

PER TORNARE IN FORMA E VIVERE MEGLIO

# Mangia Sano con Gusto



Chiara Caldarelli  
Nutrizionista




## BOCCONCINI DI POLLO AL CURRY

### PROCEDIMENTO

Cuoci i bocconcini in una padella a fuoco lento, aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo vegetale.

Quasi a cottura ultimata aggiungi un cucchiaino di curry, un cucchiaio di olio evo e un pizzico di sale.



I bocconcini sono pronti, facili e veloci



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)





## RISOTTO CON CREMA DI CARCIOFI

### PROCEDIMENTO

Pulite e tagliate i carciofi a spicchi e fateli cuocere in una padella con un cucchiaino di olio evo, uno spicchio d'aglio e se vi piace anche del peperoncino o pepe. Aggiungete, durante la cottura, un pò di brodo vegetale precedentemente preparato. Quasi a fine cottura sfumate i carciofi con un goccio di vino bianco. Dopo la cottura potete frullarli fino a formare una crema.

Iniziate ora la cottura del riso bianco per risotti in una pentola, utilizzando sempre il brodo vegetale. Quasi a cottura ultimata aggiungete al riso un pizzico di sale, la crema di carciofi e un cucchiaino di Philadelphia. Se volete contenere le calorie, utilizzate il Philadelphia light.



MENO DI 40 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)







## RISOTTO CON TONNO E PISELLI

### PROCEDIMENTO

In una padella metti i pisellini ancora surgelati e ricoprili con acqua, aggiungi sale e pepe e metti il coperchio. Porta a bollire a fiamma alta, poi abbassa il fuoco e scopri leggermente la padella, fai cuocere finché l'acqua non si sarà asciugata.

In un tegame metti a bollire l'acqua per il riso e fallo cuocere per il tempo indicato sulla confezione. A cottura ultimata scolalo e mettilo in una terrina, aggiungi i pisellini e una scatoletta di tonno al naturale, oppure sott'olio ma ben sgocciolato! Mescola bene e se vuoi aggiungi un cucchiaino di olio extra vergine. Buon appetito!



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)





# TORTIGLIONI FUNGHI E PROSCIUTTO COTTO

## PROCEDIMENTO

Cubetta i funghi e mettili in una padella con il coperchio. Fai cuocere a fiamma vivace finché non si asciugano tutta l'acqua che tirano fuori i funghi. Aggiungi mezzo bicchiere di vino bianco e fai evaporare.

Cuoci la pasta e aggiungi un mestolo di acqua di cottura ai funghi, quindi aggiusta di sale e pepe e aggiungi il prosciutto cotto a dadini. A metà cottura metti la pasta in padella, aggiungi ancora acqua di cottura e saltala finché non sarà cotta. Spolvera con prezzemolo tritato e... Buon Appetito!



MENO DI 20 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)





## BOCCONCINI DI MAIALE

### PROCEDIMENTO

Tagliate a cubetti 2 patate, 2 carote, mezza cipolla, e una costina di sedano, qualche fogliolina di prezzemolo, un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio.

Fate cuocere il tutto insieme ai bocconcini di maiale, a fuoco lento con un cucchiaio di olio evo, ed un pizzico di sale e pepe, aggiungendo un mestolo di acqua di tanto in tanto per evitare che si asciughi troppo e aderisca in padella. Sfumate a metà cottura con un goccio di vino bianco.

Se volete ridurre i tempi di cottura, potete utilizzare la cottura in pentola a pressione, così da mantenere inalterati, anche tutti i componenti nutritivi degli alimenti.



MENO DI 15 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)







## BOCCONCINI DI POLLO ALLA PAPRIKA

### PROCEDIMENTO

In un pentolino prepara un po'di brodo con un dado e due cucchiaini di paprika. Passa i bocconcini di pollo nella farina e mettili in un tegame con un mestolo di vino bianco e fai evaporare a fiamma alta. Quindi aggiungi il brodo fin quasi a ricoprire la carne e aggiusta di sale e pepe. Fai cuocere per 10/15 minuti girando molto spesso. Quando il brodo si sarà asciugato e si sarà formata una cremina spengi il fuoco e i tuoi bocconcini alla paprika sono pronti!



