

RICETTE PER IL BENESSERE DELLE OSSA

L'alimentazione quotidiana dovrebbe seguire questa organizzazione per soddisfare il fabbisogno giornaliero di macro e micronutrienti e per evitare pericoli sbalzi glicemici.



Linee guida generali

- **Fonti di calcio senza lattosio:** latte di mandorla arricchito, tofu al calcio, verdure a foglia verde (rucola, cavolo riccio), semi di sesamo, mandorle.
- **Vitamina D:** esposizione al sole + integrazione se necessaria (da valutare con il medico).
- **Magnesio e antiossidanti:** semi oleosi, frutta secca, legumi, cioccolato fondente >85%.
- **Proteine:** uova, pesce, legumi, tofu, tempeh.
- **Carboidrati a basso IG:** quinoa, grano saraceno, legumi, riso basmati, avena senza glutine, verdure amidacee.

Colazione (proteica e bilanciata)

1. **Porridge di avena senza glutine** con latte di mandorla, semi di lino e mirtilli
2. **Pancake di grano saraceno** con crema di mandorle e mela cotta
3. **Tofu strapazzato** con pane di segale e avocado
4. **Smoothie proteico** con proteine vegetali, banana, latte di mandorla e semi di chia
5. **Yogurt di soia** con noci, semi di sesamo e fiocchi di grano saraceno
6. **Crema di riso** con cacao amaro, nocciole e scaglie di cocco
7. **Uova strapazzate** con pane di segale

RICETTE

Colazione (proteica e bilanciata)

1. Porridge di avena senza glutine con latte di mandorla, semi di lino e mirtilli

✓ Ingredienti:

- 50 g di fiocchi di avena senza glutine
- 200 ml di latte di mandorla senza zuccheri
- 1 cucchiaio di semi di lino macinati
- 50 g di mirtilli freschi
- 1 cucchiaino di cannella (opzionale)

✓ Procedimento:

1. Scalda il latte di mandorla in un pentolino.
 2. Aggiungi i fiocchi di avena e cuoci a fuoco lento per 5-7 minuti, mescolando.
 3. Unisci i semi di lino e lascia riposare un paio di minuti.
 4. Servi con mirtilli freschi e, se desideri, una spolverata di cannella.
-

2. Pancake di grano saraceno con crema di mandorle e mela cotta. I pancakes li può fare in quantità per poi surgelarli separandoli con carta da forno e scongelarli la sera prima.

✓ Ingredienti:

- 50 g di farina di grano saraceno
- 1 uovo
- 100 ml di latte di mandorla
- ½ cucchiaino di lievito
- 1 mela
- 1 cucchiaino di crema di mandorle

✓ Procedimento:

1. Mescola farina, uovo, latte di mandorla e lievito fino a ottenere un composto liscio.
 2. Cuoci i pancake in una padella antiaderente, 2 minuti per lato.
 3. Cuoci la mela a pezzetti in un pentolino con un po' d'acqua fino a renderla morbida.
 4. Servi i pancake con la mela cotta e la crema di mandorle.
-

3. Tofu strapazzato con pane di segale e avocado

✓ Ingredienti:

- 100 g di tofu compatto
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ½ avocado
- 1 fetta di pane di segale
- Sale e pepe q.b.

✓ Procedimento:

1. Sbriciola il tofu con una forchetta.
 2. In una padella, scalda l'olio e aggiungi il tofu con la curcuma, sale e pepe. Cuoci per 5 minuti.
 3. Servi il tofu strapazzato con avocado schiacciato e pane di segale tostato.
-

4. Smoothie proteico con proteine vegetali, banana, latte di mandorla e semi di chia

✓ Ingredienti:

- 1 misurino di proteine vegetali (pisello, riso o mix)
- 1 banana
- 200 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaino di semi di chia

✓ Procedimento:

1. Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza cremosa.
 2. Se necessario, aggiungi un po' d'acqua per regolare la densità.
-

5. Yogurt greco con noci, semi di sesamo e fiocchi di grano saraceno

✓ Ingredienti:

- 150 g di yogurt greco delattosato senza zuccheri
- 10 g di noci tritate
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 30 g di fiocchi di grano saraceno o quinoa

✓ Procedimento:

1. Versa lo yogurt in una ciotola.
 2. Aggiungi i fiocchi di grano saraceno, le noci e i semi di sesamo.
 3. Mescola e gusta!
-

6. Crema di riso con cacao amaro, nocciole e scaglie di cocco

✓ Ingredienti:

