



ENERGY TRAINING  
LA TUA SALUTE, NELLE TUE MANI



Ricettario di base

## INDICE

### 04 INTRODUZIONE

### 05 ORGANIZZIAMOCI LA GIORNATA

1. Distribuisci acqua e bevande durante la giornata
2. Identifica la colazione migliore per te
3. Introduci un succo fresco di verdura al giorno secondo la tua costituzione
4. Introduci una zuppa al giorno
5. Distribuisci le proteine nel corso della giornata e della settimana
6. Distribuisci le verdure nel corso della giornata
7. Introduci un'insalata con proteine vegetali in uno dei pasti
8. Distribuisci i cereali nel corso della giornata e della settimana
9. Spuntini: se e come farli
10. I superfoods che puoi usare quotidianamente

### 12 I CINQUE SAPORI

### 14 INDICAZIONI SPECIALI PER L'AMMOLLO

### 15 I SOSTITUTI NATURALI

### 16 LE PENTOLE E GLI STRUMENTI PER CUCINARE

### 17 GLI ELETTRODOMESTICI

### 18 LISTA DELLA SPESA NATURALE

## RICETTE

### 21 **Colazione**

- 24 Frullato di superfoods
- 26 Crema Budwig rivisitata
- 27 Smart cappuccino
- 28 Porridge
- 30 Colazione superenergetica
- 31 Colazione leggera
- 32 Colazione salata

### 33 **Succhi freschi di verdura**

- 35 Succo fresco supervitaminico
- 35 Succo fresco superossigenante
- 36 Succo fresco regolarizzante
- 36 Succo fresco disintossicante

### 37 **Zuppe**

- 39 Zuppa base
- 40 Zuppa di miso
- 41 Vellutata di verdura
- 42 Zuppa crudista

### 43 **Proteine animali**

- 47 Ricetta base per uova digeribili
- 48 Pesce al forno con verdure
- 49 Pollo marinato
- 50 Pollo saltato
- 51 Involtini di manzo
- 52 Polpette di carne rossa e verdure

### 53 **Proteine vegetali**

- 57 Ricetta base per legumi digeribili
- 58 Tofu marinato
- 59 Tofu saltato con verdure
- 60 Crocchette di tofu

### 61 **Insalate e verdure**

- 64 Insalata con germogli
- 65 Insalata con semi oleosi
- 66 Insalata di verdure al vapore
- 67 Insalata saltata
- 68 Verdura saltata al cocco

### 69 **Germogli**

### 75 **Cereali integrali**

- 79 Pane di cereali senza lievito
- 80 Risotto
- 81 Grano saraceno tostato
- 82 Sformato di miglio e amaranto
- 83 Quinoa saltata con verdure
- 84 Sformato di miglio con verdure

### 85 **Condimenti**

- 88 Gomasio
- 89 Besciamella
- 90 Salsa ai funghi
- 91 Crema di sedano al curry
- 92 Salsa allo yogurt
- 93 Emulsione olio e aceto
- 93 Emulsione olio e sesamo
- 94 Emulsione olio e senape
- 94 Emulsione arancia e rosmarino

### 95 **Dessert e spuntini**

- 97 Palline ai datteri
- 98 Cioccolato fondente
- 99 Gelatina di frutta
- 100 Biscotti al ghi
- 101 Budini

"Per leggere il resto, partecipa  
al Programma di Trasformazione in 8 Settimane".