

**Ecco 3 esempi di colazioni detox per iniziare la giornata con alimenti freschi e nutrienti:**

## **Colazione Detox 1:**

Centrifugato verde (Cetriolo, Mela, limone, zenzero)



## **Colazione Detox 2:**

Galette integrali, marmellata senza zuccheri aggiunti, noci



## **Colazione Detox 3:**

yogurt greco senza zuccheri, frutta fresca a pezzi, frutta secca.



## PRANZO

### Risotto Detox con Spinaci e Limone:

#### Ingredienti:

- 1 tazza di riso integrale o riso carnaroli.
- 1 cipolla, tritata finemente.
- 2 tazze di spinaci freschi, lavati e tritati.
- 1 limone (scorza grattugiata e succo).
- 1 litro di brodo vegetale (preferibilmente a basso contenuto di sodio).
- 1/2 tazza di vino bianco secco.
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine.
- Sale e pepe a piacere.
- Formaggio grattugiato (opzionale per la finitura).

#### Istruzioni:

In una pentola, scalda il brodo vegetale e mantienilo caldo a fuoco basso. In un'altra pentola, soffriggi la cipolla nell'olio d'oliva fino a quando diventa trasparente. Aggiungi il riso e tostalo per qualche minuto, mescolando per farlo amalgamare con la cipolla.

Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare l'alcol.

Aggiungi gradualmente il brodo caldo, un mestolo alla volta, mescolando continuamente e aspettando che il liquido sia assorbito prima di aggiungerne altro.

A metà cottura, incorpora gli spinaci tritati.

Continua il processo di cottura del risotto finché il riso è al dente e cremoso.

Aggiungi la scorza grattugiata e il succo di limone al risotto. Mescola bene.

Aggiusta di sale e pepe a piacere.

Se desideri, completa con formaggio grattugiato prima di servire.



## PRANZO

### Zuppa Detox di Legumi e Verdure:

#### Ingredienti:

- 1 tazza di lenticchie secche, sciacquate e scolate.
- 1 carota, tagliata a cubetti.
- 1 gambo di sedano, tagliato a pezzetti.
- 1 cipolla, tritata.
- 2 spicchi d'aglio, tritati.
- 1 zucchina, tagliata a cubetti.
- 1 pomodoro maturo, a cubetti.
- 1 patata dolce, sbucciata e tagliata a pezzi.
- 4 tazze di brodo vegetale (a basso contenuto di sodio).
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere.
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato.
- 1 cucchiaino di cumino in polvere.
- Sale e pepe a piacere.
- Prezzemolo fresco per guarnire.

#### Istruzioni:

In una pentola grande, soffriggi la cipolla e l'aglio in un po' d'olio d'oliva fino a quando diventano trasparenti.

Aggiungi carote, sedano, zucchina, pomodoro e patata dolce. Cuoci per alcuni minuti.

Aggiungi le lenticchie, il brodo vegetale, la curcuma, lo zenzero e il cumino.

Porta la zuppa a ebollizione, riduci il fuoco e lascia cuocere a fuoco lento fino a quando le lenticchie e le verdure sono morbide.

Aggiusta di sale e pepe a piacere.

Guarnisci con prezzemolo fresco prima di servire.



## PRANZO

### **Insalata di Tonno con Pomodorini e Uova:**

Ingredienti:

Insalata a foglia verde (lattuga, spinaci, rucola, a piacere).

Tonno in scatola (sott'olio o sott'acqua), scolato.

Pomodorini ciliegia, tagliati a metà.

Uova sode

Sale (a piacere).

Olio extra vergine di oliva.

Istruzioni:

Inizia disporre le foglie di insalata in una ciotola o su un piatto da portata. Aggiungi il tonno sulla parte superiore delle foglie, sbriciolandolo leggermente con una forchetta.

Distribuisci uniformemente i pomodorini ciliegia tagliati a metà sull'insalata.

Aggiungi le uova sode.

Condisci con un pizzico di sale (aggiungi secondo il tuo gusto personale).

Completa l'insalata con un generoso filo di olio extra vergine di oliva.

Mescola delicatamente l'insalata prima di servire per distribuire uniformemente i condimenti.



## CENA

### **Petto di Pollo alla Griglia con Broccoli e Patate al Rosmarino:**

#### Ingredienti:

Petto di pollo (senza pelle e disossato).

