

1
giovedì
S. Verdiana



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette integrali e miele, mela

• SPUNTINO

Spremuta d'arancia

• PRANZO

Tagliatelle al ragù bolognese
Insalata mista
Broccoletti al limone
Sorbetto di pompelmo rosa

• SPUNTINO

Infuso di rosa canina

• CENA

Crema di porri
Crostini con mozzarella e prosciutto, insalata di lattuga

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera cotta

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

SORBETTO DI POMPELMO ROSA

Preparate lo sciroppo: in una casseruolina versate 150 g di **acqua** e 100 g di **zucchero** e fate sobbollire fin quando il liquido si è ridotto a metà.
Mescolate il succo di 2 **pompelmi rosa** con lo sciroppo e ponete il composto in freezer. Quindi montate a neve ferma un **albume**, e quando il sorbetto comincerà a solidificarsi incorporatevelo con molta delicatezza. Con una forchetta mescolate due o tre volte il sorbetto per rompere i cristalli di ghiaccio più grossi.
Al momento di servire, distribuite il sorbetto in 4 coppette, ricoperto di scaglie di **cioccolato amaro**.



in bella forma

LA MASCHERA PURIFICANTE I

Per la pelle grassa, mescolate in una ciotola 3 cucchiaini di argilla verde ventilata, in polvere, con 4-5 cucchiaini di acqua oligominerale tiepida, fino a quando avrete ottenuto un composto cremoso.
Applicate la maschera sul viso e lasciatela agire per 10 minuti. Toglietela con acqua tiepida.
Ripetete questo trattamento una volta alla settimana.

febbraio

3

sabato

S. Biagio



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate e miele, mela
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate e miele, mela

• SPUNTINO

Spremuta di agrumi

• PRANZO

Spaghetti con le vongole
Insalata mista con rucola, carote e noci

• SPUNTINO

Tè, yogurt

• CENA

Totani ripieni al forno
Patate bollite con prezzemolo
Insalata di lattuga

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

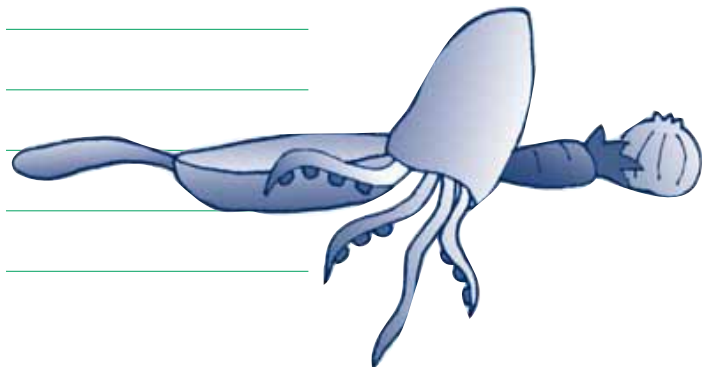
20 _____

21 _____

la ricetta

TOTANI RIPIENI AL FORNO

Preparate 8 **totani**, freschi o congelati. Tritate finemente 2 **carote**, una costa di **sedano** e una **cipollina**. In una padella antiaderente scaldate una cucchiata di **olio extravergine d'oliva**, unite gli ortaggi e i tentacoli dei totani tritati. **Salate** e fate saltare. Riempite i sacchetti dei totani con il trito agli ortaggi. Adagiate i molluschi in una pirofila spennellata di olio, profumate con **origano** e spruzzate con **vino bianco**. Passate in forno già caldo a 180 °C, per 30 minuti circa. Servite caldo.



benessere & salute

COMBATTERE L'ANSIA

Sdraiatevi a terra, su un tappetino. Tutta la muscolatura deve essere decontratta, le gambe e le braccia leggermente divaricate, i piedi rivolti all'esterno, le palme delle mani all'insù. Con gli occhi chiusi, ispirate con il naso ed espirate dalla bocca socchiusa. Visualizzate con il pensiero le onde del mare e seguite, nel respiro, lo stesso ritmo. Ripetete anche due volte al dì.

impara l'arte

FIORI RECISI 2

Per far durare più a lungo i fiori recisi, staccate tutte le foglie che restano sotto il livello dell'acqua, che altrimenti marcirebbero.

Quindi tagliate obliquamente gli steli, incidendo quelli legnosi. Eseguite quest'operazione utilizzando forbici o coltelli molto affilati e sott'acqua, in modo che non si formino bolle d'aria. Il taglio degli steli consente di

migliorare l'assorbimento dell'acqua e quindi l'idratazione dei fiori.



saper mangiare

LA SEGALE

Questo cereale somiglia molto, dal punto di vista nutrizionale, al frumento. Come tutti i cereali, la segale contiene un'elevata percentuale di proteine di origine vegetale, di vitamine del gruppo B e di sali minerali quali il ferro, il calcio, il potassio.

