

# Scuola di Alimentazione Consapevole

Direttore Prof Pier Luigi Rossi  
Medico Specialista Scienza della Alimentazione

## **Metodo Molecolare**

Il metodo dieta molecolare ha una sua articolazione in cinque contatti giornalieri, in una dose definita giornaliera di carboidrati, in modello di organizzazione del pranzo e della cena con piatti glucidici e proteici, che possono essere sostituiti con le proposte alimentari vegetariane, riportate negli schemi sottoscritti. Mantenendo la struttura base e l'articolazione dei pasti della dieta molecolare e sostituendo gli alimenti di origine animale con i piatti e le ricette riportate in questi schemi si può attuare la dieta molecolare vegetariana.

# **ALIMENTAZIONE VEGETARIANA**

## **PIATTI E RICETTE**

**Prof PIER LUIGI ROSSI**  
Medico Specialista in Scienza della Alimentazione  
Ospedale San Donato Arezzo  
Direttore Scuola di Alimentazione Consapevole  
[www.pierluigirossi.it](http://www.pierluigirossi.it) [info@pierluigirossi.it](mailto:info@pierluigirossi.it)

# Scuola di Alimentazione Consapevole

Direttore Prof Pier Luigi Rossi  
Medico Specialista Scienza della Alimentazione

**PIATTI GLUCIDICI DIETA MOLECOLARE VEGETARIANA**  
**PIATTO GLUCIDICO VEGETARIANO**  
**CARBOIDRATI**

---

- zuppa di avena
- zuppa di farro
- zuppa di riso,porri,fagioli e patate
- zuppa di orzo
- vellutata di zucca
- crema di verdure e avena
- crema di miglio e lenticchie
- pasta di fagioli alla romagnola
- risotto alla bietola,uvetta e noci
- risotto integrale al radicchio e mais
- risotto all'indivia
- lasagne verza,funghi e noci
- fusilli agli aromi mediterranei
- vermicelli alle olive
- cous cous con ceci e verdure
- minestra di avena
- farro al forno
- farro bollito
- pasta ai funghi
- spaghetti al pomodoro
- polenta
- miglio alle verdure
- minestra di orzo
- orzo alle olive
- minestra di riso
- riso e piselli
- pasta e fagioli
- riso con le lenticchie
- riso con le verdure
- riso integrale bollito
- gnocchi di patate

**PIATTI PROTEICI DIETA MOLECOLARE VEGETARIANA**  
**PIATTO PROTEICO**  
**PROTEINE in sostituzione di carne, pesce,uova, formaggio...**

---

- panelle di ceci
  - cacciucco di ceci
  - ceci con patate
  - ceci con pinoli ed uvetta
  - borlotti alla casereccia
  - insalata di legumi
  - insalata di cannellini
  - spiedini di tofu con verdure al forno
  - tofu alla cinese
  - goulash di seitan
  - bistecchine di soia
  - scaloppine di soia ai funghi
  - scaloppine di soia in salmì
  - scaloppine di soia alla livornese
  - boccoccini di soia ai broccoletti
  - polpette di soia
  - hamburger vegetali
  - ceci bolliti con erbe aromatiche
  - frittelle di ceci
  - insalata di ceci
  - minestra di ceci con farro
  - fagioli all'olio
  - fagioli bolliti con salvia o santoreggia
  - fagioli di Spagna al forno
  - macedonia di verdura coi fagioli
  - insalata di fagiolini e ceci
  - lenticchie al sugo vegetale
  - lenticchie bollite con erbe aromatiche
  - lenticchie in insalata
  - passato di lenticchie
  - piselli al tofu
  - insalata di tofu e riso
-

## **VERDURE DIETA MOLECOLARE VEGETARIANA**

### **in sostituzione delle verdure indicate nello schema base della dieta**

---

- verza e patate
  - patate novelle al cartoccio
  - bietola e patate al tegame
  - melanzane ripiene
  - caponata di melanzane in agrodolce
  - zucchine gratinate
  - cavolfiore al curry e uvetta
  - verdure al cartoccio
  - zucca gialla al rosmarino
  - radicchio trevisano stufato
  - bietole alle noci
  - carciofi e patate
  - stufato di carote e porri
  - cavolfiore e patate al coriandolo
  - cavolfiore saltato
  - cavolo rosso con mele e cipolle
  - cipolle al forno e maggiorana
  - finocchi stufati
  - insalata di finocchio
  - insalata di funghi
  - caponata
  - melanzane ai ceci
  - melanzane ai pomodori
  - patate al cumino
  - insalata di pomodori
  - rape stufate
  - giardiniera primaverile
  - macedonia di verdure
  - zucchine crude al limone
  - zucchine stufate
-

**DOLCI DIETA MOLECOLARE VEGETARIANA**  
(da inserire nella colazione in sostituzione degli alimenti indicati)

---

- biscotti al cumino
  - biscotti di grano saraceno
  - castagnaccio
  - crema di prugne alla arancia
  - crema di tofu
  - dolcetti alle nocciole
  - dolcetti ai semi di lino
  - frittelle di farina di castagne
  - mele al forno
  - cialde di farina di castagne
  - pere all'aceto
  - strudel di mele
  - conserva di frutta senza zucchero
  - conserva di mele e pere
  - conserva di prugne al forno
  - gelatine di frutta
  - pasta di frutta
- 