- 50 g di crema di riso (quella nel reparto bambini)
- 200 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 20 g di nocciole tritate
- 1 cucchiaio di scaglie di cocco

✓ Procedimento:

1. Cuoci la crema di riso nel latte di mandorla fino a ottenere una consistenza cremosa.
 2. Aggiungi il cacao amaro e mescola bene.
 3. Servi con le nocciole tritate e le scaglie di cocco.
-

7. Uova strapazzate con pane di segale

✓ Ingredienti:

- 2 uova
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 fetta di pane di segale

✓ Procedimento:

1. Sbatti le uova con un pizzico di sale.
 2. Cuoci in padella con l'olio, mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa.
 3. Servi con pane di segale tostato.
-

Spuntino mattutino

- Mandorle 10 e cioccolato fondente 2 cubetti
 - Frullato di latte di mandorla (150 ml), cannella e pera
 - Crackers di ceci con hummus 20 g
 - Yogurt di soia con semi di girasole 10 g
 - Fette di mela con burro di mandorle 10 g
 - Carote e hummus 30 g
 - Frutta secca e semi misti 20 g
-

Pranzo

1. **Insalata di quinoa e ceci** con verdure grigliate e semi di zucca
2. **Zuppa di lenticchie rosse** con pane di segale/grano saraceno e rucola
3. **Pasta di legumi** con pesto di basilico e noci + insalata di cavolo
4. **Tofu alla curcuma** con riso basmati e broccoli al vapore
5. **Filetto di salmone** con purè di zucca e insalata di finocchi
6. **Insalata di fagioli cannellini** con pomodori secchi, rucola e olive
7. **Polpette di ceci e spinaci** con cous cous e verdure croccanti

RICETTE

1. Insalata di quinoa e ceci con verdure grigliate e semi di zucca

✓ Ingredienti:

- 60 g di quinoa
- 100 g di ceci cotti
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 cucchiaio di semi di zucca
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Succo di limone, sale e pepe

✓ Procedimento:

1. Cuoci la quinoa secondo le istruzioni.
2. Griglia la zucchina e il peperone a fette.
3. In una ciotola, unisci quinoa, ceci, verdure grigliate e semi di zucca.
4. Condisci con olio, succo di limone, sale e pepe.

2. Zuppa di lenticchie rosse con pane di grano saraceno/segale e rucola

✓ Ingredienti:

- 60 g di lenticchie rosse da cuocere
- 1 carota
- ½ cipolla
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

- 1 fetta di pane di grano saraceno o segale
- Rucola q.b.

✓ Procedimento:

1. Soffriggi la cipolla e la carota tritata in un po' d'olio.
 2. Aggiungi le lenticchie e copri con acqua o brodo vegetale.
 3. Cuoci per 20 minuti e frulla per ottenere una crema.
 4. Servi con pane di grano saraceno e rucola fresca.
-

3. Pasta di legumi con pesto di basilico e noci + insalata di cavolo

✓ Ingredienti:

- 70 g di pasta di lenticchie o ceci
- 10 g di noci
- 10 foglie di basilico
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 50 g di cavolo rosso a julienne
- Succo di limone e sale

✓ Procedimento:

1. Cuoci la pasta di legumi.
 2. Frulla basilico, noci, olio e un goccio d'acqua per ottenere un pesto.
 3. Condisci la pasta e servi con insalata di cavolo con limone e sale.
-

4. Tofu alla curcuma con riso basmati e broccoli al vapore

✓ Ingredienti:

- 100 g di tofu
- 60 g di riso basmati
- 100 g di broccoli
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

✓ Procedimento:

1. Taglia il tofu a cubetti e marinano con curcuma e olio.
 2. Cuoci il riso e i broccoli al vapore.
 3. Scalda il tofu in padella per 5 minuti e servi con il riso e i broccoli.
-

5. Filetto di salmone con purè di zucca e insalata di finocchi

✓ Ingredienti:

- 120 g di salmone al vapore
- 200 g di zucca o cavolfiore
- ½ finocchio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

✓ Procedimento:

1. Cuoci la zucca e frullala con un po' di acqua e sale per ottenere un purè.
2. Cuoci il salmone in padella con poco olio.
3. Servi con il purè di zucca e l'insalata di finocchi.

6. Insalata di fagioli cannellini con pomodori secchi, rucola e olive

Un piatto fresco e nutriente, ricco di proteine vegetali e grassi sani.

