

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!

Ratatouille Invernale

Contorni

La ratatouille è un classico piatto francese per tutti, grandi e piccini. È anche adatta per celiaci, vegetariani e vegani. Si tratta di un colorato miscuglio di verdure arrostate, armoniosamente miscelate con ricchi sapori che possono aggiungere un tocco di eleganza alla vostra tavola. Questa ricetta non è solo visivamente attraente, ma anche una scelta eccellente in quanto piatto salutare. La ricetta della ratatouille inizia con la scelta di un assortimento di verdure di qualità e di stagione: zucca, finocchio, porro. Si aggiungono le patate, fonte di carboidrato. Le verdure vengono tagliate a rondelle o pezzetti e cotte lentamente fino alla perfezione. Il bello della ricetta della ratatouille è la sua versatilità. Può essere servita come contorno sostanzioso e completo, perfetto anche per le festività di Natale.



Tempo di cottura

01:00



Difficoltà
Medio



Ingredienti

	Alimento	Quantità	Unità di misura
	Patate	2	Patate medie
	Zucca gialla	200	g
	Carote	2	Pezzo/i
	Porri	1	Pezzo/i
	Finocchi	2	Pezzo/i
	Olio di oliva extra vergine		Quanto basta
	Sale		Quanto basta
	Pepe nero		Quanto basta
	Semi di zucca secchi	20	g
	Rosmarino		A piacere

Passaggi

1

1. Preparare il forno
Preriscalda il forno statico a 180°C.

2

2. Prepara le verdure

Lava, pela le verdure e le patate. Taglia tutto a rondelle o cubetti di circa 2 centimetri.

3

3. Aggiungi le verdure

In una pirofila di vetro con un filo d'olio o in una teglia con carta forno, aggiungi tutte le verdure tranne il finocchio.

4

4. Condimento

Aggiungi il sale, il pepe, i semi e mescolare bene. Aggiungi qualche rametto di rosmarino.

5

5. Cottura

Inforna per 20 minuti a 160-170 °C. Aggiungi il finocchio, mescola e cuoci altri 20 minuti, finché tutte le verdure non saranno tenere ma ancora sode. Per rendere croccanti le verdure, sarà sufficiente impostare il forno Grill per gli ultimi minuti di cottura.

6

6. Assaggio

Prima di servire, assaggia e, se necessario, aggiusta di sale e pepe.

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



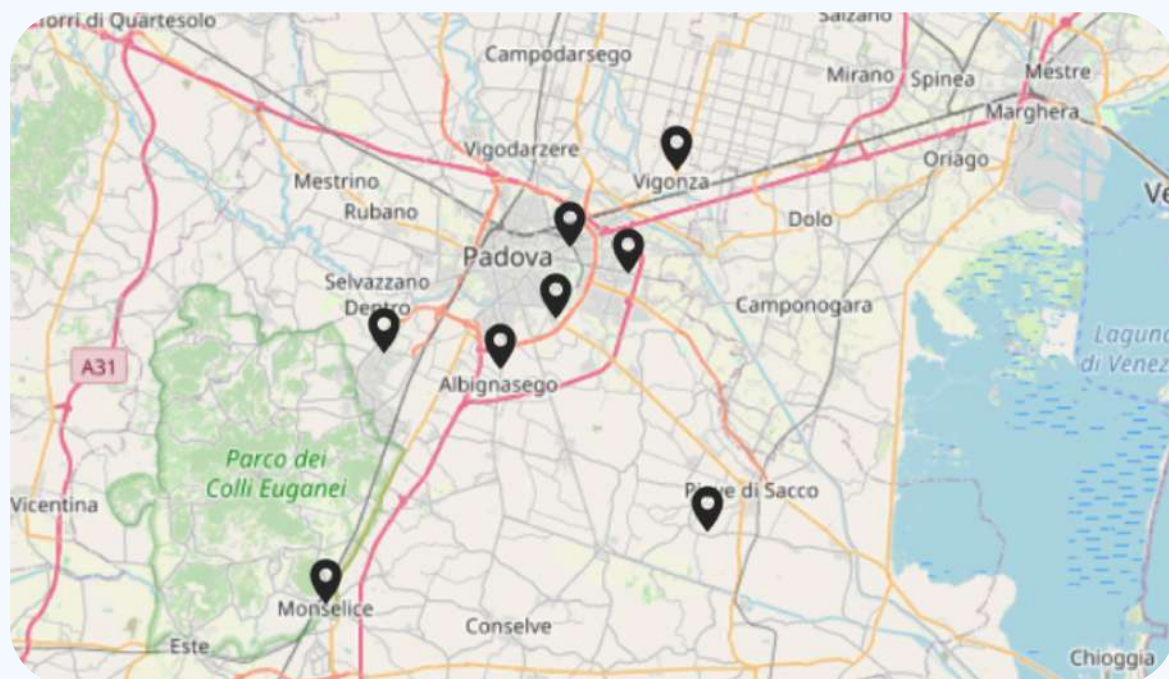
Viale della Regione Veneto 20
35127 Padova (PD)
c/o Ambulatori Padova Padel