**Prof Pier Luigi Rossi – Arezzo – [www.pierluigirossi.it](http://www.pierluigirossi.it)**

**Scuola di Alimentazione Consapevole**

**Direttore Prof Pier Luigi Rossi  
Medico Specialista Scienza della Alimentazione**

## DIETA MOLECOLARE VEGETARIANA PROPOSTE DI PRIMA COLAZIONE

- 1 – Latte scremato o latte di soia senza zucchero (eventualmente con un po' di caffè di orzo) g 150, -½ panino di tipo integrale o fiocchi di cereali g30 (meglio se integrali) o muesli g 30
  - 2 – Yogurt da latte scremato ( 200 g) con aggiunta di frutta fresca di stagione a pezzi ( 150 g), fiocchi di cereali ( 30 g) o muesli (30 g) o un cucchiaino di germe di grano o mezzo panino tipo integrale con un cucchiaino di marmellata
  - 3 – Spremuta di frutta fresca (preparata al momento e senza aggiunta di zucchero), mezzo panino tipo integrale o all'uvetta o con germe di grano oppure 30 g di fette biscottate integrali con un cucchiaino di marmellata oppure 30 g di biscotti preparati preferibilmente con farina integrale, zucchero di canna
  - 4 – Frutta fresca di stagione, pane all'uvetta o pane con germe di grano
  - 5 – Una fetta di pane casereccio con pomodoro ( o altra verdura di stagione) con erbe aromatiche ( basilico...), olio extra vergine di oliva (due cucchiaini 10 g)
  - 6 – Una tazza di tè verde ( anche con aggiunta di succo di limone fresco) con 30 g di cereali arricchiti con germe di grano, una tazza di macedonia di frutta fresca al naturale (senza aggiunta di zucchero) con un cucchiaino di semi di lino o di girasole
  - 7 – Crema Budwig ( vedere ricetta)
  - 8 – Porridge ( vedere ricetta)
-

## LA CREMA BUDWIG

Johanna Budwig, nota farmacista tedesca nata 100 anni fa, il 30 Settembre 1908, vissuta per 95 anni (morta il 19 Maggio 2003) ha ideato una crema adatta a fare una ottima colazione, un sano e comodo pranzo, utile per la salute della pelle, dell'intestino e del sistema cardio-vascolare

La Crema Budwig costituisce una colazione completa, ricca di vitamine F (acidi grassi insaturi serie omega-3), vitamine, minerali, carboidrati a bassa densità glucidica della frutta e dei cereali integrali crudi. Non richiede cottura ed è ben tollerata da tutti. La crema Budwig la si può prendere abbinata a tè leggero o caffè d'orzo. La si può preparare per consumare nel pasto di mezzogiorno, è facile da portare nel luogo di lavoro.

Ingredienti

- **Yogurt magro: 4 cucchiaini**
- **Olio di lino spremuto a freddo (da tenere in frigorifero una volta aperta e consumarlo entro un mese): 2 cucchiaini**
- **Mezzo limone**
- **Cereali completi (integrali) crudi appena macinati: 2 cucchiaini (a scelta : riso integrale, avena, farro, miglio, kamut, orzo mondo, grano saraceno, grano tenero...) N.B. : Non mescolare mai i cereali insieme in quanto hanno una digeribilità diversa**
- **Semi oleosi appena macinati: 2 cucchiaini ( a scelta : mandorle, noci, nocciole, sesamo, lino, zucca...)**
- **Banana molto matura: 1**
- **Frutta fresca di stagione: 150 gr.**

Preparazione per una persona:

In una scodella, mettere un vasetto di yogurt da latte magro o di soia e 2 cucchiaini di olio di lino spremuto a freddo, sbattere con una forchetta fino ad ottenere un impasto cremoso.

Aggiungere poi il succo di mezzo limone e mescolare bene.

Separatamente in un macina caffè elettrico macinare (polverizzare) due cucchiaini di cereale integrale scelto (riso integrale, avena, farro, miglio, kamut, orzo mondo, grano saraceno, grano tenero,...), a cui aggiungere negli ultimi giri alcuni semi oleosi preferiti ( noci o nocciole o mandorle...);

Unire poi tutto il macinato all'impasto già prima preparato( yogurt e olio di lino) e mescolare delicatamente.

Schiacciare bene con una forchetta la banana matura finché diventa pastosa e poi aggiungerla al resto nella scodella. Mescolare tutto ed aggiungere la frutta fresca tagliata a pezzi frutta fresca di stagione a piacere). Se

si vuole preparare la crema Budwig per tutta la famiglia, si può utilizzare un frullatore e mescolare tutto insieme.

# PORRIDGE

Il Porridge è un semplice piatto preparato facendo bollire l'avena in acqua, latte o entrambi.

Porridge di fiocchi d'avena

## Ingredienti

1 tazza di fiocchi d'avena

1 mela

1 cucchiaio di uvetta

1 cucchiaio di zucchero di canna integrale

1 pizzico di sale

Ingredienti aggiuntivi (facoltativi):

datteri

giuggiole

crema di sesamo o di mandorle

mandorle macinate

melassa nera di canna da zucchero

cannella o zenzero secco

cardamomo

## Preparazione

Mettere a bollire una tazza di fiocchi d'avena e due e mezza d'acqua, aggiungere un pizzico di mela tagliata a fette, dell'uvetta e un cucchiaio di zucchero di canna integrale. Lasciate bollire su fiamma piccola per circa 10 minuti (i fiocchi grossi ci mettono un po' di più). Potete aggiungere datteri e giuggiole, crema di sesamo o di mandorle, mandorle macinate, melassa nera di canna da zucchero, cannella o zenzero secco, cardamomo.

*PORRIDGE farinata di avena*

***Prof Pier Luigi Rossi, Arezzo***