

# Calendario Dell'Avvento

**Nutrizione Sana**

**Psicologia Sana**



**SEDI A PADOVA E TREVISO:  
Albignasego, Abano Terme, Monselice, Vigonza,  
Voltabarozzo, Stanga, Camin, Piove di Sacco, Rubano,  
Castelfranco Veneto, Treviso**

**[www.nutrizionesana.it](http://www.nutrizionesana.it)**

**☎ 392 11 00 950**

**[www.psicologiasana.it](http://www.psicologiasana.it)**

**☎ 049 490 55 66**

**SCOPRI LE PROMOZIONI!**

# Muffin Integrali con Mirtilli e Limone

## Dolci e dessert

La ricetta è rivolta a tutti, grandi e piccini. Ideale per una colazione, se accompagnato ad una fonte proteica come latte vaccino o yogurt, o per uno spuntino più sfizioso. Si tratta infatti di una proposta semplice e pratica da portarsi via (ad esempio a scuola o a lavoro) e perché no? anche gustosa. Ricordiamoci di quanto sia importante non solo guardare all'aspetto nutrizionale e salutistico degli alimenti, ma anche alla praticità e al soddisfacimento della vista e del palato. Spesso si tratta solo di saper rivedere la combinazione di alcuni ingredienti per non rendere tristi e noiosi i propri piatti. Questa ricetta, chiaramente se inserita all'interno di un piano bilanciato, risponde bene anche al requisito di salute e benessere oltre che di piacere. Il mix di cereali integrali ridotti a farina e l'utilizzo dei mirtilli e il succo di limone garantiscono un buon apporto in fibra, vitamine e antiossidanti. Inoltre l'utilizzo dell'olio di cocco viene ampiamente utilizzato nelle preparazioni alimentari industriali di prodotti da forno, sfruttando la ricchezza in acidi grassi saturi a media catena (come caprinico, caprilico, caprico e laurico), i quali rappresentano una fonte di energia altamente disponibile, dal momento che risultano di più facile assorbimento e ossidazione rispetto agli acidi grassi a lunga catena. Si consiglia comunque un consumo moderato di questo olio rispetto, ad esempio, al cugino extravergine di oliva.



Tempo di cottura






01:00



Difficoltà  
Facile



## Ingredienti

Alimento	Quantità	Unità di misura
 Farina di frumento integrale	200	g
 Zucchero	100	g
 Uova di gallina, intero	2	g
 Olio di cocco	80	g
 Latte di mandorla	120	g
 Vaniglia, estratto alcolico	6	g
 Lievito	1	Cucchiaino/i
 Lievito	1	Cucchiaino/i
 Sale		Quanto basta
 Scorza di limone biologico		Quanto basta



Mirtilli

150 g



Limoni, succo

Quanto basta

## Passaggi

1

### 1. Scaldare il forno

Preriscalda il forno, in modalità ventilato, a 180°C e prepara uno stampo per muffin foderandolo con pirottini di carta.

2

### 2. Assemblare gli ingredienti

In una ciotola grande, unisci alla farina integrale, lievito o bicarbonato di sodio, sale e zucchero di cocco.

3

### 3. Prepara l'impasto

A parte, in un'altra ciotola, sbatti le uova con l'olio di cocco fuso, latte di mandorla, estratto di vaniglia, scorza di limone e succo di limone.

4

### 4. Unisci gli ingredienti

A questo punto assembla entrambe le preparazioni e, una volta combinate, mescolando delicatamente, incorpora anche i mirtilli nell'impasto.

5

### 5. Cottura

Riempire i pirottini di carta con l'impasto, occupando circa 3/4 della loro capacità. Inforna per circa 20-25 minuti o fino a quando uno stecchino inserito al centro esce pulito.

6

### 5. Raffreddamento

Lascia raffreddare i muffin nello stampo per 5 minuti, poi trasferiscili su una griglia per farli raffreddare completamente.

