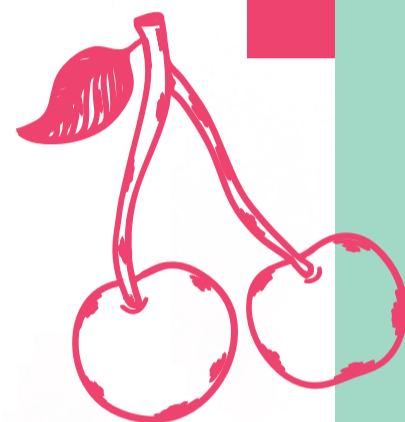


QUESTA PRIMAVERA MANGIO MEGLIO

Scopri le novità 2021!



GUIDA PRATICA PER UN'ALIMENTAZIONE SANA...

Alimentazione corretta, equilibrata e di tipo mediterraneo... come si fa? La dieta mediterranea è molto più di una semplice dieta. I suoi principi essenziali si possono tradurre in **3 concetti chiave**, da considerare durante i **5 pasti giornalieri**:

STAGIONALITÀ

frutta e verdura scelti secondo la stagione apportano tanti nutrienti benefici. Anche in primavera non manca la verdura e la frutta di stagione: puoi sbizzarrirti tra verdure e ortaggi come asparagi, barbabietole, carciofi, puntarelle e ravanelli e frutti come pompelmi, ciliegie, kiwi, fragole, nespole, susine e albicocche.

EQUILIBRIO

consulta lo schema settimanale per avere un ottimo esempio di pasti giornalieri bilanciati, realizzati rispettando l'equilibrio tra proteine (10-15% dell'energia), grassi (25-30% dell'energia) e carboidrati (55-60% dell'energia).

3

VARIETÀ

i diversi alimenti apportano alla dieta quantità variabili di nutrienti. Gli alimenti con composizione simile possono essere considerati alternativi tra loro e sono evidenziati con lo stesso codice colore. A partire dallo schema base delle prossime pagine potrai, quindi, sostituire tra loro le porzioni di alimenti dello stesso colore, ovvero della stessa categoria, e creare schemi sempre nuovi!



Il modello alimentare che trovi in queste pagine è stato elaborato da un Team di nutrizionisti ed è un esempio di corretta alimentazione da cui puoi trarre ispirazione! Ricorda sempre di rivolgerti al tuo medico di fiducia prima di iniziare una dieta, soprattutto se presenti patologie specifiche, obesità, intolleranze o allergie alimentari: sarà lui ad indirizzarti verso lo specialista più competente.

...E PER UN CARRELLO DELLA SPESA PERFETTO!

Aggiungi al tuo carrello diverse alternative, tra quelle più di tuo gradimento, per ciascuna categoria di alimenti.

LATTE E YOGURT

puoi alternare latte vaccino, latte di capra, latte d'asina, etc o anche bevande vegetali, se di tuo gradimento, come la bevanda di soia, di mandorla, di avena, etc.

--- 1 PORZIONE = 125 ml* ---

PRODOTTI DA FORNO, SOSTITUTI DEL PANE, CEREALI DA PRIMA COLAZIONE

puoi alternare tra loro fette biscottate, biscotti, cereali come muesli e avena, oppure crackers o grissini tra i prodotti salati.

--- 1 PORZIONE = 30 g* ---

FORMAGGI FRESCHI E LATTICINI

puoi alternare ricotta, mozzarella, crescenza, alcuni tipi di caprini.

--- 1 PORZIONE = 100 g* ---

CEREALI E PSEUDO CEREALI

puoi alternare pasta di semola, pasta integrale, orzo, farro, riso, mais, sorgo, miglio, teff, quinoa, amaranto e grano saraceno.

--- 1 PORZIONE = 80 g* ---

LEGUMI

puoi alternare fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, etc.

1 PORZIONE = 50 g*

--- se secchi, 150 g* se cotti ---

FORMAGGI STAGIONATI E SEMISTAGIONATI

puoi alternare parmigiano, pecorino, gorgonzola, asiago, provola, taleggio, scamorza, fontina, etc.

