



NATALE CONSAPEVOLE 80/20

Sopravvivere alle Feste senza eccessi



VALEVERO

Ricette detox, idee, spunti
per vivere le Feste
senza sensi di colpa

Premessa

Questo **mini manuale di sopravvivenza natalizia** è pensato per chi sta muovendo i primi passi nell'Igiene Naturale e desidera imparare a gestire le festività in modo più consapevole, cercando di rimanere il più possibile aderente ai principi dell'Igienismo, senza rinunciare al piacere della convivialità.

Per chi invece si trova già in un percorso consolidato di consapevolezza alimentare e ha sviluppato strategie personali per affrontare anche i pasti sociali, il manuale può comunque offrire spunti utili, ricette e nuove idee per affrontare le feste con leggerezza e magari ispirare parenti e amici a provarlo.

Ecco perchè ho scelto di includere anche alcune **ricette onnivre** per dare a tutti la possibilità di condividere piatti un po' più leggeri e salutari, anche con **familiari che non seguono un'alimentazione vegetariana/vegana**. L'obiettivo è favorire la socialità e il dialogo a tavola, senza perdere di vista il benessere personale.

Intro

Durante le feste natalizie, è naturale lasciarsi andare un po' a tavola.

Il cibo è nutrimento, sì, ma anche un modo per stare insieme, rilassarsi e celebrare. Tuttavia, con alcune buone pratiche è possibile godersi i pasti senza sensi di colpa, preservando il benessere del corpo, gustando ciò che più ci piace senza "ingolfarci".

L'Igiene Naturale ci viene in aiuto e ci ricorda che occorre equilibrio per:

- stimolare il metabolismo con **abbinamenti alimentari detox** mirati per affrontare meglio i pasti abbondanti;
- stabilizzare la glicemia e **limitare i picchi di zuccheri (mi riferisco ai quelli raffinati "cattivi" dei panettoni, pandori e dolci tipici, non a quelli della frutta, che è il nostro carburante per eccellenza)**;
- attivare la **peristalsi intestinale** per agevolare la digestione;
- **supportare fegato e reni** con alimenti detossificanti che li aiutano nel loro lavoro di "pulizie straordinarie".

Le indicazioni generali

Come regolarsi con tutto quel cibo a disposizione?

Se ci pensi bene, il periodo natalizio porta con sé **7 pasti socialmente “irrinunciabili”** in un periodo di 14 giorni, i cosiddetti **“Giorni ROSSI”**: la cena della Vigilia, la giornata di Natale e Santo Stefano (dove troneggiano gli avanzi), il Cenone di Capodanno ed i pranzi del 1 gennaio e dell’Epifania.

Cosa significa questo?

Che questi momenti è sacrosanto goderseli, mentre è possibile attuare scelte consapevoli nei restanti pasti.

L’abbondanza di cibi calorici nelle nostre case è una tentazione davvero difficile da vincere ma con qualche accorgimento è fattibile:

- cercare di **alternare** sempre un pasto più calorico ad uno più detossificante per non sovraccaricare il nostro sistema digerente;
- consumare i **dolci** natalizi preferibilmente durante la colazione dei giorni non festivi, a stomaco vuoto o comunque **mai a fine pasto** per evitare fermentazione;
- nelle cene non di festa, è meglio evitare eccessi, poiché alla sera il **metabolismo rallenta**, rendendo più difficile smaltire i nutrienti in eccesso, che tendono così a depositarsi come grasso;
- dopo un pasto ricco, è utile seguire uno schema alimentare che supporti la **digestione** e favorisca la **detossificazione** del fegato, secondo alcune indicazioni cardine dell’Igiene Naturale;
- lasciare al corpo i tempi digestivi ma **evitare il digiuno completo** perché saltare i pasti potrebbe innescare un brusco passaggio da iperglicemia a ipoglicemia, intensificando la fame e avviando un circolo vizioso che può portare a nuovi eccessi: piuttosto che astenersi dal mangiare, meglio un pasto a base di frutta e verdure crude o un bell’estratto per idratare il corpo e nutrirlo, favorendo anche lo smaltimento del l’eventuale tasso alcolico che notoriamente in questo periodo sale.





Le indicazioni generali

L'importanza di SAPER DIRE NO e declinare gentilmente una offerta!