Il valore energetico della segale è di circa 320 calorie per 100 grammi. La farina di segale non fermenta, infatti il pane di sola segale rimane piuttosto duro e piatto, mentre per ottenere un pane più morbido occorre mescolare alla farina di segale la farina di frumento.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

febbraio

6

martedì

S. Paolo Miki



auguri a _____

Menù del giorno

COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette integrali e miele, mela

• SPUNTINO

Spremuta d'arancia

• PRANZO

Penne al pomodoro e parmigiano
Insalata di lattuga e finocchi
Spinaci al limone

• SPUNTINO

Infuso di rosa canina, un frutto

• CENA

Spigola bollita con salsa verde
Patate al timo
Insalata mista

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera cotta

oggi ho speso

alimentari _____

febbraio

7

mercoledì

S. Teodoro martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate e miele, mela
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate e miele, mela

• SPUNTINO

Spremuta di agrumi

• PRANZO

Bucatini all'amatriciana
Insalata di indivia e carote
Cicoria al limone

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, un frutto

• CENA

Crema di funghi

Latticini: mozzarella, ricotta, robiola, stracchino
Insalata di sedano e finocchi

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

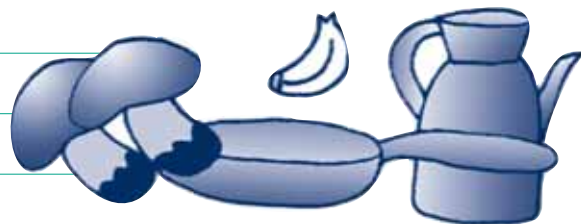
20

21

la ricetta

CREMA DI FUNGHI

Preparate 500 g di **funghi champignon**, affettateli e saltateli con **aglio**, un cucchiaino di **olio extravergine di oliva** e una manciata di **funghi secchi** tritati. Unite 2 **patate** a dadini. Versate un litro di **brodo vegetale** caldo, **salate**, coprite e cuocete a fuoco moderato per circa mezz'ora. Trasferite la zuppa nel mixer e frullate. Versate di nuovo la crema nella pentola e insaporite per qualche minuto, quindi spolverizzate con **prezzemolo** tritato e **parmigiano grattugiato**. Irrorate con olio crudo e servite con crostini.



in bella forma

LA DETOSSINAZIONE I

Per tutte le pelli: l'inverno espone la pelle del viso e del collo allo smog, che la "intossica" e la ingriscisce. Per aiutarla a eliminare le tossine, vi consigliamo questa maschera da eseguire almeno una volta a settimana.

In una ciotola mescolate 30 g di polvere di fiori di sambuco con 30 g di polvere di timo. Diluite con acqua oligominerale, fino a ottenere una pappetta densa e omogenea. Applicare la maschera sul viso pulito e massaggiare delicatamente. Sciacquate più volte.

febbraio

9

venerdì

S. Apollonia



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, kiwi
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti, kiwi

• PUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Gnocchi di semolino al prosciutto
Insalata di soncino
Cavolfiore con aceto di mele

• SPUNTINO

Tè o latte caldo con 2 biscotti

• CENA

Frittata agli spinaci

Insalata mista
Funghi trifolati

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

FRITTATA AGLI SPINACI

Mondate e lavate bene 500 g di **spinaci**; quindi scottateli con poca acqua, cui avrete aggiunto un pizzico di **sale**. In una padella antiaderente scaldate due cucchiai di **olio extra vergine d'oliva** con uno spicchio di **aglio** schiacciato. Unite gli spinaci, lasciateli insaporire, poi eliminate l'aglio.

Sgusciate 8 **uova**, salatele, sbattetele leggermente, aggiungete mezzo bicchiere di **latte** e 2 cucchiai di **maizena** e amalgamate il tutto. Versate il composto di uova sugli spinaci, coprite e lasciate rapprendere a fuoco basso. Servite la frittata calda oppure tiepida.



in piena armonia

PER LA CONCENTRAZIONE

Se siete stanchi e avete davanti ancora parecchie ore di lavoro, o vi distraggono altri pensieri, avete bisogno di questo rimedio per ritrovare e mantenere la concentrazione.