--- 1 PORZIONE = 50 g* ---

UOVA

1 PORZIONE = 1 UOVO,

--- 50 g* circa ---

PESCE, MOLLUSCHI E CROSTACEI

puoi alternare pesce azzurro (sgombri, alici e sardine), salmone, tonno, nasello, gamberetti, scampi, cozze, vongole, etc.

--- 1 PORZIONE = 150 g* ---

CARNE BIANCA

puoi alternare carne di pollo, tacchino, altri volatili e coniglio

--- 1 PORZIONE = 100 g* ---

VERDURA

puoi alternare tutte le tipologie di verdura, preferibilmente di stagione, come asparagi, barbabietole, carciofi, broccoli, cicorie, coste, carote, finocchi, puntarelle, porri, rucola, ravanelli, spinaci e zucchine.

--- 1 PORZIONE = 200 g* ---

FRUTTA

puoi alternare tutte le tipologie di frutta, preferibilmente di stagione, come limoni, pompelmi, arance, ciliegie, kiwi, fragole, nespole, mele, pere, susine e albicocche.

--- 1 PORZIONE = 150 g* ---

CARNE ROSSA

puoi alternare tagli magri di carne bovina, ovina, suina, equina

--- 1 PORZIONE = 100 g* ---

PANE

puoi alternare pane integrale, pane di segale, pane di grano duro, etc.

--- 1 PORZIONE = 50 g* ---

FRUTTA SECCA O SEMI

puoi alternare noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, semi di lino o altri semi.

--- 1 PORZIONE = 30 g* ---

LUNEDÌ

COLAZIONE

- un vasetto di yogurt bianco con fiocchi di avena;
- 2 kiwi

SPUNTINO

- carotine fresche crude

PRANZO

- pasta integrale con fiocchi di latte e spinaci;
- biette saltate in padella con un filo d'olio, accompagnate da una fettina di pane integrale;
- 1 pera

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con semi di chia

CENA

- riso venere con gamberi e zucchine;
- insalata di finocchi e arance;
- una decina di ciliegie

Gli alimenti evidenziati con lo stesso colore sono facilmente sostituibili tra loro! Segui le indicazioni della pagina precedente, per conoscere anche le porzioni di riferimento!



COMPLETE BARRETTE
MIXED FRUIT

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

MARTEDÌ

COLAZIONE

- un bicchiere di latte;
- 3-4 fette biscottate integrali con marmellata;
- una decina di fragole

SPUNTINO

- yogurt di soia e muesli

PRANZO

- pasta integrale con crema di barbabietole;
- filetti di platessa al pompelmo rosa;
- 1 mela

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con mandorle

CENA

- insalata di fagioli e patate con crostini di pane integrale;
- 2 susine



PASTA INTEGRALE CON CREMA DI BARBABIETOLE (ingredienti per 2 persone)

- 160 g di pasta integrale
- 100 g di barbabietole rosse (anche precotte)
- 1 cucchiaio di mandorle
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale

Fai saltare in padella uno spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato con le mandorle e 1 cucchiaio di olio per 1 minuto. Taglia le barbabietole a pezzetti e falla saltare in padella per 3 minuti circa. Quindi frulla tutto con l'aiuto di un mixer, aggiungendo 1 altro cucchiaio di olio.

Nel frattempo, fai cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Una volta cotta, fai mantecare a fuoco lento per qualche minuto con la crema.



**COMPLETE SHAKES
CHOCOLATE**

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

- una fettina di **pane integrale** con un velo di **ricotta** e marmellata;
- the o infuso senza zucchero;
- 1 **pera**

SPUNTINO

- un pacchetto di **cracker integrali**

PRANZO

- **pasta integrale** con **carciofi** e **ricotta**;
- insalata di **rucola** e **ravanelli**;
- 1 **pompelmo**

MERENDA

- un vasetto di **yogurt bianco** con albicocche secche

CENA

- straccetti di **pollo** e **puntarelle** con **riso rosso**;
- 2 **kiwi**



PASTA INTEGRALE CON CARCIOFI E RICOTTA (ingredienti per 2 persone)

- 160 g di pasta integrale
- 3 carciofi
- 200 g di ricotta
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale

Pulisci i carciofi e mettili in una ciotola con dell'acqua acidula con il limone. Tagliali a metà, elimina la peluria interna, tagliali a fettine e falli cuocere in una larga padella con un filo di olio, fino a che non saranno morbidi.