Se dovessimo per forza accondiscendere ad ogni invito sarebbe un problema: aperitivi, offerte e assaggi, dolci a lavoro...come fare? cerca di regolarti, assaggiando senza eccedere o dicendo semplicemente che sei pien* o non hai fame per evitare di DOVER continuamente mangiare...

Esempio pratico: se in ufficio, la collega di turno porta quotidianamente dolci e dolcetti, o ci sono costanti “meeting” con cibi molto calorici e processati, prova a evitare di farti travolgere nel vortice: a volte una “bugia bianca” (non ti senti bene, hai qualche “intolleranza” agli ingredienti o il sempre verde “lo prendo e lo mangio dopo”) ti aiuta a gestire situazioni delicate in cui non vuoi essere scortese!

Purtroppo anche dover giustificare continuamente le proprie scelte alimentari è fonte di stress, che spesso ci porta a distaccarci dalle nostre reali esigenze e alla fine cedere anche quando non vorremmo!

Ascoltati sempre e ricorda: se una cosa non ti va, non è scortesia, ma tutela del tuo benessere!





Le indicazioni generali

Perchè ho sempre voglia di mangiare?

Capita spesso nei periodi di feste e abbuffate di sentire sempre fame nonostante i pasti molto abbondanti: è un paradosso causato dall'iper produzione di insulina, che manda in tilt la sensazione di fame e sazietà.

Spesso si mangia per abitudine o perchè si vedono gli altri farlo! La consuetudine sociale innesca la **fame "nervosa"** così come il circolo mentale di ristrettezze/abbuffate se si arriva da diete molto privative e insoddisfacenti.

Concentrarsi sulla compagnia

Il Natale non dovrebbe ruotare solo attorno al cibo. Concentrati su altre attività che ti permettano di goderti il momento senza pensare continuamente al mangiare.

A volte, il cibo diventa il centro della festa, ma puoi scegliere di concentrarti maggiormente sulle conversazioni, il gioco con la famiglia o semplicemente il piacere di stare insieme.

Esempio pratico: invece di alzarti frequentemente per riempire il piatto, dedicati a conversare con i tuoi cari, magari giocando a un gioco di società o facendo una passeggiata insieme dopo il pasto. In questo modo, eviterai di sentirti attratt* costantemente dal cibo e darai spazio ad altre esperienze di condivisione.

Essere Grati per il Cibo Senza Esagerare

Infine, goditi il Natale in modo sano, riconoscendo e apprezzando i cibi che hai a disposizione senza farti travolgere dal desiderio di mangiare per eccesso. La gratitudine per ciò che hai nel piatto può aiutarti a evitare di mangiare per noia o per pressione sociale.

Esempio pratico: prima di mangiare, fermati per un momento e ringrazia per il cibo, per la compagnia e per le opportunità di condivisione. Questo ti aiuterà a mantenere un rapporto positivo con il cibo e a mangiare con moderazione, senza esagerare.



80/20

Anche durante le festività, **il metodo dell'80/20** rimane uno strumento ideale per gestire l'alimentazione in modo flessibile ma consapevole. L'idea è semplice: i **giorni rossi goditeli** con equilibrio e nei **giorni non rossi**, punta a mantenere l'80% dell'alimentazione basata su cibi crudi o comunque leggeri e nutrienti, lasciando comunque spazio al restante 20% per alimenti più indulgenti o meno salutari.

È importante ricordare che non sempre sarà possibile raggiungere quell'80% di cibi leggeri, soprattutto in un contesto sociale come quello delle feste. E va bene così! **L'obiettivo non è la perfezione, ma piuttosto trovare un equilibrio** che permetta di vivere i momenti di convivialità senza eccessi e senza sensi di colpa.

In questo manuale, troverai strumenti pratici, **pasti detox** e **consigli** per affrontare i banchetti in modo consapevole.

Io mi occuperò di darti qualche consiglio per gestire i pasti non delle Feste, con ricette più leggere e consigli... **affinchè nei giorni di festeggiamenti tu sia liber* si scegliere ciò che preferisci, con equilibrio e libertà!**

Concedersi il giusto margine di libertà significa nutrire il corpo e la mente in un modo che rimane coerente con i propri obiettivi di benessere generale.