# LE NOSTRE SEDI A PADOVA



## **ALBIGNASEGO**



📍 Via Piemonte, 1B, 35020  
Albignasego (PD)



## **ABANO TERME**



📍 Piazza del Sole e della Pace, 9  
35131 Abano Terme (PD)



## **MONSELICE**



📍 Piazza Mazzini, Galleria Einaudi  
18 c/o Studio Dentistico Calore  
35043 Monselice (PD)



## **VIGONZA**



📍 Via Noalese Sud 14  
35010 Vigonza (PD)



## **VOLTABAROZZO**



📍 Via Piovese 236  
35127 Padova (PD)  
c/o Prima Medica



## STANGA



Via Giovanni Savelli 120  
35139 Padova (PD)  
c/o Forum Gymnasium



## CAMIN



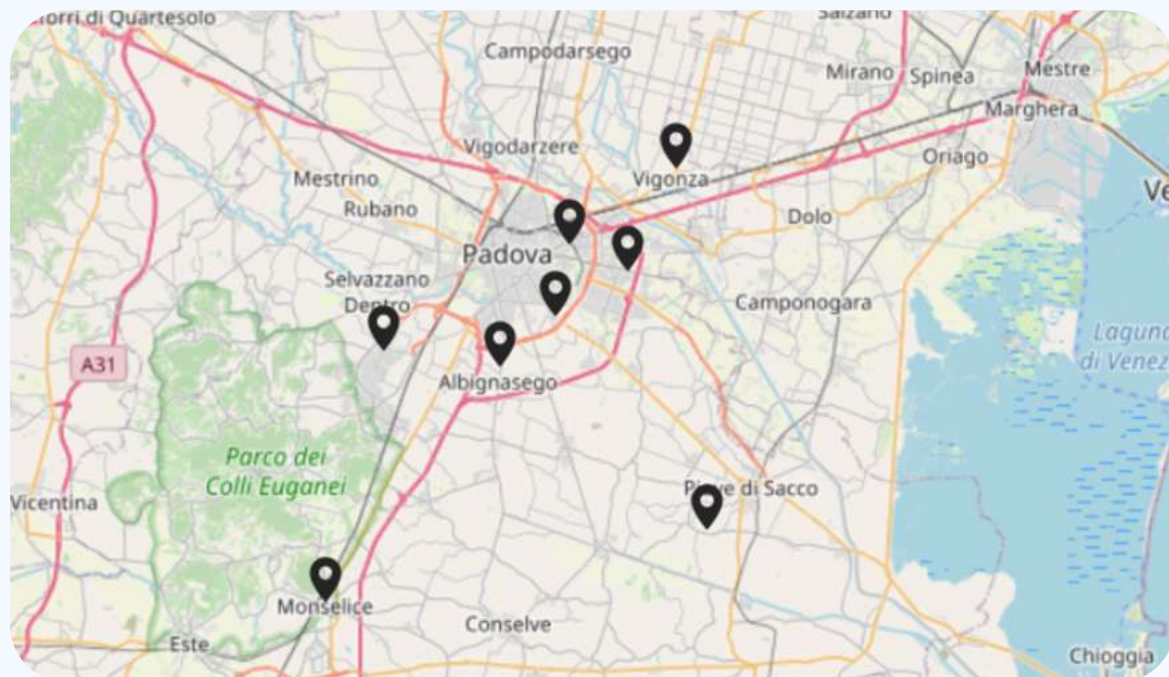
Viale della Regione Veneto 20  
35127 Padova (PD)  
c/o Ambulatori Padova Padel



## PIOVE DI SACCO



Via Rialto 83  
35020 Campagnola di Brugine (PD)