Ponete sul diffusore (anello di creta) 2 gocce di olio essenziale di issopo, 2 gocce di olio di menta spica, 2 gocce di salvia. Inserirlo quindi su di una lampadina accesa nella stanza in cui state lavorando.

febbraio

11

domenica

Beata Vergine di Lourdes



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele, pera
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
pane integrale e miele, pera

• SPUNTINO

Due clementine

• PRANZO

Minestra di ceci al rosmarino
Insalata di lattuga e rucola
Finocchi gratinati

• SPUNTINO

Infuso di verbena, un frutto

• CENA

Uova al vapore con peperoncino
Insalata di soncino e carote
Patate alla salvia

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

MINESTRA DI CECI AL ROSMARINO

Mettete in ammollo per 24 ore, in **acqua fredda salata**, 300 g di **ceci**. Scolateli, versateli in una pentola con una costa di **sedano**, una **cipolla** e una **patata** tritati. Coprite con acqua e portate a cottura. Staccate gli aghetti a un ramoscello di **rosmarino**, poneteli in una padellina con 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**, uno spicchio d'**aglio** schiacciato e un pezzetto di **peperoncino**. Lasciate appena scaldare, quindi passate l'olio attraverso un colino da tè. Condite la minestra con l'olio aromatizzato e servite con crostini.



benessere & salute

PER LA DIGESTIONE DIFFICILE I

Per la digestione difficile, lenta, accompagnata da senso di pienezza, preparate un infuso di verbena (lasciando un pizzico di fiori secchi in una tazza di acqua oligominerale calda per 10 minuti) e aggiungetevi una goccia di olio essenziale di basilico. In alternativa, potete versare una goccia dello stesso olio su di una zolletta di zucchero, e masticarla lentamente.

febbraio

15

giovedì

S. Faustino



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela

Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette integrali e miele, mela

• SPUNTINO

Spremuta d'arancia

• PRANZO

Fusilli con pomodoro e mozzarella

Insalata di lattuga e rucola

Verza con aglio e peperoncino

• SPUNTINO

Infuso di rosa canina, un frutto

• CENA

Polpettine di grana piccanti

Insalata mista

Patate bollite al prezzemolo

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera cotta

oggi ho speso _____

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

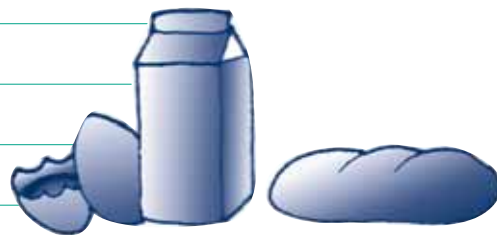
la ricetta

POLPETTINE DI GRANA PICCANTI

Ammorbidite nel **latte** 350 g di **pagnotta rafferma**, strizzatela e sbriciolatela. Sgusciate 2 **uova**, sbattetele con una forchetta e mescolatele con 100 g di **grana grattugiato**.

Unite il pane, uno spicchio d'**aglio** e foglioline di **timo**. Formate polpettine della grandezza di una noce, **infarinatele** leggermente e friggetele con poco **olio**.

In una padella, fate addensare 400 g di **salsa di pomodoro** profumata con **basilico** e **peperoncino** e versatela, ben calda, sulle polpettine.



benessere & salute

PER LE AFTE

Questo rimedio è un ottimo coadiuvante per alleviare dolore e bruciore delle afte, quelle bollicine rosse localizzate all'interno della bocca, sulla mucosa o sulla lingua.

Fate così: versate in un pentolino 2 tazze di acqua, aggiungetevi 30 g di fiori secchi di malva e fate bollire, a fiamma moderata, per 10 minuti.

Lasciate intiepidire l'infuso, filtratelo e imbevete una garza sterile. Spennellate le parti interessate, delicatamente, più volte al giorno.

febbraio

17

sabato

S. Donato martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate e miele, mela
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
fette biscottate e miele, mela

• SPUNTINO

Spremuta di agrumi

• PRANZO

Tortelloni di carne al pomodoro
Insalata di radicchio
Cavolfiore con aceto di mele

• SPUNTINO

Tè, Budino di crema e ananas

• CENA

Pizza napoletana
Insalata di lattuga e carote
Cicoria con aglio e peperoncino

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

BUDINO DI CREMA E ANANAS

Preparate la crema con 4 tuorli, 4 cucchiaini di zucchero e 4 di farina, 500 g di latte tiepido e una scorzetta di limone.

Qualche istante prima di spegnere il fuoco, bagnate 2 fogli di colla di pesce, strizzateli bene e aggiungeteli alla crema.

Lasciatela intiepidire e unitevi quindi la polpa di un ananas fresco, tagliata a dadini, e 4 cucchiaini di panna montata.