PIOVE DI SACCO



Via Rialto 83
35020 Campagnola di Brugine (PD)



LE NOSTRE SEDI A TREVISO



CASTELFRANCO VENETO



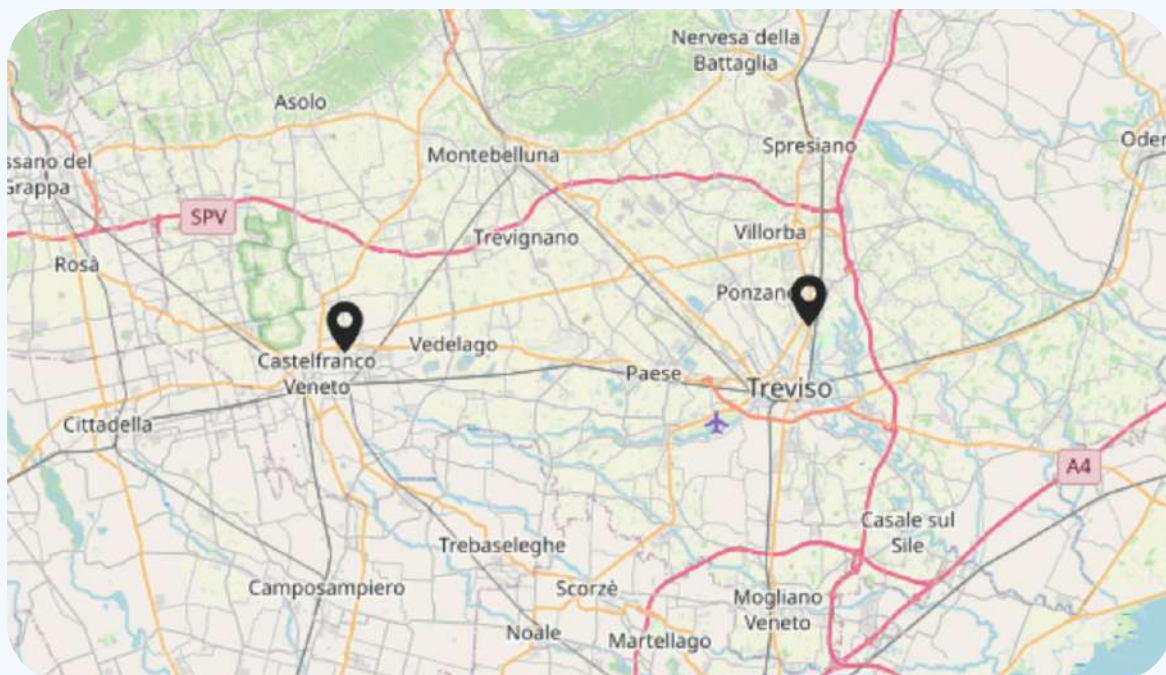
📍 Piazza Europa Unità 70
31033 Castelfranco Veneto
(Treviso)



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