

# 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!**

# Mini Pavlove Natalizie con Yogurt e Frutti Rossi

## Dolci e dessert

Le mini pavloves natalizie con yogurt e frutti rossi aggiungono un tocco di eleganza ai nostri dolci natalizi. Da servire come dessert o dolcetto, le mini pavlove natalizie si compongono di una base di meringa leggera e croccante, decorate con yogurt greco cremoso e frutti rossi. Una sorpresa per i tuoi ospiti grazie al loro sapore gustoso e alla presentazione elegante. È adatta a tutti, grandi e piccoli. Sicuramente vanno consumate con moderazione dai soggetti diabetici e per una versione vegana si può sostituire lo yogurt con quello vegetale, a base di cocco o soia.



Tempo di cottura

02:00



Difficoltà  
Medio



## Ingredienti

Alimento	Quantità	Unità di misura	
 Uova di gallina, albume	4	Albume	
 Zucchero a velo	200	g	
 Limoni, succo	1	Cucchiaino/i	
 Mais, amido	6	g	
 Vaniglia, estratto alcolico	5	g	
 Yogurt greco magro	500	g	
 Lamponi		A piacere	
 Sciroppo d'acero	1	Cucchiaino/i	
		Cacao magro in polvere	A piacere

## Passaggi

1

### 1. Prepara le meringhe

Preriscalda il forno a 120°C. Monta gli albumi con un pizzico di sale fino a ottenere picchi morbidi. Aggiungi gradualmente lo zucchero, continuando a montare fino a ottenere una consistenza lucida e rigida. Incorpora l'estratto di vaniglia, il succo di limone e l'amido di mais.

2

#### 2. Forma le meringhe

Su una teglia foderata con carta da forno, usa un cucchiaino o una sacca da pasticciere per formare piccole meringhe rotonde. Fai un piccolo incavo al centro di ciascuna per contenere il topping.

3

#### 3. Cottura

Cuoci le meringhe nel forno per circa 1 ora e 30 minuti, fino a quando diventano croccanti all'esterno ma ancora morbide all'interno. Lasciale raffreddare completamente nel forno (meglio se lasciate raffreddare durante la notte).

4

#### 4. Assembla le pavlove

Poco prima di servire, riempi l'incavo di ogni meringa con yogurt greco.

5

#### 5. Decora

Guarnisci ogni pavlova con i lamponi e le scaglie di cioccolato.

# 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



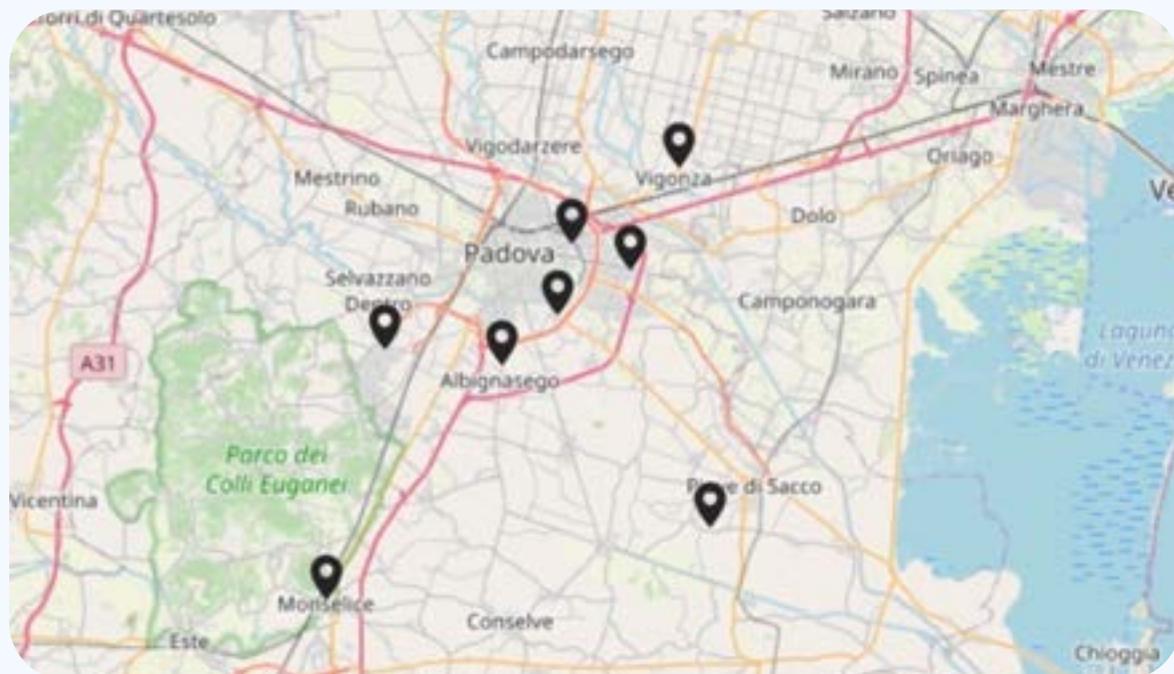
Viale della Regione Veneto 20  
35127 Padova (PD)  
c/o Ambulatori Padova Padel