# LE NOSTRE SEDI A TREVISO



## CASTELFRANCO VENETO



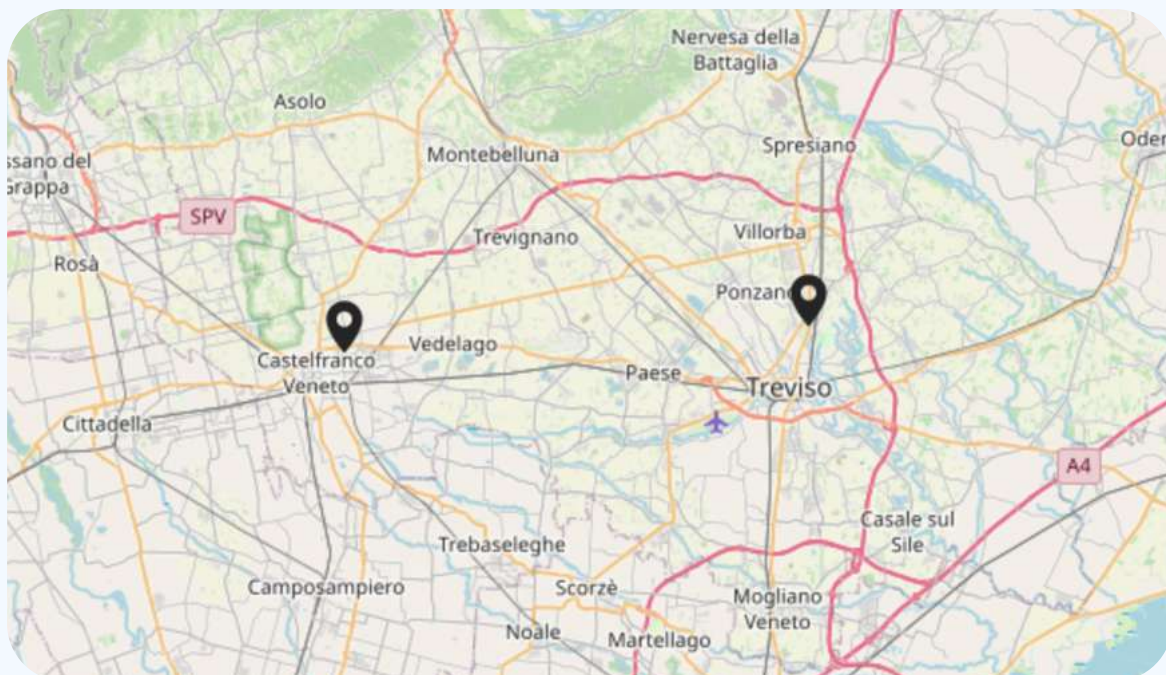
📍 Piazza Europa Unità 70  
31033 Castelfranco Veneto  
(Treviso)



## TREVISO



📍 Viale G. G. Felissent 68  
31100 Treviso (TV)



# I NOSTRI NUTRIZIONISTI

**Dott.ssa Doriana Magliocca**  
**Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sportiva, mi occupo di alimentazione pediatrica, sportiva e clinica: ipotiroidismo, diabete, sindrome dell'ovaio policistico.

**Dott.ssa Chiara Brugnolaro**  
**Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sportiva agonista, mi occupo di educazione alimentare rivolta a tutte le fasce di età, alimentazione della donna e dello sportivo.

**Dott.ssa Ambra Matteazzi**  
**Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica, alimentazione della donna e dello sportivo. Strutturo inoltre diete chetogeniche.

**Dott.ssa Irene Peretto**  
**Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica, benessere intestinale, alimentazione nello sportivo ed educazione alimentare anche per bambini e ragazzi.

**Dott.ssa Enrica Rampazzo**  
**Biologa nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione in gravidanza, allattamento ed età pediatrica, in patologie croniche e oncologiche, sindrome dello spettro autistico e dieta chetogenica.

## I NOSTRI NUTRIZIONISTI



### **Dott.ssa Cristina Maritan** **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sportiva agonista, da sempre amante del buon cibo. Mi occupo di educazione alimentare rivolta a tutte le fasce di età oltre che di nutrizione sportiva e dei disturbi del comportamento alimentare.



