

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

☎ 392 11 00 950

www.psicologiasana.it

☎ 049 490 55 66

SCOPRI LE PROMOZIONI!

Panettone e Pandoro fatto in casa

Dolci e dessert

Il panettone e il pandoro fatti in casa sono dolci tipici della cucina italiana durante le festività natalizie. Preparare questi dolci in casa può essere un'esperienza gratificante che permette di personalizzare i sapori a proprio piacimento. Sia il panettone che il pandoro sono pani dolci, ma ognuno di essi ha qualità uniche che li rendono distintamente deliziosi. In questa ricetta, panettone e pandoro vengono aromatizzati con scorze di agrumi e vaniglia. Il panettone viene arricchito con l'aggiunta di uvetta. La preparazione del Panettone e del Pandoro fatti in casa può richiedere molto tempo, ma il risultato finale vale la pena. Il profumo di questi dolci appena sfornati che riempie la casa è già di per sé una delizia e il loro sapore è incomparabile con qualsiasi versione acquistata in negozio. Quindi, in questo periodo natalizio, perché non cimentarsi nella preparazione di questi dolci?



Tempo di cottura

04:30



Difficoltà
Medio



Ingredienti

Alimento	Quantità	Unità di misura
 Farina di frumento integrale	350	g
 Lievito di birra	15	g
 Latte di vacca, scremato	150	g
 Uova di gallina, intero	2	Uovo/a
 Eritriolo	90	g
 Burro	50	g
 Scorza arancia		Quanto basta
 Scorza di limone biologico		Quanto basta
 Uvetta	50	g
 Sale		Quanto basta
 Vaniglia, estratto alcolico	6	g
 Acqua	6	g

Passaggi

1

1. Sciogli il lievito
Sciogli il lievito nel latte tiepido.

2

2. Mescola
In una ciotola grande, mescola la farina, lo zucchero e il sale.

3

3. Aggiungi gli ingredienti
Aggiungi le uova, il latte con il lievito, la scorza di un limone e un'arancia, l'estratto di vaniglia (e l'acqua di fiori d'arancio per il Pandoro), il burro. Impasta fino ad ottenere un composto omogeneo.

4

4. Per il panettone
Se stai facendo il Panettone, incorpora l'uvetta.

5

5. Lievitazione
Copri l'impasto con un panno umido e lascialo lievitare in un luogo caldo per circa 1-2 ore, o fino al raddoppio del volume.

6

6. Prepara lo stampo
Imburra e infarina uno stampo da Panettone o Pandoro.

7

7. Seconda lievitazione
Versa l'impasto nello stampo e lascialo lievitare per un'altra ora.

8

8. Cottura
Cuoci il Panettone o Pandoro per circa 30-40 minuti, o fino a quando non è dorato e un stecchino inserito al centro esce pulito.

9

9. Servi
Lascia raffreddare prima di tagliare.

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



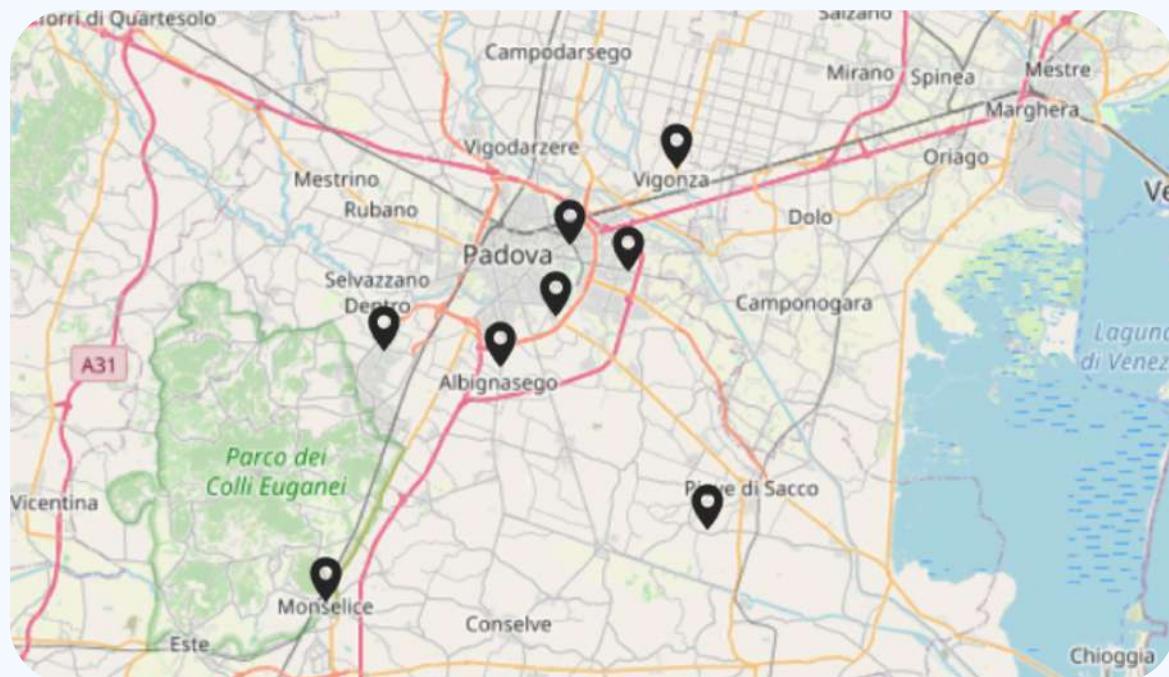
Viale della Regione Veneto 20
35127 Padova (PD)
c/o Ambulatori Padova Padel