✓ Ingredienti (per 2 porzioni):

- 200 g di fagioli cannellini cotti
- 6 pomodori secchi sott'olio (ben scolati e tagliati a pezzetti)
- 1 manciata di rucola fresca
- 8 olive nere denocciolate
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Succo di ½ limone
- 1 cucchiaino di semi di lino o semi di zucca (opzionale)
- Sale e pepe q.b.

✓ Procedimento:

1. Sciacqua i fagioli cannellini sotto l'acqua corrente se utilizzi quelli in scatola.
2. Taglia i pomodori secchi a striscioline e le olive a rondelle.
3. In una ciotola grande, unisci i fagioli, i pomodori secchi, le olive e la rucola.
4. Condisci con olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale e pepe.

5. Mescola bene e aggiungi, se desideri, i semi di lino o di zucca per un tocco croccante.
 6. Lascia riposare per **10 minuti** in frigorifero prima di servire, in modo che i sapori si amalgamino.
-

7. Polpette di ceci e spinaci con cous cous e verdure croccanti

Una ricetta gustosa e proteica, perfetta per un pranzo bilanciato.

✓ Ingredienti (per 2 porzioni - circa 8 polpette):

Per le polpette:

- 200 g di ceci cotti
- 50 g di spinaci freschi
- 1 cucchiaio di farina di ceci
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- ½ cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di paprika dolce
- Sale e pepe q.b.

Per il cous cous con verdure:

- 100 g di cous cous
- ½ zucchina
- ½ carota
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Succo di ½ limone
- Sale e pepe q.b.

✓ Procedimento:

Preparazione delle polpette:

1. Sbollenta gli spinaci per 1 minuto in acqua bollente, poi scolali bene e tritali finemente.
2. In un mixer, frulla i ceci con gli spinaci, la farina di ceci, l'olio, le spezie, il sale e il pepe fino a ottenere un impasto compatto.
3. Forma delle polpette e passale nei semi di sesamo.
4. Cuoci le polpette in forno a **180°C per 15-20 minuti** oppure in padella con un filo d'olio fino a doratura.

Preparazione del cous cous con verdure croccanti:

1. Versa il cous cous in una ciotola e coprilo con acqua bollente (seguendo le istruzioni della confezione). Copri e lascia gonfiare per **5 minuti**.
 2. Taglia zucchina e carota a julienne o a cubetti piccoli.
 3. Salta le verdure in padella per **5 minuti** con un filo d'olio, mantenendole croccanti.
 4. Sgrana il cous cous con una forchetta e condiscilo con olio, succo di limone, sale e pepe.
 5. Servi le polpette sopra il cous cous e completa con un filo d'olio extravergine di oliva.
-

Spuntino pomeridiano

- Crêpes di farina di castagne con crema di nocciole 10 g
 - Frutta con semi di canapa e mandorle 20 g
 - Yogurt di cocco con cannella e fiocchi di grano saraceno 20 g
 - Smoothie con proteine vegetali 15 g, cacao e banana
 - Budino di chia con frutti rossi
 - Barretta di frutta secca e semi
 - Crackers di grano saraceno con hummus
-

RICETTE

1. Crêpes di farina di castagne con crema di nocciole

✓ Ingredienti:

- 50 g di farina di castagne
- 100 ml di acqua
- 1 cucchiaio di crema di nocciole

✓ Procedimento:

1. Mescola farina e acqua per ottenere una pastella liscia.
 2. Cuoci in padella antiaderente e servi con crema di nocciole.
-

2. Budino di chia con frutti rossi

✓ Ingredienti:

- 200 ml di latte di mandorla
- 2 cucchiaini di semi di chia
- 50 g di frutti rossi

✓ Procedimento:

1. Mescola latte e semi di chia e lascia riposare in frigo 4 ore.
 2. Servi con frutti rossi.
-

3. Crackers di ceci con hummus

✓ Ingredienti:

- 30 g di crackers di ceci
- 50 g di hummus

✓ Procedimento:

1. Spalma l'hummus sui crackers e gusta!

Cena

1. **Vellutata di zucca e lenticchie rosse** con pane di quinoa o segale
 2. **Burger di fagioli neri e miglio** con insalata di cavolo rosso
 3. **Pesce al forno con patate dolci e zucchine**
 4. **Insalata di quinoa con tofu marinato e verdure croccanti**
 5. **Crema di ceci e spinaci** con pane di segale e semi di lino
 6. **Tofu saltato con funghi e riso basmati**
 7. **Zuppa di piselli con crostini di grano saraceno**
-