Al Mattino - sempre

Nel periodo delle feste, ma è una ottima abitudine **sempre**, preparare ogni mattina una **bevanda idratante** che potenzierà gli effetti detossificanti del corpo. Le migliori alternative sono:

1. Acqua tiepida, Limone, Zenzero fresco grattugiato, Cannella a piacere. **Questo mix** ha un effetto depurativo sul fegato, stimola la produzione della bile attivando la digestione. In aggiunta, la Cannella ha un' azione antinfiammatoria e ipoglicemizzante.
2. **Estratti** di frutta e verdura preferendo sedano, limone, finocchio, mela, ananas dalle enormi proprietà disintossicanti e depurative.
3. Una semplice **spremuta** di arancia e limone.

Questa bevanda può essere inserita al risveglio e precedere la colazione oppure, nel caso della spremuta ed estratto, se in quantità adeguata (almeno 750ml-1lt) sorseggiata durante la mattina, può essere anche un ottimo sostituto della colazione nei giorni successivi ai pasti più ricchi.

ANCHE la colazione a base di frutta è un ottimo modo per aiutare il corpo a gestire il dispendio energetico digestivo di pasti molto impegnativi.

Kiwi, arance, ananas e mele sono ottimi!

E consentono di non arrivare affamati ai pasti con il rischio di perdere il controllo!

Ogni tanto fare colazione con pandoro e panettone ci sta: magari evita di farlo proprio il giorno di Natale o quando sai che l'intera giornata sarà all'insegna di aperitivi, feste, stuzzichini, tartine & co.!



Colazioni dei Giorni Rossi

Cerca di non spizzicare dolci, dolcetti, pandori e panettoni e/o ingredienti vari durante la preparazione dei pasti.

Prova rimanere centrato* sul fatto che la giornata ti vedrà impegnato* in pasti molto ricchi.

Preferisci bere la tisana, l'estratto o la spremuta al risveglio e a colazione possiamo optare per un mono pasto di frutta o un mix di frutti acquosi a scelta:

2-3 kiwi

1-2 fette di ananas

o 2 mele

2-3 arance

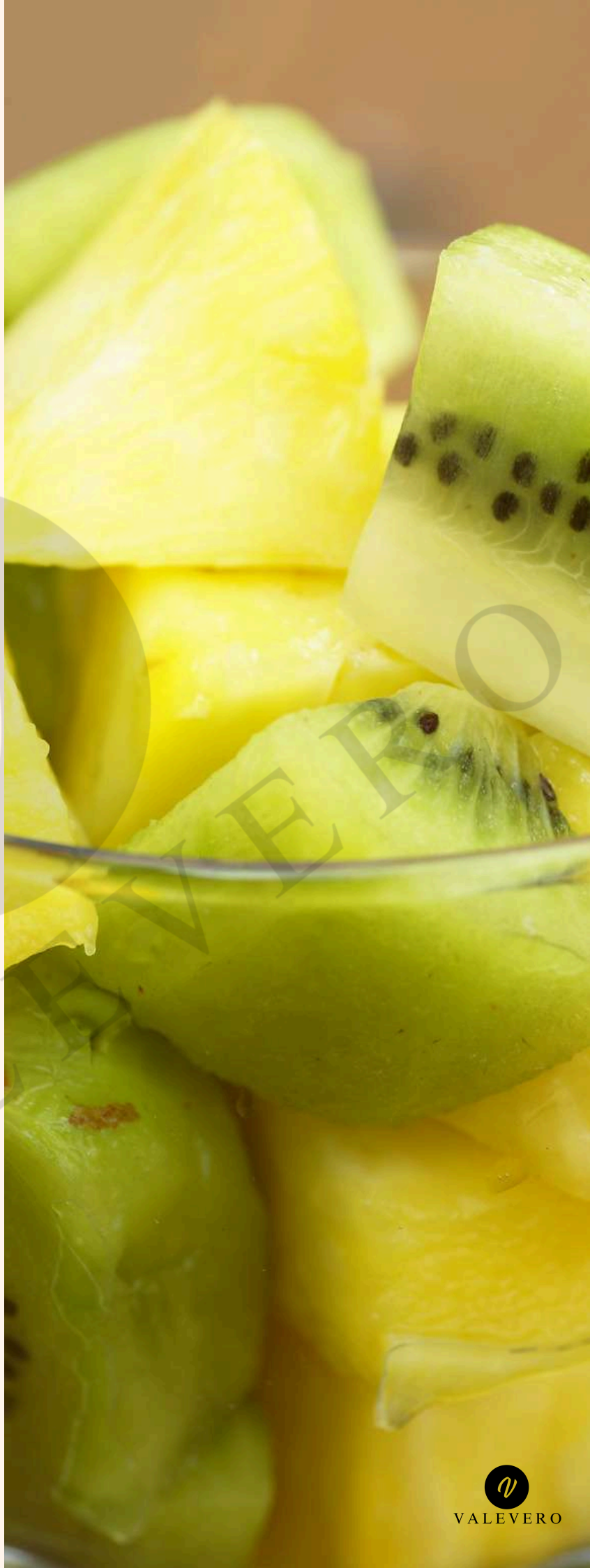
4-5 mandarini

(anche in frullato)

Una colazione così composta attiva la peristalsi intestinale in vista dei pasti di festa.

Scarica anche le proteine, evita troppo yogurt e latte (meglio le opzioni veg), carboidrati raffinati e grassi (che poi abbonderanno) in vista di pasti molto impegnativi, e bilancia l'idratazione con l'acqua organica e gli zuccheri buoni della frutta.

Abbinala alla bevanda del risveglio oppure aggiungi un infuso di karkadè o tè verde.



Colazioni degli altri giorni

Se vuoi prenderti la **coccola** di fare colazione con pandoro e panettone “pucciati” nel latte (vegetale, spero)...fai pure, l'importante è non esagerare! Non starò qui a ricordarti che si tratta di prodotti raffinati, processati e ricchi di zuccheri, grassi e conservanti (anche se l'ho fatto :-D)

Magari evita di spalmarci sopra creme e burri e gustali al naturale, che sono già belli “carichi” di loro!

Spuntini - sempre

Ammesso che tu abbia fame, cerca di optare per **frutta o crudità di verdure**, che aiutano a regolarizzare il transito intestinale, favorendo la digestione e l'evacuazione di cibi molto concentrati e poveri di acqua naturale come quelli delle feste.

Nei giorni come 28-29 e 30 dicembre o 3-4 gennaio va bene indulgere con dolci e dolcetti se nei restanti pasti riesci ad essere equilibrat* (il famoso 20% coccola)!

Non servono privazioni rigide, serve consapevolezza!

Cerca però di evitare di mangiare per noia o solo perchè altri davanti a te mangiano continuamente... l'ascolto del corpo è fondamentale!



Pasti dei Giorni Rossi

In questi giorni goditi i cibi che vuoi, cercando di moderare le quantità e di **non mischiare troppi cibi insieme**.

Ricorda, è meglio un bis di un piatto, che mischiarne 5 diversi magari con mix di carne, pesce, uova, ecc...

Per non sovraccaricare la digestione, cerca di usare la **regola del piatto, anche se so che sarà piuttosto difficile**: combina 1 fonte di carboidrati, una di proteina e possibilmente 1 di grassi.

Mastica lentamente così da aiutare il cervello ad acquisire davvero la sensazione di sazietà... e ascoltata! L'ideale sarebbe alzarsi da tavola pieno per l'80% e non con la pancia dolorante e gonfia!

Bevi acqua prima dei pasti e non durante, soprattutto se hai intenzione di bere alcolici, poichè l'alcool causa disidratazione e secchezza della pelle.

Bere acqua lontano dai pasti ti consentirà di restare idratat* e di non diluire i succhi gastrici, velocizzando la digestione!