MENO DI 25 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)






## BOCCONCINI DI POLLO AL CURRY

### PROCEDIMENTO

Cuoci i bocconcini in una padella a fuoco lento, aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo vegetale.

Quasi a cottura ultimata aggiungi un cucchiaino di curry, un cucchiaio di olio evo e un pizzico di sale.



I bocconcini sono pronti, facili e veloci



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)







## FRITTATA DI CARCIOFI

### PROCEDIMENTO

Pulisci 2 carciofi eliminando le foglie più dure e mettili a bagno con acqua e limone.

Sciacquali bene e tagliali a spicchi. Mettili in pentola a pressione e aggiungi un bicchiere di acqua. Aggiusta di sale e pepe. Chiudi la pentola e fai cuocere per 10 minuti dal fischio della valvola.

In una ciotola sbatti 4 uova con sale e pepe poi aggiungi i carciofi cotti nella pentola a pressione e mescola bene. Rivesti una teglia con carta forno e versa le uova. Cuoci in forno preriscaldato per 10/15 minuti.



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)







## FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO

### PROCEDIMENTO

In un padellino fai soffriggere uno spicchio di aglio con un cucchiaino di olio extra vergine, quando l'aglio diventa dorato togliilo e aggiungi un mestolo di polpa di pomodoro, aggiusta di sale e pepe e aggiungi una spolverata di prezzemolo tritato, fai bollire 5/10 minuti a fuoco basso.

Adagia il filetto di merluzzo su una teglia rivestita con carta forno, condiscilo con un pizzico di sale e pepe e ricoprilo delicatamente con il sughetto preparato. Spolvera la superficie con pangrattato e, se ti piace, aggiungi ancora un po'di prezzemolo tritato. Cuoci in forno a180° per 10 minuti circa. A cottura ultimata se vuoi aggiungi un cucchiaino di olio extra vergine.



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)





## FILETTI DI PLATESSA CON PANATURA LIGHT

### PROCEDIMENTO

Prendete i filetti di platessa e passateli nel pangrattato sù entrambe i lati, metteteli in una padella antiaderente (o in una teglia con carta forno se volete cuocerli nel forno), aggiungete un pizzico di sale, pepe e un cucchiaino di olio evo.

Cuoceteli a fuoco lento, girando i filetti a metà cottura fino a formare una crosticina croccante e dorata sù entrambe i lati.

Ecco fatto, il piatto è pronto!



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)





## SALMONE IN CROSTA DI PATATE AL FORNO

### PROCEDIMENTO

Pulite e tagliate a rondelle sottili le patate. Adagiate un primo strato di patate sù una teglia ricoperta da un foglio di carta da forno. Prendete i filetti di salmone fresco e, dopo averli lavati con l'acqua, poneteli sul primo strato di patate.

Ricoprite il filetto di salmone con un altro strato di patate e insaporite con un pizzico di sale, un cucchiaino di olio evo e aromatizzate il piatto con le spezie che preferite, come pepe, peperoncino e rosmarino. Infornate a 200°C per almeno 30 Min. Buon appetito!



MENO DI 40 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL  
PIANO NUTRIZIONALE

*by Chiara Caldarelli*

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)



## **E adesso, tocca a te.**

Tornare in forma con un piano alimentare non è sempre facile, lo so. Come ogni percorso può essere faticoso, specie all'inizio, ma scoprirai con il tempo che mangiare sano e vivere una vita attiva, sono le strade più naturali per ritrovare il tuo benessere.

E se hai bisogno di aiuto, la mia esperienza è al tuo servizio.

Buon Cammino.

*Chiara*



T. +39 3386671827

E. [nutrizionistacc@gmail.com](mailto:nutrizionistacc@gmail.com)

[WWW.CHIARACALDARELLI.IT](http://WWW.CHIARACALDARELLI.IT)