RICETTE

1. Vellutata di zucca e lenticchie rosse con pane di segale

✓ Ingredienti:

- 150 g di zucca
- 50 g di lenticchie rosse da cuocere

- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 fetta di pane di segale

✓ Procedimento:

1. Soffriggi la cipolla, poi aggiungi zucca e lenticchie con acqua o brodo.
 2. Cuoci per 20 minuti e frulla fino a ottenere una crema.
 3. Servi con pane di segale.
-

2. Burger di fagioli neri e miglio con insalata di cavolo rosso

✓ Ingredienti:

- 150 g di fagioli neri cotti
- 50 g di miglio cotto
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 50 g di cavolo rosso

✓ Procedimento:

1. Schiaccia i fagioli e mescolali con il miglio per formare i burger.
 2. Cuocili in padella con poco olio.
 3. Servi con insalata di cavolo rosso.
-

3. Crema di ceci e spinaci con pane di segale e semi di lino

✓ Ingredienti:

- 150 g di ceci cotti
- 100 g di spinaci
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 fetta di pane di segale
- 1 cucchiaino di semi di lino

✓ Procedimento:

1. Frulla ceci, spinaci e un po' d'acqua fino a ottenere una crema.
2. Servi con pane di segale e semi di lino.

4. Insalata di quinoa con tofu marinato e verdure croccanti

Un piatto fresco, proteico e ricco di fibre, perfetto per un pasto equilibrato.

✓ Ingredienti (per 2 porzioni):

- 100 g di quinoa
- 150 g di tofu naturale
- ½ peperone rosso
- ½ cetriolo
- 1 carota
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Succo di ½ limone

Per la marinatura del tofu:

- 1 cucchiaio di salsa di soia senza glutine
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ½ cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di zenzero grattugiato

✓ Procedimento:

1. **Marinare il tofu:** taglia il tofu a cubetti e mettilo in una ciotola con la salsa di soia, l'olio, la curcuma e lo zenzero. Lascia marinare per **20-30 minuti**.
2. Cuoci la quinoa in acqua bollente salata per **10-12 minuti**, poi scolala e lasciala raffreddare.
3. Taglia il peperone, il cetriolo e la carota a listarelle sottili.
4. In una padella antiaderente, cuoci il tofu marinato per **5 minuti**, fino a doratura.
5. In una ciotola capiente, mescola la quinoa con le verdure croccanti e il tofu.
6. Condisci con olio extravergine di oliva, succo di limone e semi di sesamo.

5. Crema di ceci e spinaci con pane di segale e semi di lino

Un piatto caldo e nutriente, ricco di proteine vegetali e fibre.

✓ Ingredienti (per 2 porzioni):

- 200 g di ceci cotti
- 100 g di spinaci freschi
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 200 ml di brodo vegetale
- 1 fetta di pane di segale
- 1 cucchiaino di semi di lino

✓ **Procedimento:**

1. In una padella, scalda l'olio e soffriggi la cipolla e l'aglio tritati.
 2. Aggiungi i ceci cotti e gli spinaci freschi, lasciandoli appassire per **2 minuti**.
 3. Versa il brodo vegetale e lascia cuocere per **5 minuti**.
 4. Frulla tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia.
 5. Servi con pane di segale tostato e semi di lino.
-

6. Tofu saltato con funghi e riso basmati

Un piatto gustoso e bilanciato, ricco di proteine e carboidrati a basso IG.

✓ **Ingredienti (per 2 porzioni):**

- 150 g di tofu
- 100 g di funghi champignon
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di salsa di soia senza glutine
- 60 g di riso basmati
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cucchiaino di zenzero grattugiato

✓ **Procedimento:**

1. Cuoci il riso basmati in acqua bollente per **10-12 minuti**, poi scolalo.
2. Taglia il tofu a cubetti e i funghi a fettine sottili.
3. In una padella, scalda l'olio con l'aglio tritato e lo zenzero.
4. Aggiungi i funghi e saltali per **5 minuti**, poi unisci il tofu e la salsa di soia.
5. Cuoci per altri **5 minuti**, mescolando bene.
6. Servi il tofu e i funghi sul riso basmati e spolvera con semi di sesamo.

7. Zuppa di piselli con crostini di grano saraceno

Una crema delicata e nutriente, ideale per una cena leggera.