Nel frattempo, fai cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata. In una ciotola versa la ricotta e lavorala con un cucchiaio, insaporendola con sale, pepe e parmigiano, quindi aggiungi un po' di acqua di cottura della pasta per creare una crema densa ma morbida. Scola la pasta al dente e trasferiscila nella padella con i carciofi mantecando, quindi aggiungi la ricotta e mescola bene fino a quando non si amalgama il tutto.



**COMPLETE BARRETTE
CHOCOLATE**

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

GIOVEDÌ

COLAZIONE

- un bicchiere di latte con biscotti secchi;
- 2 nespole

SPUNTINO

- bevanda di avena con muesli

PRANZO

- pasta integrale pesto di rucola e zucchini;
- bocconcini di tacchino al limone con carote alla julienne;
- 1 pompelmo

MERENDA

- bruschetta con un filo di olio e basilico

CENA

- insalata fredda di uova, puntarelle e patate con una fettina di pane integrale;
- una decina di fragole



PESTO DI RUCOLA E ZUCCHINE

(ingredienti per 2 porzioni)

- 150 g di rucola
- 2 zucchine medie
- 1 spicchio di aglio
- 100 g di formaggio tipo grana o parmigiano
- 40 g di arachidi salate
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe nero

Lava accuratamente la rucola e falla asciugare; spunta le zucchine, lavale e tagliale a rondelle. Fai rosolare uno spicchio di aglio schiacciato con qualche cucchiaino di olio, unisci le zucchine, aggiungi un pizzico di sale e di pepe e fai cuocere per una decina di minuti. Trasferisci le zucchine in un mixer, unisci la rucola, il formaggio grattugiato, le arachidi e un pizzico di pepe. Frulla il tutto, usalo per condire la tua pasta e conserva quanto resta in vasetti con chiusura ermetica coprendo la salsa con dell'olio.



COMPLETE SHAKES
VANIGLIA

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

VENERDÌ

COLAZIONE

- un bicchiere di latte con biscotti secchi;
- 2 susine

SPUNTINO

- carotine fresche crude

PRANZO

- poke bowl con riso venere, tonno, carotine, zucchine e avocado;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con muesli

CENA

- quinoa con ceci, zucchine e limone;
- 1 mela



**COMPLETE VEGETABLE
SOUP**



QUINOA CON CECI E ZUCCHINE AL LIMONE (ingredienti per 2 persone)

- 160 g di quinoa
- 200 g di ceci precotti
- 2 zucchine
- cipolla
- olio extravergine di oliva
- sale
- limone
- basilico

Sciacqua bene la quinoa sotto l'acqua corrente e poi falla cuocere in un pentolino con il doppio del volume di acqua fino al completo assorbimento (circa 20 minuti).

Taglia finemente la cipolla e mettila a rosolare in padella con un filo d'olio. Aggiungi quindi le zucchine lavate e tagliate a cubetti piccoli e falle cuocere. Fai insaporire in padella la quinoa e i ceci insieme alle zucchine per un paio di minuti. Aggiungi una spruzzata di limone e qualche foglia di basilico.

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

SABATO



COLAZIONE

- una fettina di **pane integrale** con un velo di **ricotta** e **noccioline**;
- the o infuso senza zucchero;
- 2 **albicocche**

SPUNTINO

- **bevanda di mandorla** con **muesli**

PRANZO

- **pasta integrale** alla **carbonara** vegetariana di **asparagi**;
- macedonia di **fragole**



MERENDA

- un vasetto di **yogurt bianco**

CENA

- una pizza ortolana/con **verdure**;
- macedonia di **frutta fresca** stagione senza zucchero

*CARBONARA VEGETARIANA DI ASPARAGI

(ingredienti per 2 persone)

Ecco gli ingredienti per preparare una versione "light" e vegetariana della classica carbonara, che piacerà a tutti.