Pasti degli altri giorni

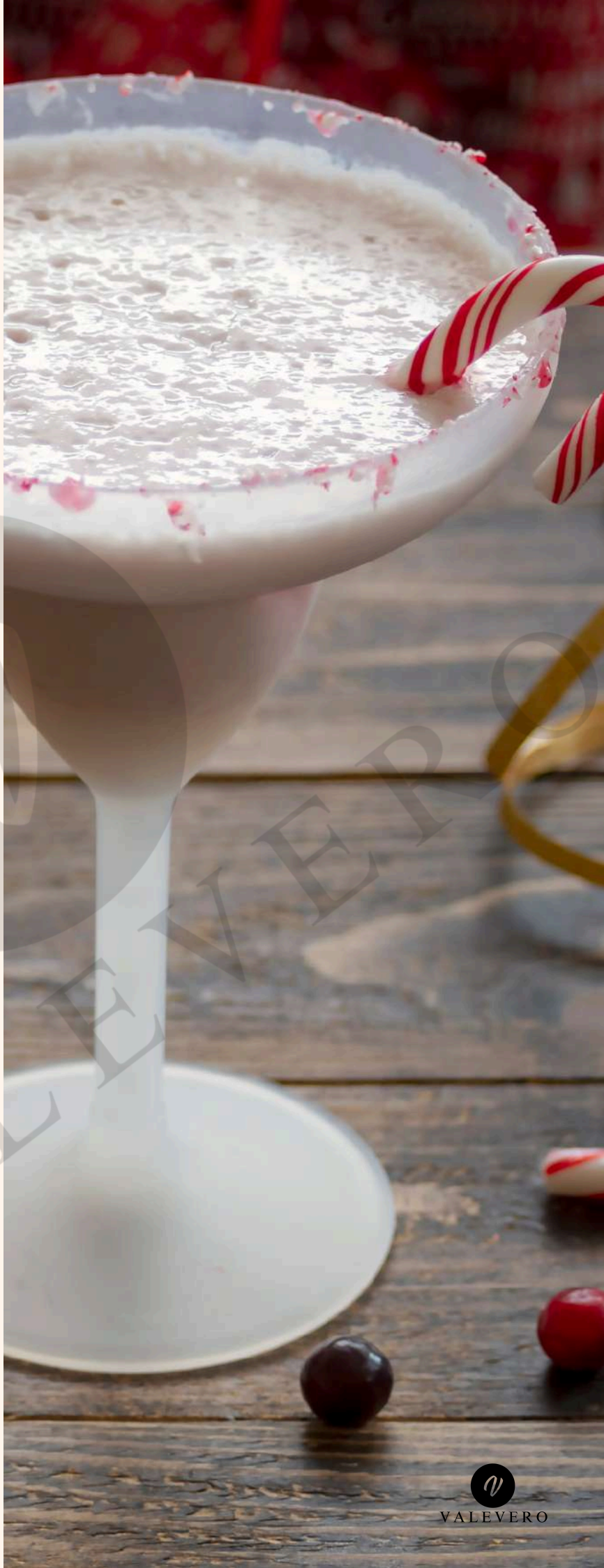
Come **prima indicazione** (che poi è quella che seguirò anche io) prova a **fare pasti di frutta**: integra, frullata, in estratto... questo aiuterà tantissimo a depurare l'organismo!

Mangiate fino a confortevole sazietà: sono gli unici zuccheri che ci fanno bene!!

Se invece mangerai un pasto cotto ma leggero tra quelli che ti consiglierò, inizia sempre con una **porzione di verdure crude** il tuo pasto (una insalata o anche solo delle crudità mentre cucini) per introdurre fibre buone che regolano l'attività digestiva.

Scegli fonti di **carboidrati semplici** e non troppo condite (patate, cereali, pane bruscato) e **riduci la quantità di proteine animali, latticini ed in generale di condimenti.**

Le ricette che ti consiglierò hanno una componente proteica animale magra, ma puoi (**anzi te lo consiglio**) decidere di optare per le **alternative vegetali** che ho inserito o addirittura **evitarle** per favorire un recupero dopo pasti ricchi di proteine differetenti come quelli delle feste.



IDEE DI PASTI DETOX

per prepararsi ai Giorni Rossi

Estratti

[altre ricette qui su YouTube](#) (clicca)



MELA, CAROTA, BARBABIETOLA, LIMONE

INGREDIENTI

*Mela
Carota
Barbabetola
Limone*

QUANTITA'

*2 mele verdi
2 mele rosse
3 carote
1 barbabetola
1 limone con la buccia*



MELA E SEDANO

INGREDIENTI

*Mela
Sedano*

QUANTITA'

*6 mele
qualche gambo di sedano
1 bicchiere di acqua di
cocco opzionale*



ARANCIA E CURCUMA

INGREDIENTI

*Arancia
Curcuma +
1 pizzico di pepe*

QUANTITÀ'

*8 arance
1 pz di curcuma fresca*



ANANAS, CETRIOLO & MENTA

INGREDIENTI

*Ananas
Cetriolo
Menta*

QUANTITÀ

*1 ananas
2 cetrioli
qualche foglia*

Smoothies

[altre ricette qui su YouTube](#) (clicca)

Queste sono quantità per un frullato piccolo/medio, se diventa sostituto di un pasto, si può aumentare le quantità!