Mescolate delicatamente il composto e versatelo in uno stampo da budino. Passatelo in frigorifero per almeno 3 ore, prima di servirlo.



in bella forma

MASCHERA NUTRIENTE

Montate 6 cucchiaini di panna liquida fresca. Con molta delicatezza, unitevi 4 cucchiaini di succo, filtrato, di un'arancia appena spremuta.

Stendete quindi il composto così ottenuto su viso, collo e décolleté ben puliti. Distendetevi supine, senza cuscino, per circa 10 minuti, e infine eliminate la maschera con abbondante acqua tiepida e vaporizzate con il vostro tonico.

febbraio

19

lunedì

S. Mansueto



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, kiwi
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti, kiwi

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Gnocchetti con crema di ricotta
Insalata di indivia e radicchio
Broccoletti al limone

• SPUNTINO

Tè con biscotti

• CENA

Straccetti al vino bianco
Insalata mista
Sorbetto di limone

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

GNOCCHETTI CON CREMA DI RICOTTA

Lessate e schiacciate 1 kg di **patate**, quindi impastatele con un **uovo**, 300 g di **farina bianca** e **sale**.

Preparate poi gli **gnocchetti**.

Per la salsa, in un largo tegame di coccio fondete 200 g di **ricotta** e amalgamatela con mezzo bicchiere di **latte** e 4 cucchiaini di **grana grattugiato**, mescolando fino a ottenere una crema morbida.

Lessate quindi gli gnocchetti e scolateli via via che vengono a galla. Versateli nel tegame con la salsa, mescolate delicatamente, profumate con foglioline di **timo** e servite subito, nello stesso recipiente di cottura.

in piena armonia

PER LA DIGESTIONE DIFFICILE 2

Se avete problemi di digestione difficile, preparatevi un infuso di finocchio (lasciando un pizzico di semi secchi in una tazza di acqua oligominerale calda per 10 minuti) e aggiungetegli una goccia di olio essenziale di menta.

In alternativa, potrete trovare beneficio anche masticando una zolletta di zucchero sulla quale avrete versato una goccia dello stesso olio essenziale.



febbraio

21

mercoledì

Le Ceneri



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, kiwi
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
biscotti, kiwi

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Risotto agli spinaci
Insalata con mele e yogurt

• SPUNTINO

Tè o latte caldo con biscotti

• CENA

Palombo con pomodoro
e olive nere
Insalata di finocchi
Cavolfiore con aglio
e peperoncino

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

INSALATA CON MELE E YOGURT

Lavate 4 **mele renette**, sbucciatele e tritatele grossolanamente. Spruzzatele con succo di **limone**, perché non scuriscano. Mondate 500 g di **insalate miste: riccia, belga e trevisana**. Lavatele, sgocciolatele e riunitele in una insalatiera. Spezzettate 4 **gherigli di noci**. Mescolate la polpa delle mele con 2 vasetti di **yogurt** compatto. Unite quindi 1 cucchiaino di **miele** e un pizzico di **sale**.

Versate la salsa sull'insalata e spolverizzate con la granella di noci. Servite subito, mescolando solo alla presenza dei commensali.



in piena armonia

PER I PIEDI FREDDI

In inverno, i piedi freddi sono una fonte di disagio, che a volte impedisce anche di addormentarsi. Il pediluvio con oli essenziali può essere un rimedio efficace.

Potete rimediare così: in una bacinella d'acqua calda versate 4 gocce di olio di rosmarino e 2 gocce di olio di cipresso.

Immergetevi i piedi per 10 minuti, quindi frizionateli vigorosamente con un asciugamano di spugna.

febbraio

23

venerdì

S. Renzo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette integrali e miele, mela

• SPUNTINO

Spremuta d'arancia

• PRANZO

Minestra di fave e orzo

Insalata di indivia riccia, carote e olive nere

• SPUNTINO

Infuso di rosa canina, un frutto

• CENA

Nodini di maiale alla salvia
Insalata mista
Cicoria con aglio e peperoncino

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

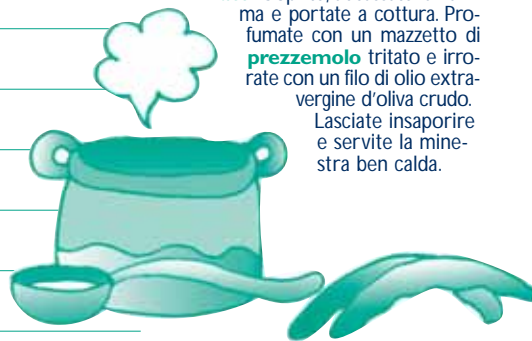
21

la ricetta

MINISTRA DI FAVE E ORZO

Preparate una costa di **sedano**, una **carota** e un **cipollotto**, lavateli e riducete il tutto in rondelle. In una casseruola, scaldate due cucchiai di **olio extravergine d'oliva**, unite gli ortaggi e lasciate stufare. Aggiungete 200 g di **fave secche**, bagnate con un litro di **brodo vegetale** caldo e portate a ebollizione.