160 g di spaghetti
300 g di asparagi
2 uova
20 g di pecorino

10 g di parmigiano
olio extravergine
d'oliva
sale e pepe

Pulisci e fai cuocere gli asparagi in acqua bollente salata per 10 minuti, quindi estraili con un mestolo forato (conserva l'acqua di cottura per cuocere gli spaghetti), tagliali a tocchetti, preservando le punte, e falli saltare in padella con un filo d'olio per qualche minuto. Intanto, rompi le uova e sbattile in una ciotola capiente, aggiungendo pecorino e parmigiano, con un po' di pepe.

Appena gli spaghetti saranno al dente, scolali e versali subito nella padella con gli asparagi, quindi mescola, aggiungi il condimento e servi.



**COMPLETE BARRETTE
MIXED FRUIT**

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

DOMENICA



COLAZIONE

- un bicchiere di latte con fiocchi d'avena;
- 1 pera

SPUNTINO

- crudité di finocchi

PRANZO

- tagliatelle al ragù bianco all'arancia;
- insalata di carciofi crudi con prezzemolo, olio, sale, pepe e limone;
- macedonia di fragole

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con noci

CENA

- insalata di orzo con ceci, olive e pomodorini;
- 2 nespole



TAGLIATELLE AL RAGÙ BIANCO ALL'ARANCIA

(ingredienti per 2 persone)

- 160 g di tagliatelle
- 200 g di carne macinata di vitella
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 2 arance
- vino bianco
- sale
- pepe misto
- noce moscata
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Sminuzza cipolla, carota e sedano e falli rosolare con un filo d'olio, aggiungi la carne macinata e fai cuocere sgranando con un cucchiaio di legno. Sbuccia un'arancia e tagliala a pezzettini. Spremi l'altra per ottenere il succo. Aggiungi le arance a pezzetti e la spremuta alla carne, aggiusta di sale, pepe e un pizzico di noce moscata e copri con un coperchio. Quindi fai cuocere per circa 40 minuti mescolando di tanto in tanto (aggiungi un po' di acqua bollente se si asciuga).

Nel frattempo, fai cuocere le tagliatelle in abbondante acqua leggermente salata. Scola la pasta al dente e condiscila con il ragù.



COMPLETE SHAKES
CHOCOLATE

Se stai seguendo una dieta ipocalorica per la perdita o il controllo del peso, la linea COMPLETE BY JUICE PLUS+® può far per te! Sostituire due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con i sostituti di un pasto (barrette, shake o zuppe) contribuisce alla perdita di peso. In alternativa, sostituire un solo pasto principale contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.

LA RICETTA DELLA PRIMAVERA 2021

CARCIOFI RICOTTA E MENTA

INGREDIENTI (per 4 persone)

8 carciofi grandi
400 g di ricotta
100 g di pane raffermo grattugiato
30 g di parmigiano grattugiato
foglioline di menta q.b.
succo di un limone
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.
pepe q.b.

PREPARAZIONE

Pulisci i carciofi eliminando le punte, le foglie esterne, la parte più dura del gambo e la barbetta interna. Spremi il succo di limone in una ciotola piena di acqua fredda e immergi i carciofi. In una ciotola a parte, mescola la ricotta fresca con il pane raffermo grattugiato e il parmigiano, e aggiungi un pizzico di sale e pepe. Trita qualche foglia di menta e uniscila al composto. Quindi, con un cucchiaino farcisci i carciofi aperti con il composto di ricotta, pane raffermo e menta. Fai cuocere i carciofi ripieni per circa 20 minuti, sistemandoli in piedi in una padella con un filo di olio e un dito di acqua e coprendo con un coperchio. Una volta morbidi, puoi impiattarli e servirli aggiungendo un filo di olio a crudo se gradito.

NON CEDERE AI FALSI MITI



LO ZUCCHERO DI CANNA È MIGLIORE DI QUELLO NORMALE

FALSO!

In molti pensano che lo zucchero di canna sia migliore e più salutare di quello normale. Ebbene, non è così: la molecola presente è esattamente la stessa (il saccarosio o zucchero), così come sono uguali anche le calorie apportate. L'unica differenza è che nello zucchero di canna (scuro) può esser presente anche qualche residuo di melassa, in base al grado di raffinazione. Tuttavia, poiché nei residui di melassa minerali e vitamine sono presenti in quantità molto basse, lo zucchero di canna non ha alcun beneficio rispetto a quello classico e la sua assunzione deve essere limitata così come quella dello zucchero bianco.



