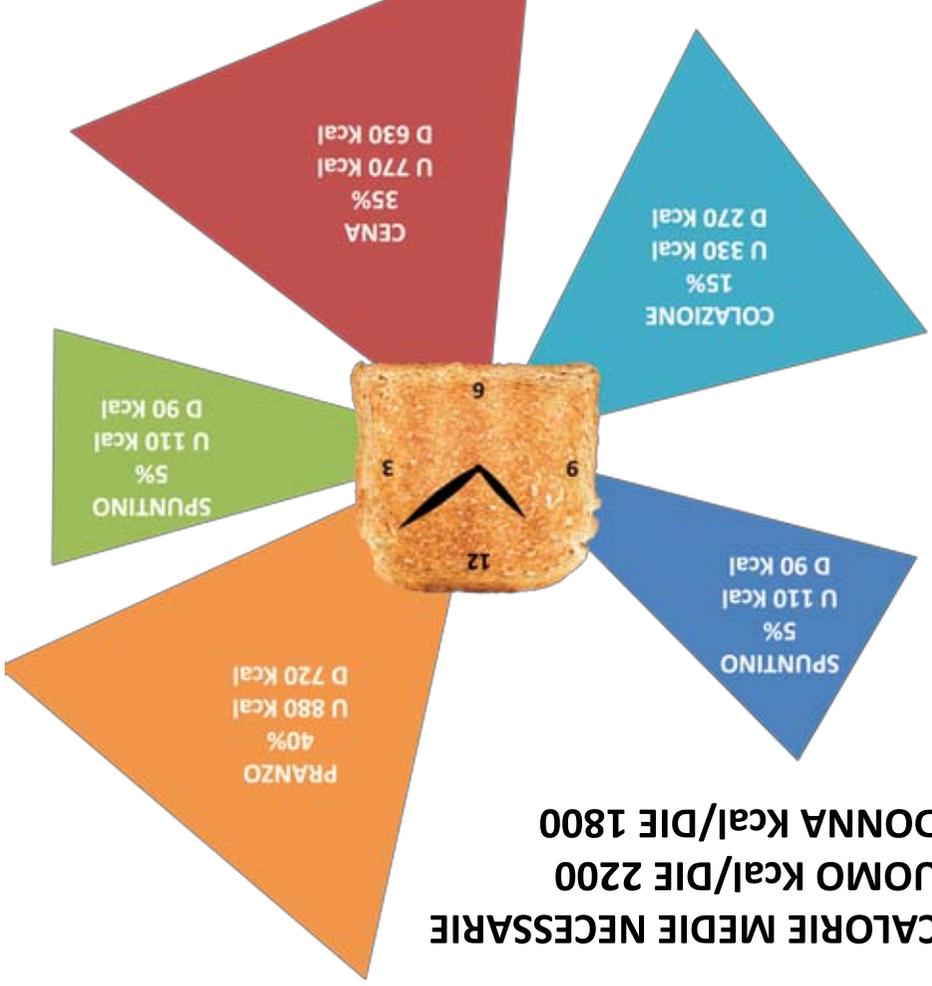


## CALORIE MEDIE NECESSARIE UOMO kcal/DIE 2200 DONNA kcal/DIE 1800



## L'IDRATAZIONE È IMPORTANTE

Bevi 1,5/2 l di acqua al giorno ma limita le tisane perchè in grosse quantità hanno effetto farmacologico. Limita il tè, il caffè e le bibite a base di cola light; hanno proprietà diuretiche ma contengono teina e caffeina che sono eccitanti!

Scegli le spremute e i centrifugati che hanno poche calorie ma sono ad alto contenuto di vitamine e sali minerali.

Quando fai attività fisica bevi a piccoli sorsi per reintegrare i sali.

Birra, vino, cocktail e bibite sono bevande caloriche e poco salutari che devono essere consumate occasionalmente!



**A TAVOLA CON EXPO**  
nutrizione e territorio

Con il Patrocinio di  
**MILANO 2015**  
NUTRIRE È PRANZA  
ENERGIA PER LA VITA



Supervisione scientifica e coprogettazione a cura di ASL Varese - Direzione Sanitaria Dipartimento Prevenzione Medico - U.O. Qualità della Nutrizione, Stili ed Educazione alimentare.