## PIOVE DI SACCO



Via Rialto 83  
35020 Campagnola di Brugine (PD)



# LE NOSTRE SEDI A TREVISO



## CASTELFRANCO VENETO



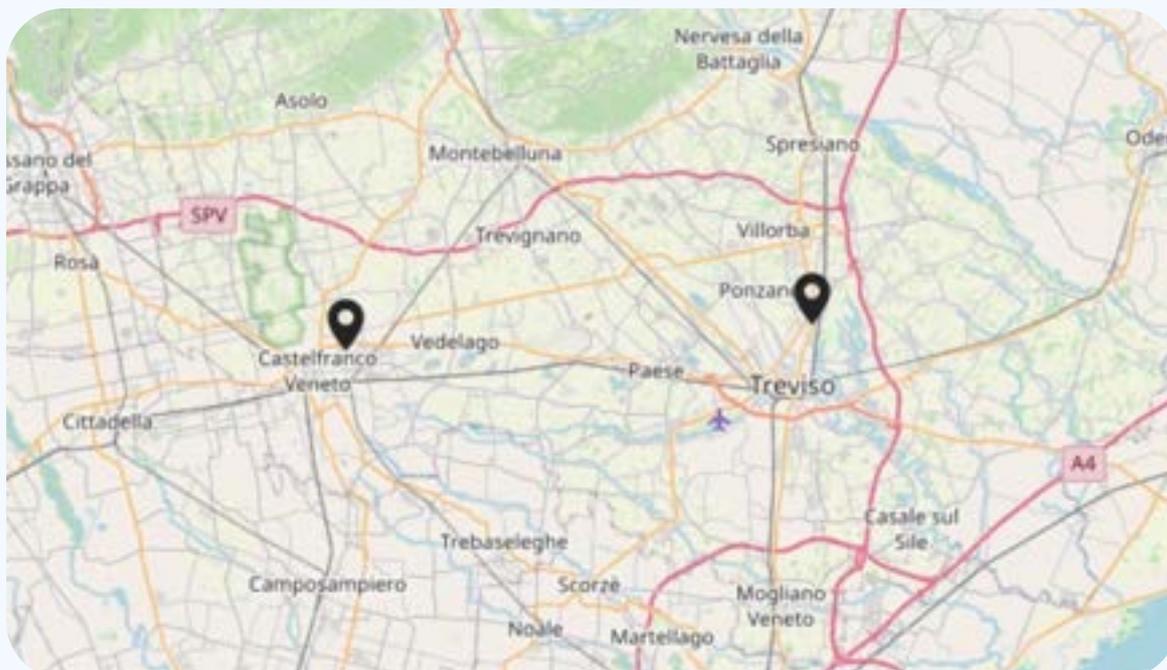
📍 Piazza Europa Unità 70  
31033 Castelfranco Veneto  
(Treviso)



## 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 Nerpiti** **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