LOVE & CACHI

1 BANANA CONGELATA
2 CACHI MELA
150 ML LATTE VEG O ACQUA
5 FOGLIE LATTUGA
CURCUMA Q.B. / PIZZICO DI PEPE
(OPZIONALI)

BLUE B.

1 BANANA CONGELATA
120 GR MIRTILLI
1 DATTERO MEDJOOOL
150 ML LATTE VEG (COCCO) O ACQUA
1 MANCIATA SPINACI CRUDI
1 CUCCHIAIO DI CARRUBE IN POLVERE
1 CUCCHIAIO DI SCIROPPO ACERO

BANANITY FAIR

1 BANANA CONGELATA
1 MELA
2 DATTERI MEDJOOOL
150 ML ACQUA
2 MANCIATE SPINACI CRUDI / LATTUGA
CANNELLA Q.B. / PIZZICO DI SALE

FRUTTOPOLITAN

2 MELA
2 CAROTE
1 ARANCIO / POMPELMO
150 ML DI ACQUA
1/2 ZUCCHINA
ZENZERO FRESCO Q.B.



IDEE DI PASTI DETOX

per prepararsi ai Giorni Rossi

► Insalatona detox

Questa ricetta è ricca di abbinamenti Detox:

- radicchio,
- rucola,
- indivia belga,
- basilico e limone
- 10 olive o 1 avocado piccolo (1/2 per l'insalata e 1/2 per i crostini) o frutta secca o semi misti a piacere
- cipolla cruda a piacere
- a scelta scaglie di grana o legumi

Mi raccomand.. una bella ciotolona!!

Questo mix di verdure amare è utile per il fegato, con iodio, e drenanti renali, uniti alla forza diuretica ed ipoglicemizzante della cipolla cruda.

Scegliere in aggiunta tra i grassi buoni della frutta secca, dell'avocado o dei semi oleosi dal potere saziante.

Accompagnare con qualche crostino di pane e avocado schiacciato con succo di limone.



IDEE DI PASTI DETOX

per prepararsi ai Giorni Rossi

- ▶ **Arrosto di sedano rapa con battuto di rosmarino e salvia**
- ▶ **Insalata di lattuga e misticanza con crostini**

Arrosto di sedano rapa

L'arrosto di sedano rapa vi stupirà perchè sembra davvero di preparare un piatto onnivoro.

Lavate bene il sedano rapa senza togliere la buccia, spazzolandolo e rimuovendo i residui di terra. Bucherellarlo con la forchetta.

Preparare un intingolo con olio sale, salvia e rosmarino e cospargere il sedano rapa, massaggiandolo. Avvolgerlo in carta forno e in un foglio di alluminio.

Cuocere a 180° in forno statico per 1 ora e mezzo e poi terminare la cottura scoperto per 15-20 minuti col grill.

Insalata di lattughe e misticanza

Realizzare una insalata con le lattughe più gradite e condire con una emulsione di olio e succo di limone. Aggiungere crostini di pane brucato.



IDEE DI PASTI DETOX

per prepararsi ai Giorni Rossi

- ▶ **Puntarelle fresche con limone e uovo al piatto (o fagioli cannellini stufati)**
- ▶ **Cicoria sbollentata**

Le puntarelle e la cicoria

presentano un forte stimolo epatico e capacità drenante. Il succo di limone favorisce l'assorbimento del ferro di queste verdure.

Condire le puntarelle a crudo e sbollentare la cicoria con limone, olio e aglio, aggiungendo peroncino fresco a fine cottura

Uova al piatto

Portare ad ebollizione una pentola con acqua, porre sopra la pentola un piatto con un filo d'olio e rompere le uova nel piatto. Mettere un coperchio sul piatto e cuocere le uova al vapore per circa 5-6 min, controllando che il bianco sia perfettamente cotto e il rosso resti morbido.

Aggiungere qualche foglia di salvia a fine cottura.

Cannellini stufati

In una casseruola, scaldare un filo d'olio con la cipolla tritata, l'aglio, la carota e il sedano a pezzetti piccoli. Soffriggere a fuoco medio fino a che le verdure diventano morbide. Unire i cannellini e lasciar cuocere per 15' per insaporire.