Broccoli, divisi in cimette.

Patate, sbucciate e tagliate a cubetti.

Olio d'oliva extra vergine.

Rosmarino fresco, tritato.

Aglione, tritato.

Sale e pepe a piacere.

Succo di limone (opzionale).

#### Istruzioni:

Prepara il Petto di Pollo:

Scalda la griglia a fuoco medio-alto.

Spennella il petto di pollo con olio d'oliva e cospargilo con rosmarino tritato, aglio, sale e pepe.

Griglia il petto di pollo per 6-8 minuti per lato o fino a quando è completamente cotto.

Opzionale: spruzza un po' di succo di limone sopra il pollo prima di servire.

Cucina le Patate al Rosmarino:

Lessa o cuoci a vapore i cubetti di patate fino a quando sono teneri ma non sfaldati.

In una padella, riscalda un po' d'olio d'oliva e aggiungi rosmarino tritato e aglio.

Aggiungi le patate e cuoci per alcuni minuti, mescolando per far assorbire i sapori.

Prepara i Broccoli:

Cuoci i broccoli al vapore fino a quando sono teneri ma ancora croccanti.

Assembla il Piatto:

Disponi il petto di pollo grigliato su un piatto da portata.

Accanto al pollo, posiziona le patate al rosmarino e i broccoli al vapore.

Completa con una spruzzata di succo di limone se lo desideri.



## CENA

### **Pesce con Pomodorini e Olive Nere al Forno:**

#### Ingredienti:

Filetti di pesce a tua scelta (salmone, trota, branzino, a seconda delle preferenze).

Pomodorini ciliegia, tagliati a metà.

Olive nere denocciolate.

Olio d'oliva extra vergine.

Aglione, tritato.

Limone (scorza grattugiata e succo).

Sale e pepe a piacere.

Erbe aromatiche fresche (prezzemolo, basilico, timo, a piacere).

#### Istruzioni:

Prepara il Pesce:

Pre-riscalda il forno a 200°C.

Disponi i filetti di pesce su una teglia foderata con carta da forno.

Condisci il pesce con olio d'oliva, aglio tritato, scorza di limone grattugiata, succo di limone, sale e pepe.

Aggiungi Pomodorini e Olive:

Distribuisci uniformemente i pomodorini ciliegia tagliati a metà e le olive nere sulla teglia intorno ai filetti di pesce.

Cuoci al Forno:

Cuoci in forno per circa 15-20 minuti o fino a quando il pesce è cotto e si sbriciola facilmente con una forchetta.

Servi:

Trasferisci i filetti di pesce su piatti da portata.

Completa con erbe aromatiche fresche a piacere.

Servi con una fetta di limone fresco.



## CENA

### Minestrone Detox di Verdure

Ingredienti:

Zucchine, tagliate a cubetti.

Carote, tagliate a rondelle.

Sedano, tagliato a pezzetti.

Pomodori maturi, tagliati a cubetti.

Cipolla, tritata.

Fagioli cannellini cotti (o altra varietà a piacere), scolati.

Spinaci freschi.

Brodo vegetale (fatto in casa o preparato con un dado vegetale senza aggiunta di grassi).

Olio d'oliva extra vergine.

Prezzemolo fresco, tritato.

Sale a piacere.

Istruzioni:

Prepara le Verdure:

In una pentola capiente, scalda un po' di olio d'oliva.

Aggiungi la cipolla, le carote, il sedano. Cuoci fino a quando le verdure sono tenere.

Aggiungi Brodo e Verdure:

Versa il brodo vegetale nella pentola.

Aggiungi i pomodori, le zucchine e i fagioli cannellini. Porta a ebollizione e poi riduci il calore per far sobbollire il minestrone.

Aggiungi Spinaci:

Quando le altre verdure sono quasi cotte, aggiungi gli spinaci freschi e lascia cuocere fino a quando sono appena appassiti.

Condisci:

Aggiusta di sale a piacere.

Servi:

Versa il minestrone in ciotole individuali.

Completa con una spruzzata di olio d'oliva extra vergine e prezzemolo fresco tritato.



## SPUNTINI

### Esempi di Spuntini Salutari:

#### Spuntino 1

Finocchio fresco tagliato, tisana



#### Spuntino 2

Frutta secca, spremuta d'arancia



#### Spuntino 3

Frutta fresca

