

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!

Zuppa di lenticchie rosse e carote

Piatto unico 1/2 carboidrati + 1/2 proteine

La zuppa di lenticchie rosse e carote è un piatto che scalda il cuore nelle stagioni fredde, delizioso e molto semplice da cucinare. Questo piatto contiene un'elevata quantità di fibre ed è una valida alternativa alle proteine animali, grazie all'ottimo apporto proteico delle lenticchie, queste inoltre favoriscono il senso di sazietà contenendo poche calorie. Consigliata per chi segue una dieta vegetariana o vegana ma anche per bambini e per tutti gli adulti che vogliono nutrirsi in maniera sana e/o che seguono un piano alimentare ipocalorico, infatti i legumi per le loro proprietà di antiossidanti naturali andrebbero consumati almeno tre volte nella settimana. Il secondo ingrediente, ovvero le carote, contengono vitamina A, importante per la vista e sono ricche di antiossidanti che proteggono dalle malattie croniche. Infine l'aggiunta di spezie come cumino, curcuma e coriandolo conferisce un sapore caldo ed aromatico e sono ottime come antinfiammatori naturali. La zuppa di lenticchie rosse e carote è un piatto perfetto per la stagione invernale, perfetta da servire come piatto unico, sia per pranzo che per cena!



Tempo di cottura












00:40



Difficoltà
Facile



Ingredienti

Alimento	Quantità	Unità di misura
 Lenticchie secche	200	g
 Carote	3	Pezzo/i
 Cipolle	1	Pezzo/i
 Aglio	2	Spicchio
 Brodo vegetale		Quanto basta
 Semi di cumino		Quanto basta
 Curcuma		A piacere
 Sale		Quanto basta
 Pepe nero		Quanto basta
 Olio di oliva extra vergine	2	Cucchiaino/i
 Prezzemolo		A piacere

Passaggi

1

1. Soffritto

In una pentola capiente, scaldi l'olio evo a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla tritata, per soffriggere fino a doratura, circa 3-4 minuti a fiamma moderata.

2

3. Aggiungi carote e spezie

Aggiungi le carote tagliate a cubetti e le spezie (cumino e curcuma), mescola bene e cuoci per 4 minuti a fiamma ancora moderata.

3

4. Aggiungi brodo e lenticchie

Aggiungi le lenticchie rosse (suggerisco di inserire prima le lenticchie e mescolarle con gli odori per un effetto di tostatura), successivamente il brodo vegetale (o acqua). Porta a ebollizione, quindi riduci la fiamma, copri parzialmente con un coperchio e lascia sobbollire per circa 20-25 minuti, o fino a quando le lenticchie e le carote sono morbide.

4

5. Condimento

Assaggia e regola di sale e pepe, secondo il tuo gusto.

5

6. Frulla

Puoi lasciare la zuppa così com'è, per una consistenza più rustica, oppure frullarla parzialmente con un mixer a immersione per ottenere una consistenza più cremosa.

6

7. Servi


Servi calda, guarnendo con coriandolo fresco o prezzemolo, se lo desideri.