IDEE DI PASTI DETOX

per prepararsi ai Giorni Rossi

- ▶ **Calamari (o dadini di tofu) panati in crusca d'avena (o farina di riso oppure di grano saraceno) alle spezie**
- ▶ **Indivia belga + cipolla di tropea con succo di limone e aceto di mele**

- Calamari (possibilmente freschi) tagliati a striscioline

- Tofu tagliato a dadini (versione vegan)

- Crusca d'avena o farina di grano saraceno

- Olio evo

- Erbe aromatiche fresche: salvia, maggiorana, timo

Panare i calamari o il tofu leggermente unti nella farina scelta.

Nel frattempo scaldare in padella 1 cucchiaio di olio evo diluito con acqua per rendere più leggero il pasto.

Cuocere fino a doratura, girando di tanto in tanto.

Verso la fine aggiungere le erbe aromatiche in modo da insaporire, ma senza alterarne le proprietà con la cottura. Al termine aggiungere un pizzico di sale marino.



IDEE DI PASTI DETOX

per prepararsi ai Giorni Rossi

- ▶ **Carpaccio di carciofi e melagrana**
- ▶ **Tortino di salmone e avocado (o primo sale)**

- Carciofi
 - Melagrana
 - Olio EVO
 - Succo di limone
 - Pepe nero
-
- Salmone selvaggio (o primo sale)
 - Scorza di limone
 - Avocado
 - Pepe nero

Proprietà funzionali del carpaccio di carciofi e melagrana: il carciofo è un ortaggio diuretico e drenante, con azione epatoprotettiva ed ipocolesterolemizzante grazie all'azione della cinarina.

Consumato crudo esplica al meglio la sua proprietà di intervenire sul metabolismo dei lipidi in quanto aumenta l'escrezione del colesterolo attraverso la bile. In abbinamento con la melagrana, viene potenziato l'effetto ipoglicemizzante del carciofo e il drenaggio. Tutto questo la rende una ottima associazione funzionale per il nostro organismo.



IDEE DI PASTI DETOX

per prepararsi ai Giorni Rossi

- ▶ **Rucola, finocchi e spicchi di mandarino con scorza grattugiata**
- ▶ **Cicoria ripassata brevemente con aglio e un pò di olio**

- Rucola
- Finocchi
- Mandarini
- Erbe aromatiche (timo e maggiorana)

La rucola: ha una azione stimolatrice delle funzionalità organiche
Il Finocchio: oltre all' azione drenante migliora le funzioni intestinali
Il Mandarino: diuretico, stimolo metabolico grazie al contenuto di iodio.

La cicoria stimola il fegato e se ripassata leggermente in padella con poco olio, aglio e peperoncino, stimola il naturale processo di detossificazione epatica.

Se si ha fame abbinare con una porzione di patate al vapore condita con succo di limone o pane bruscato.



IDEE DI PASTI DETOX

per prepararsi ai Giorni Rossi

- ▶ **Antipasto di finocchi con noci e limone**
- ▶ **Involtini di verza e orata (o patate) con salsa light di avocado e senape**

- Finocchi e barbetta tagliati
- Succo di limone o aceto di mele
- 3 noci e spezie

- Verza
- Orata o Patate
- Curcuma fresca e finocchietto
- Olio EVO
- Maggiorana
- 1/2 avocado
- 1 cucchiaio di Senape (opzionale)

Un'associazione che fornisce un intenso stimolo metabolico tiroideo (per la ricchezza di iodio). Abbinata ad un antipasto di finocchi con la loro barba, da alla pietanza proprietà diuretiche, depurative, carminative, antispastiche, facilitando la digestione.

Sbollentare le foglie di verza per qualche minuto in modo da ammorbidirle.

Scolarle e farle freddare.

Mettere l'orata (o le patate pre cotte al vapore) sulle foglie di verza, aggiungere spezie e il finocchietto e un filo d'olio.

Arrotolare e infornare a 180° per 15-20 minuti.

Frullare 1/2 avocado, 1 cucchiaio di senape e limone per creare la salsa.



