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO

- Riso
 - Hamburger di carne bianca
 - Verdure
(lattuga, pomodori, cipolla)
- Topping: tarallo sbriciolato

**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno
S.r.l.**



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



TONNO ALLA MEDITERRANEA

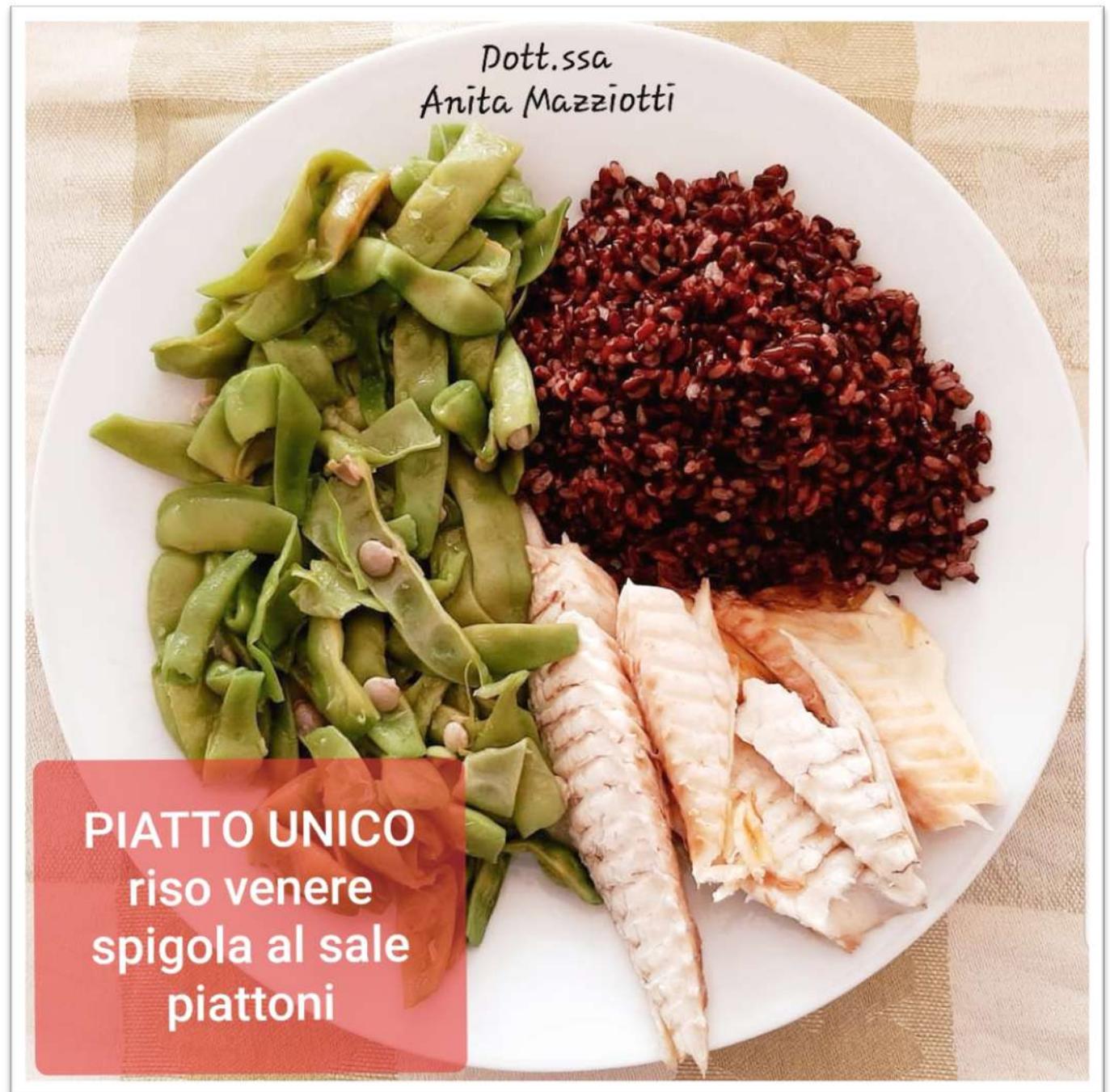
Dott.ssa Anita Mazziotti



In una padella larga mettere i pomodorini tagliati, capperi(1-2cucchiari) cipolla(intera o tagliata finemente), peperoncino e far cuocere a fiamma medio-bassa con coperchio per 5 minuti, poi sfumare con vino bianco (1-2 bicchieri), aggiungere origano e dopo che l'alcol sarà evaporato, aggiungere i tranci di tonno. Far cuocere qualche minuto per lato...et voilà!

PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno
S.r.l.**



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO

- **Pane tostato**
- **Salmone affumicato selvaggio**
- **Salsa allo yogurt con sedano**
- **Verdure colorate da abbinare**

**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno**
S.r.l.



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO

- **Frisella**
- **Tonno o sgombro in scatola**
- **Pomodorini, capperi, origano**

**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno**
S.r.l.



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PANINO GOURMET
• Panino integrale
• Tocchetti di pesce spada al sesamo con aceto balsamico
• Lattuga

**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno**
S.r.l.



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO

- Riso
- Tonno
- Pomodori
barattini
- rucola

PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno
S.r.l.



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Insalata "Mon Amour"



Insalata verde, pomodori, caroselli e altro a piacere, con capperi/pomodori secchi /olive.
Più uno dei seguenti alimenti s scelta.



Pollo piastrato

Dott.ssa
Anita Mazziotti



Formaggi freschi



Tonno in scatola



Uova

**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno**
S.r.l.



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO

- Cous cous
- Caponata di verdure
- in abbinamento: tonno, uova sode, ceci, straccetti di pollo, tocchetti di parmigiano



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



COUS COUS INTEGRALE con VERDURE CRUDE
(barattini, pomodori, in aggiunta capperi, pomodori secchi, crauti, se graditi)

Più uno dei seguenti alimenti a scelta

Dott.ssa
Anita Mazziotti

**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno
S.r.l.**



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO

- patate lesse
- uova sode
- valeriana, pomodorini, cipolla rossa, germogli di soia, capperi, olive taggiasche

**Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno
S.r.l.**



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO

- **Pane tostato**
- **Uova in camicia**
- **Asparagi in padella**

PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Dott.ssa Anita Mazziotti



PIATTO UNICO

- straccetti di pollo ai capperi e pepe**
- lattuga con olio e aceto di mele**
- pane, fette wasa, cereali in chicco (farro, quinoa, riso, ecc) in abbinamento**

PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



Laboratorio di
Analisi
F. Ditunno
S.r.l.



PIATTO SANO «MED»

Consigli nutrizionali, ricette sane, bilanciate e gustose per un'estate in salute!



INSALATA ALLA "FRANCESCHINA"

Dott.ssa Anita Mazziotti



Valeriana
Carote
Mango

Salmone affumicato selvaggio