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



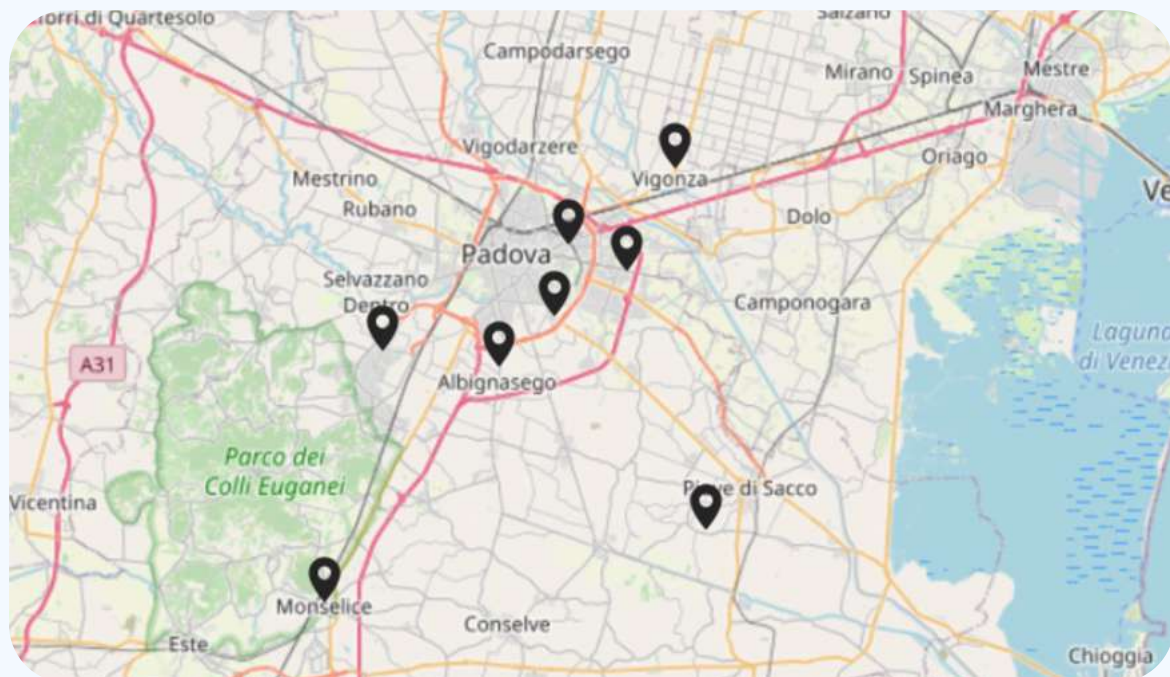
Viale della Regione Veneto 20
35127 Padova (PD)
c/o Ambulatori Padova Padel



PIOVE DI SACCO



Via Rialto 83
35020 Campagnola di Brugine (PD)



LE NOSTRE SEDI A TREVISO



CASTELFRANCO VENETO



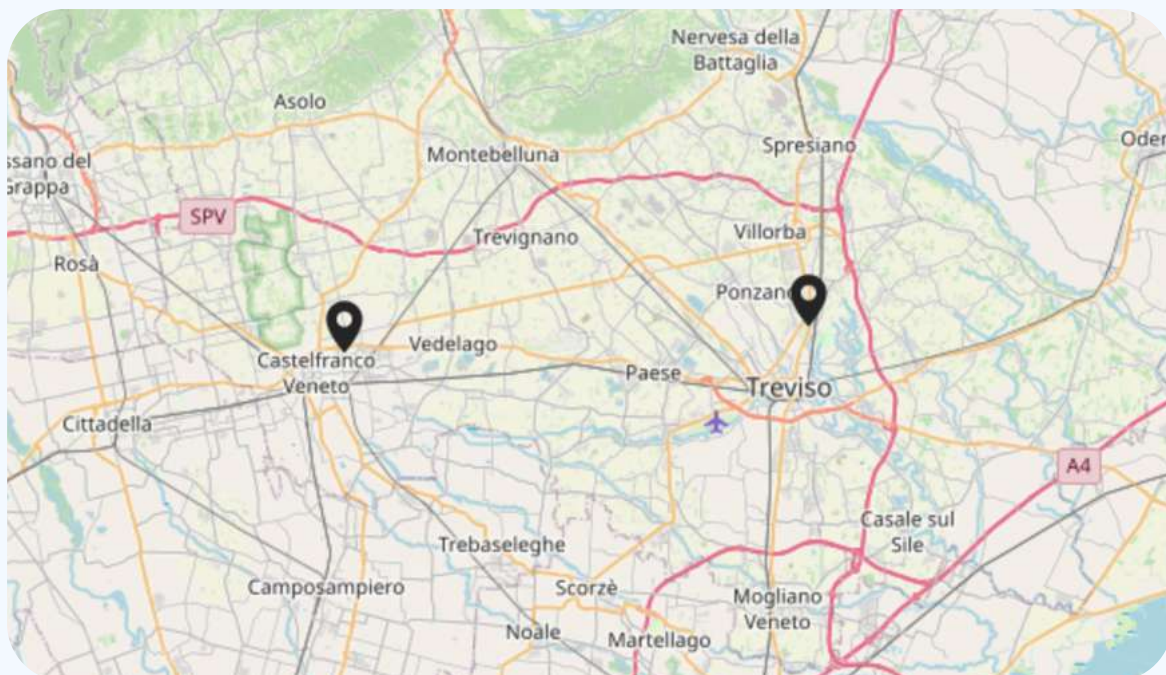
📍 Piazza Europa Unità 70
31033 Castelfranco Veneto
(Treviso)



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