IDEE DI PASTI DETOX

per prepararsi ai Giorni Rossi

- ▶ **Polpettone di legumi e patate aromatizzato al prezzemolo**
- ▶ **Insalata di cavolo nero e pinoli**

Polpettone di legumi e patate

- 400 g di ceci lessati
- 300 g di lenticchierosse
- 100 g di pangrattato
- 10 g di amido di mais
- 3 patate
- 3 carote
- prezzemolo
- sale, pepe

Lessare le patate e le carote e frullare grossolanamente con i legumi. Riporre l'impasto ottenuto in una ciotola e aggiungete il pangrattato, l'amido, il sale, il pepe.

Modellare il polpettone su un foglio di carta forno o nello stampo di un plumcake foderato sempre con carta forno.

Infornate a 180 °C per circa 40 min.

Volendo si può condire con un sugo leggero di pomodoro e basilico.

Insalata di cavolo nero e pinoli

Lavare e mondare il cavolo, condire con aceto di mele o succo di limone e spezie. Aggiungere una manciata di pinoli e uvetta.



TIP PER LE FESTE ZUCCHINE IN PASTELLA

La frittura leggera

Chi l' ha detto che non è possibile gustare una frittura più leggera ma allo stesso tempo gustosa?

- Fiori di zucca
- Farina di riso o di ceci o fecola di patate
- Acqua fredda, sale e/o spezie

La pastella: Dopo aver impastato 100 gr della farina scelta con 150 ml di acqua fredda (volendo gassata) fino alla giusta densità si aggiunge un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale o spezie.

Dopodiché si avvolgono i fiori di zucca nella pastella e si immergono in abbondante olio extravergine di oliva in un padellino con bordi alti, immergere uno per volta fino alla doratura. Per insaporire maggiormente puoi aggiungere salvia e zenzero grattugiato.

Attenzione: usare olio fino a consentire la totale immersione dell'alimento e, soprattutto, fare attenzione alla temperatura, che dovrà essere elevata ma sempre al di sotto del punto di fumo (non oltre i 180 gradi) per evitare che si formino sostanze dannose per l'organismo.

Friggere pochi pezzi per non alterare la temperatura dell'olio e asciugare con carta paglia e servire.

La frittura realizzata in modo corretto, nonostante lo shock termico che altera le molecole superficiali, in virtù del brevissimo tempo di cottura preserva abbastanza i nutrienti interni, provocandone alterazioni meno marcate rispetto a qualsiasi altra modalità di impiego del cotto.





Conclusioni

Concludo questa mini guida con un ultimo consiglio: **affrontare il periodo natalizio con consapevolezza e leggerezza è possibile!**

Approfitta dei pasti non festivi per mangiare più leggero e bilanciato, alternando ricette nutrienti e meno elaborate che aiutano a sentirti bene e a bilanciare gli eccessi.

Alcune di queste idee, come le insalate fresche e colorate, possono essere anche degli ottimi entrée prima dei pasti pi  ricchi, facilitando la digestione e rendendo pi  piacevole l'intera esperienza.

In questi giorni di festa, ricorda che il cibo   solo una parte del Natale. **Il vero significato delle feste   passare momenti di gioia insieme alla famiglia, agli amici e alle persone che ami. Anche questo   Igiene Naturale!!!**

Non dimenticarlo mai: non si ingrassa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale!

*Buone Feste di cuore!
Valentina*



..Restiamo in contatto...



Mangiare naturale e' la chiave per una salute duratura!

Se vuoi CONSOLIDARE questo stile alimentare o strutturare un tuo percorso per le tue specifiche esigenze o

avvicinarti gradualmente anche al mondo del detox (quello vero e non quello a base di prodotti magici o beveroni),

..contattami cliccando qui

valeverobenessere.it

ildragoparlante.com

e lasciati ispirare dal mio canale Youtube con ricette e consigli

[Youtube](#)

DISCLAIMER:

Ci tengo sempre a precisare che non sono un medico e che i contenuti che condivido non vogliono in alcun modo sostituire il parere professionale. Consiglio di affrontare eventuali problemi specifici nelle sedi appropriate e di non intraprendere o sospendere autonomamente una terapia in atto.

Alcune delle immagini che ho utilizzato sono tratte da Internet. Ringrazio i creatori e spero di aver fatto buon uso del materiale.



VALEVERO



NATALE CONSAPEVOLE 80/20

Sopravvivere alle Feste senza eccessi



VALEVERO

Ricette detox, idee, spunti
per vivere le Feste
senza sensi di colpa