Salate e versate 200 g di **orzo perlato**. Coprite, abbassate la fiamma e portate a cottura. Profumate con un mazzetto di **prezzemolo** tritato e irrorate con un filo di olio extravergine d'oliva crudo. Lasciate insaporire e servite la minestra ben calda.



benessere & salute

PER IL COLON IRRITABILE

Se avete la pancia gonfia e dolente, acquistate in erboristeria 50 g di fiori di fieno: hanno proprietà calmanti e antispastiche. Mettete i fiori in un sacchetto di stoffa di circa 30x40 cm e chiudetelo. Ponetelo nel cestello di una pentola a vapore e lasciatelo inumidire e scaldare.

Sdraiatevi sul letto e, con attenzione, interponendo fra pelle e sacchetto un panno di cotone, applicatelo sull'addome. Copritevi e togliete il sacchetto quando non sarà più caldo. Ripetete l'applicazione, se necessario, anche due volte al giorno.

in bella forma

IL PEELING

Per tutte le pelli: per rendere la pelle del viso liscia e levigata, rimuovete, una o due volte al mese, la parte più superficiale. Come tutti i trattamenti di bellezza, anche il peeling va eseguito sempre con la massima delicatezza.

In una ciotolina mescolate 3 cucchiari di miele liquido con 2 cucchiari di farina di mais. Stendete questo composto sul viso inumidito e massaggiare con dolcezza.

Sciacquate con acqua tiepida e asciugate tamponando.

saper mangiare

LA PATATA

Il tubero più diffuso nel mondo è un alimento che si distingue soprattutto per il contenuto in amido, perché i restanti valori nutritivi sono piuttosto scarsi, a parte il potassio, di cui invece la patata è molto ricca.

La patata apporta 80 calorie ogni 100 grammi: si tratta quindi di un apporto calorico relativamente basso, considerando la percentuale di zuccheri composti che contiene. È un alimento molto versatile in cucina: la patata infatti si può preparare in molti modi, cercando però di non esagerare con i grassi, che la rendono molto più difficile da digerire.



8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____

24

sabato

S. Edilberto re



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**
Latte, pane integrale e miele, pera
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
pane integrale e miele, pera

• **SPUNTINO**
Due clementine

• **PRANZO**
Farfalle al gorgonzola
Insalata di lattuga
Bieta al pomodoro

• **SPUNTINO**
Infuso di verbena, un frutto

• **CENA**
Merluzzetti al vino bianco
Insalata di indivia e rucola
Funghi trifolati

• **DOPO CENA**
Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso
alimentari _____

febbraio

25

domenica

I di Quaresima



auguri a

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette integrali e miele, mela

• SPUNTINO

Spremuta d'arancia

• PRANZO

Riso, vongole e belga
Insalata di spinaci, funghi e grana

• SPUNTINO

Infuso di rosa canina, un frutto

• CENA

Spezzatino di coniglio alla cacciatora. Insalata mista
Broccoletti con aglio e peperoncino

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

RISO, VONGOLE E BELGA

Lasciate aprire 1 kg di **vongole** in una padella con mezzo bicchiere di **vino bianco** e uno spicchio d'**aglio**. Sgusciatele e filtrate il liquido di cottura. Affettate un cespo di **indivia belga**.

Scaldare 4 cucchiari di **olio extravergine d'oliva** con una **cipollina** tritata. Unite 350 gr di **riso**, tostate per un minuto, spruzzate con vino bianco, fate evaporare e aggiungete la belga.

Bagnate quindi con il liquido delle vongole, **salate** moderatamente e portate a cottura con **brodo vegetale**.

Pochi minuti prima di spegnere il fuoco, unite le vongole e profumate il tutto con **prezzemolo** tritato. Servite caldo.

in bella forma

IL BAGNO DI VAPORE

Per tutte le pelli. Per pulire in profondità la pelle del viso e del collo, una o due volte a settimana, preparate un infuso con 3 pizzichi di fiori di camomilla in una tazza di acqua bollente.

Dopo 10 minuti, versate l'infuso nell'acqua calda di una bacinella, copritevi la testa con un asciugamano e chinatevi sulla bacinella per circa 5 minuti.

Una lieve dilatazione dei pori farà naturalmente fuoriuscire le impurità.



