

# ALIMENTAZIONE PER CARENZE ALIMENTARI

## Vitamine, minerali, oligoelementi, osteoporosi

La nutrizione è il fondamento su cui si basa la salute del corpo umano. Una dieta equilibrata garantisce un apporto adeguato di sostanze nutritive, fornendo l'energia necessaria per tutte le funzioni corporee. Tuttavia, un apporto inadeguato di nutrienti, rispetto ai fabbisogni personali, può portare a carenze nutrizionali che mettono a rischio lo stato di salute generale e determinare l'insorgenza di stati patologici, anche gravi (osteoporosi, anemia, danni neurologici). È essenziale valutare attraverso test specifici l'assunzione di sostanze nutritive e adottare la miglior combinazione interventi mirati : dieta equilibrata, uso di integratori e monitoraggio dei livelli di nutrienti.



### Insalata Estiva Ricca di Vitamine e Minerali

#### Valori Nutrizionali per porzione

- Calorie: 539 kcal
- Proteine: 20,6 g
- Grassi: 43,7 g
- Carboidrati: 16,9 g
- Fibre: 11 g

#### Ingredienti:

- Spinaci freschi: 100g
- Rucola: 50g
- Avocado: 1, tagliato a fette
- Pomodorini: 200g, tagliati a metà
- Peperoni rossi: 1, tagliato a strisce
- Ceci: 200g, cotti
- Mandorle: 50g, tostate
- Semi di zucca: 30g, tostatati
- Formaggio feta: 100g, sbriciolato
- Olio extravergine d'oliva: 3 cucchiaini
- Succo di limone: 1 cucchiaino
- Sale e pepe: q.b.

# ALIMENTAZIONE PER CARENZE ALIMENTARI

## Vitamine, minerali, oligoelementi, osteoporosi

### Preparazione:

#### 1. Preparazione delle Verdure:

- Lava e asciuga bene gli spinaci e la rucola.
- Taglia i pomodorini a metà e il peperone a strisce sottili.
- Sbuccia e affetta l'avocado.

#### 2. Preparazione dei Legumi:

- Scola e sciacqua i ceci cotti.

#### 3. Assemblaggio dell'Insalata:

- In una grande ciotola, unisci gli spinaci, la rucola, i pomodorini, i peperoni, i ceci e l'avocado.
- Aggiungi il formaggio feta sbriciolato.

#### 4. Condimento:

- In una piccola ciotola, emulsiona l'olio d'oliva con il succo di limone, sale e pepe.
- Versa il condimento sull'insalata e mescola bene.

#### 5. Condimento:

- In una piccola ciotola, emulsiona l'olio d'oliva con il succo di limone, sale e pepe.
- Versa il condimento sull'insalata e mescola bene.

#### 6. Servizio:

- Servi subito per mantenere la freschezza degli ingredienti.

2/2

### Benefici:

Questa insalata estiva è un concentrato di vitamine e minerali essenziali. Gli spinaci e la rucola forniscono ferro e vitamine A e C, mentre l'avocado è ricco di potassio e grassi sani. I pomodorini e i peperoni apportano vitamina C, i ceci offrono proteine e fibre, e le mandorle e i semi di zucca aggiungono vitamina E e magnesio. Il formaggio feta, infine, contribuisce con calcio e proteine.