GLI INTOLLERANTI AL LATTOSIO DEVONO ELIMINARE TUTTI I DERIVATI DEL LATTE

FALSO!

Le persone intolleranti al lattosio non devono necessariamente eliminare tutti i derivati del latte dalla propria dieta. Infatti, durante la produzione di alcuni alimenti, come lo yogurt o i formaggi stagionati, avvengono dei processi che riducono notevolmente la quantità di lattosio rispetto al latte di partenza. Il contenuto di lattosio di alcuni prodotti può essere quindi così basso da permettere anche agli intolleranti di poterli consumare senza problemi. Inoltre, la sensibilità al lattosio varia da persona a persona per cui prima di eliminare tutti i derivati del latte è fondamentale parlarne con il proprio medico.

RICAPITOLIAMO...

LUNEDÌ

COLAZIONE

- un vasetto di yogurt bianco con fiocchi di avena;
- 2 kiwi

SPUNTINO

- carotine fresche crude

PRANZO

- pasta integrale con fiocchi di latte e spinaci;
- biette saltate in padella con un filo d'olio, accompagnate da una fettina di pane integrale;
- 1 pera

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con semi di chia

CENA

- riso venere con gamberi e zucchine;
- insalata di finocchi e arance;
- una decina di ciliegie

MARTEDÌ

COLAZIONE

- un bicchiere di latte;
- 3-4 fette biscottate integrali con marmellata;
- una decina di fragole

SPUNTINO

- yogurt di soia e muesli

PRANZO

- pasta integrale con crema di barbabietole;
- filetti di platessa al pompelmo rosa;
- 1 mela

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con mandorle

CENA

- insalata di fagioli e patate con crostini di pane integrale;
- 2 susine

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

- una fettina di pane integrale con un velo di ricotta e marmellata;
- the o infuso senza zucchero;
- 1 pera

SPUNTINO

- un pacchetto di cracker integrali

PRANZO

- pasta integrale con carciofi e ricotta;
- insalata di rucola e ravanelli;
- 1 pompelmo

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con albicocche secche

CENA

- straccetti di pollo e puntarelle con riso rosso;
- 2 kiwi

GIOVEDÌ

COLAZIONE

- un bicchiere di latte con biscotti secchi;
- 2 nespole

SPUNTINO

- bevanda di avena con muesli

PRANZO

- pasta integrale con pesto di rucola e zucchine;
- bocconcini di tacchino al limone con carote alla julienne;
- 1 pompelmo

MERENDA

- bruschetta con un filo di olio e basilico

CENA

- insalata fredda di uova, puntarelle e patate con una fettina di pane integrale;
- una decina di fragole

VENERDÌ

COLAZIONE

- un bicchiere di latte con biscotti secchi;
- 2 susine

SPUNTINO

- carotine fresche crude

PRANZO

- poke bowl con riso venere, tonno, carotine, zucchine e avocado;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con muesli

CENA

- quinoa con ceci, zucchine e limone;
- 1 mela

SABATO

COLAZIONE

- una fettina di pane integrale con un velo di ricotta e nocciole;
- the o infuso senza zucchero;
- 2 albicocche

SPUNTINO

- bevanda di mandorla con muesli

PRANZO

- pasta integrale alla carbonara vegetariana di asparagi;
- macedonia di fragole

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco

CENA

- una pizza ortolana/con verdure;
- macedonia di frutta fresca di stagione senza zucchero

DOMENICA

COLAZIONE

- un bicchiere di latte con fiocchi d'avena;
- 1 pera

SPUNTINO

- crudité di finocchi

PRANZO

- tagliatelle al ragù bianco all'arancia;
- insalata di carciofi crudi con prezzemolo, olio, sale, pepe e limone;
- macedonia di fragole

MERENDA

- un vasetto di yogurt bianco con noci

CENA

- insalata di orzo con ceci, olive e pomodorini;
- 2 nespole



Juice
PLUS+