PIOVE DI SACCO



Via Rialto 83
35020 Campagnola di Brugine (PD)



LE NOSTRE SEDI A TREVISO



CASTELFRANCO VENETO



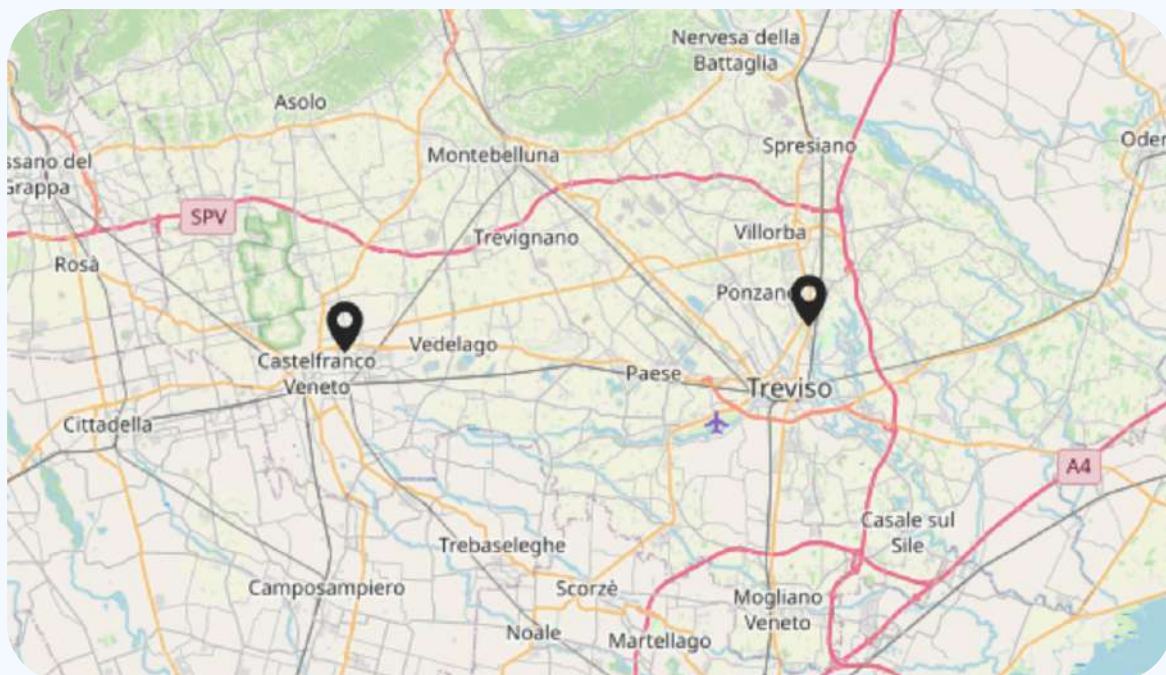
📍 Piazza Europa Unità 70
31033 Castelfranco Veneto
(Treviso)



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'averne 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