### **Dott.ssa Francesca Ballin** **Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di alimentazione per sportivi, seguo regimi vegetariani, vegani e per ovaio policistico e strutturo diete chetogeniche e a digiuno intermittente.



### **Dott.ssa Giulia Morello** **Biologa Nutrizionista**

Presto particolare attenzione all'alimentazione dello sportivo. Mi occupo inoltre di alimentazione in presenza di patologie e di dieta chetogenica.



### **Dott.ssa Valentina Mabilia** **Biologa nutrizionista**

Nutrizionista e tecnologa alimentare, mi occupo di alimentazione per tutte le fasce d'età, nutrizione clinica e benessere gastrointestinale. Seguo donne in gravidanza e allattamento.



### **Dott.ssa Eva Minazzato** **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e mamma. Mi dedico a tutte le diverse fasce di età, ripongo particolare attenzione alla fase di svezzamento e all'educazione alimentare di tutta la famiglia.



## I NOSTRI NUTRIZIONISTI



### **Dott.ssa Marta Maerini** **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sommelier, mi occupo di alimentazione per tutte le fasce d'età, in particolare nutrizione pediatrica e adolescenziale, e di pazienti affetti da patologie croniche ed oncologiche.



### **Dott.ssa Anna Volpin** **Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica e sportiva, in particolare in condizioni di obesità e alterazioni metaboliche. Elaboro inoltre diete chetogeniche.



### **Dott.ssa Valentina Pisanò** **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista, farmacista, appassionata di sport e danza, mi occupo di alimentazione dello sportivo, di nutrizione clinica e di educazione alimentare per ragazzi e adulti.



### **Dott.ssa Azzurra Nerpi** **Biologa Nutrizionista**

Mi dedico a tutte le diverse fasce di età per problematiche relative al peso e, in particolare, mi occupo di di problematiche del tratto gastrointestinale, sindrome metabolica e patologie annesse.



### **Dott. Federico Bruno** **Biologo Nutrizionista**

Nutrizionista e cuoco, mi occupo di nutrizione clinica, in particolare di disturbi e patologie gastrointestinali.

## I NOSTRI NUTRIZIONISTI



**Dott.ssa Nicoletta Cecchetti**  
**Biologa Nutrizionista**

Mi dedico principalmente all'alimentazione della donna nelle varie condizioni fisiologiche e patologiche.



**Dott.ssa Anjumol Cancian**  
**Biologa Nutrizionista**

Da atleta agonista, svolgo consulenza nutrizionale mirata anche allo sportivo. Mi occupo anche di disturbi del comportamento alimentare.



**Dott.ssa Anna Peronato**  
**Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica, in particolare di disturbi gastrointestinali, nutrizione sportiva e alimentazione della donna in tutte le fasce di età.



**Dott.ssa Jessica Terranova**  
**Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di alimentazione per tutte le fasce d'età, in particolare nutrizione pediatrica, svezzamento, gravidanza, disturbi del comportamento alimentare e diete chetogeniche.

## I NOSTRI PSICOLOGI



**Dott.ssa Marta Ferrari**  
**Psicologa e psicoterapeuta,**  
**Diet Coach**

Mi occupo di comportamenti alimentari problematici e di percorsi di cura finalizzati a costruire strategie efficaci per un rapporto equilibrato con il peso e il corpo.



**Dott.ssa Francesca Faccio**  
**Psicologa e Psicoterapeuta**

"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel trovare nuovi territori, ma nell'avere nuovi occhi."  
Marcel Proust



**Dott.ssa Marika Volpe**  
**Psicologa**

"Quando l'anima è pronta, lo sono anche le cose."  
W. Shakespeare



**Dott.ssa Giorgia Carlotto**  
**Psicologa**

"Il curioso paradosso è che quando accetto me stesso, posso cambiare."  
Carl Rogers