✓ Ingredienti (per 2 porzioni):

- 200 g di piselli freschi o surgelati
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 200 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 fetta di pane di grano saraceno
- 1 cucchiaino di semi di girasole

✓ Procedimento:

1. Soffriggi la cipolla e l'aglio tritati in una casseruola con un filo d'olio.
2. Aggiungi i piselli e copri con il brodo vegetale.
3. Lascia cuocere per **10-15 minuti**, poi frulla fino a ottenere una crema liscia.
4. Taglia il pane di grano saraceno a cubetti e tostalo in forno o in padella fino a renderlo croccante.
5. Servi la zuppa con i crostini e i semi di girasole.

Consigli pratici

- **Idratazione:** almeno 1.5-2 litri di acqua al giorno (tisana allo zenzero, tè verde).
- **Evitare il caffè in eccesso,** può ridurre l'assorbimento di calcio.
- **Associazione di Vitamina C** con fonti di ferro vegetale (es. limone sui legumi).
- **Attività fisica:** esercizi di resistenza e carico per la salute ossea.

DI SEGUITO 5 RICETTE DI DOLCETTI PROTEICI, senza lattosio, a basso indice glicemico, SANI ED EQUILIBRATI

1. Brownies proteici al cacao e mandorle

✓ Ingredienti (per 6 porzioni):

- 100 g di farina di mandorle
- 30 g di proteine in polvere vegetali (gusto neutro o cioccolato)
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 50 ml di latte di mandorla senza zucchero
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero o eritritolo
- 1 uovo (o 1 cucchiaio di semi di lino + 3 cucchiaini d'acqua)
- ½ cucchiaino di lievito per dolci

✓ Procedimento:

1. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere un impasto omogeneo.
 2. Versa in una teglia foderata con carta forno.
 3. Cuoci in forno a **180°C per 20 minuti**.
 4. Lascia raffreddare e taglia in quadrotti.
-

2. Tartufini proteici al cocco e cioccolato

✓ Ingredienti (per 8 palline):

- 100 g di farina di cocco
- 40 g di proteine vegetali alla vaniglia
- 1 cucchiaio di cacao amaro
- 2 cucchiaini di burro di mandorle
- 50 ml di latte di cocco senza zucchero
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero o eritritolo
- 20 g di cioccolato fondente 85% (per la copertura)

✓ **Procedimento:**

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a formare un impasto modellabile.
 2. Forma delle palline e passale nella farina di cocco.
 3. Sciogli il cioccolato fondente a bagnomaria e intingi metà delle palline.
 4. Lascia raffreddare in frigo per 1 ora prima di servire.
-

3. Biscotti proteici alle mandorle e cannella

✓ **Ingredienti (per 8 biscotti):**

- 100 g di farina di mandorle
- 30 g di proteine vegetali alla vaniglia
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 uovo (o sostituto vegano: 1 cucchiaio di semi di lino + 3 cucchiari d'acqua)
- 2 cucchiari di olio di cocco
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero o eritritolo
- ½ cucchiaino di lievito per dolci

✓ **Procedimento:**

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto compatto.
 2. Forma i biscotti e disponili su una teglia con carta forno.
 3. Cuoci a **170°C per 15 minuti**.
 4. Lascia raffreddare prima di gustarli.
-

4. Mousse proteica al cioccolato e avocado

✓ **Ingredienti (per 2 porzioni):**

- 1 avocado maturo
- 30 g di proteine vegetali al cacao
- 1 cucchiaio di cacao amaro
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero o eritritolo
- 50 ml di latte di mandorla
- 1 pizzico di sale

✓ **Procedimento:**

1. Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una mousse liscia e cremosa.
 2. Versa nelle coppette e lascia raffreddare in frigo per **30 minuti** prima di servire.
 3. Decora con scaglie di cioccolato fondente o frutti di bosco.
-

5. Barrette proteiche ai datteri e semi oleosi

✓ **Ingredienti (per 6 barrette):**

- 100 g di datteri denocciolati
- 50 g di fiocchi di avena senza glutine
- 30 g di proteine vegetali alla vaniglia
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di burro di mandorle
- 20 g di cioccolato fondente 85% (per la copertura)

✓ **Procedimento:**

1. Frulla i datteri con il burro di mandorle fino a ottenere una pasta densa.
2. Aggiungi i fiocchi d'avena, le proteine e i semi di chia, mescolando bene.
3. Stendi il composto in una teglia rettangolare e lascia riposare in frigo per **1 ora**.
4. Sciogli il cioccolato e versalo sopra il composto raffreddato.
5. Taglia in barrette e conserva in frigo.

Dott.ssa Silvana Magi

Biologa nutrizionista

3519549667