Valutazione nutrizionale a cura di Martina Gobato e Chiara Santandrea - Tirocinanti c/o U.O. Qualità della Nutrizione, Stili ed Educazione Alimentare.

Ricerche e grafica dell'intero progetto a cura di Deborah Crestani e Giulia Pozzi Servizio Civile Nazionale - Progetto "Territorio e Cultura a Misura di Turista 2014-2015" c/o Attività Promozione del Territorio e IAT Varese - Assessorato al Turismo, Commercio e Marketing territoriale - Comune di Varese. Operatore Locale di progetto: Laura Severgnini.

## Per Informazioni:

U.O. Qualità della Nutrizione, Stili ed Educazione Alimentare - via Rossi, 9  
(+39) 0332-277240 - dipprevenzione@asl.varese.it

Attività Promozione del territorio - via Sacco, 5  
(+39) 0332-255432 - www.varesecittagiardino.it

## TROTA SALMONATA IN CARPIONE (Secondi piatti di pesce)

### Ingredienti per 4 persone:

600 Gr di trote salmoneate già filettate e pulite dalle lische  
4 Gr di pepe di sichuan  
200 Gr di arance  
50 Gr di limoni  
50 Gr di lime  
200 Gr di pompelmo  
100 Gr di barbabietole rosse  
500 Gr di aceto bianco  
200 Gr di cipolle, crude  
100 Gr di carote, crude  
100 Gr di zucchine  
100 Gr di peperoni rossi  
100 Gr di peperoni gialli  
250 Gr di vino bianco  
4 Gr di sale da cucina  
Cardamomo  
Alloro  
Chiodi di garofano  
Ginepro

Energia: 150 - 300 kcal (183 kcal)  
Proteine: g 15  
Lipidi: g 3  
Di cui saturi: g 0,6  
Di cui monoinsaturi: g 0,6  
Di cui polinsaturi: g 1  
Glucidi: g 15  
Equilibrata in: Vit. B1, Vit. B2  
Ricca in: Proteine, Calcio, Fosforo, Ferro, Zinco, Vit. PP, Vit. C, Vit. A  
Povera in: Lipidi, Glucidi, Vit. D, Vit. E  
Metodo di cottura: Sottovuoto  
Stagionalità: Invernale

Tipologia: Dessert

### Ingredienti per 4 persone:

Per la mela sciropata

- 50 Gr di mela granny smith in dadolata
- 50 Gr di te verde e zenzero

Per la granita alla mela

- 1 L di estratti di mela granny smith
- 100 Gr di acqua
- 50 Gr di sciroppo di agave
- 4 Foglie di gelatina

Per la gelatina al caffè di cicoria

- 200 Gr di caffè' di cicoria
- 1 Foglia di gelatina

Per il gelato di rosmarino

- 730 ML di latte scremato
- 50 Gr di zucchero
- 20 Gr di rosmarino

Energia: 300 - 500 kcal (458,3)  
Proteine: g 15  
Lipidi: g 9  
Di cui saturi: g 0,3  
Di cui monoinsaturi: g 0,1

Di cui polinsaturi: g 0  
Glucidi: g 85  
Equilibrata in: Proteine  
Ricca in: Calcio, Fosforo, Ferro  
Povera in: Lipidi

Ricetta: mela al te verde, miele, zenzero e rosmarino, gelatina di caffè' di cicoria e gelato al rosmarino

### Preparazione: "Trota salmonata in carpione"

Per l'estratto di barbabietola: centrifugare il succo di una arancia, un lime, un limone, un pompelmo e una barbabietola.

Per la salsa all'aceto: mescolare 250 ml di aceto di mele con metà delle scorze degli agrumi spremuti.

Per il carpione: far bollire 250 ml di aceto bianco con il vino. Quando avrà raggiunto l'ebollizione aggiungere tutte le verdure tagliate a julienne ed i profumi. Togliere dal fuoco e far raffreddare. Una volta freddo aggiungeremo i filetti di trota e metteremo il tutto sottovuoto. Cuocere quindi a 43°C nel rooner per 8 minuti.

