

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!

Torta di Mele e Cannella Senza Zuccheri Aggiunti

Dolci e dessert

Concedersi un dessert nel periodo di Natale non significa sacrificare i propri obiettivi di salute: ecco la torta di mele e cannella senza zuccheri aggiunti. Questo dolce combina i sapori caldi di mela e cannella, perfetti per il periodo invernale e del Natale, con un'attenzione alla dieta essendo priva di zuccheri aggiunti. Questa torta di mele e cannella farà sicuramente colpo sulle vostre papille gustative senza sensi di colpa.



Tempo di cottura

01:00



Difficoltà
Facile



Ingredienti

Alimento	Quantità	Unità di misura
 Mele fresche con buccia	3	Frutto/i
 Farina di avena	200	g
 Uova di gallina, intero	2	Uovo/a
 Latte di mandorla	120	g
 Olio di oliva extra vergine	55	g
 Lievito	1	Cucchiaino/i
 Sale		Quanto basta
 Scorza di limone biologico		Quanto basta
 Sciroppo d'acero	2	Cucchiaino/i
 Mandorle		g
 Cannella		A piacere

Passaggi

1

1. Prepara le mele

In una ciotola, mescola le fettine di mela con la cannella e la scorza di limone.

2

2. Impasto

In un'altra ciotola, sbatti le uova con l'olio di oliva. Aggiungi il latte di mandorla e mescola bene. Incorpora la farina, il lievito e il sale, mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo. Se desideri una dolcezza extra, aggiungi il miele o lo sciroppo d'acero.

3

3. Assembla la torta

Versa metà dell'impasto in una teglia foderata con carta da forno. Le quantità indicate sono per una teglia di 23-25 cm di diametro. Distribuisci sopra metà delle mele, poi copri con il resto dell'impasto. Completa con l'altra metà delle mele e le mandorle a lamelle.

4

4. Cottura

Cuoci in forno preriscaldato a 180° C per circa 40-45 minuti o fino a quando uno stecchino inserito al centro esce pulito. Lascia raffreddare la torta e prima di servire, spolvera con un pò di cannella extra.

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



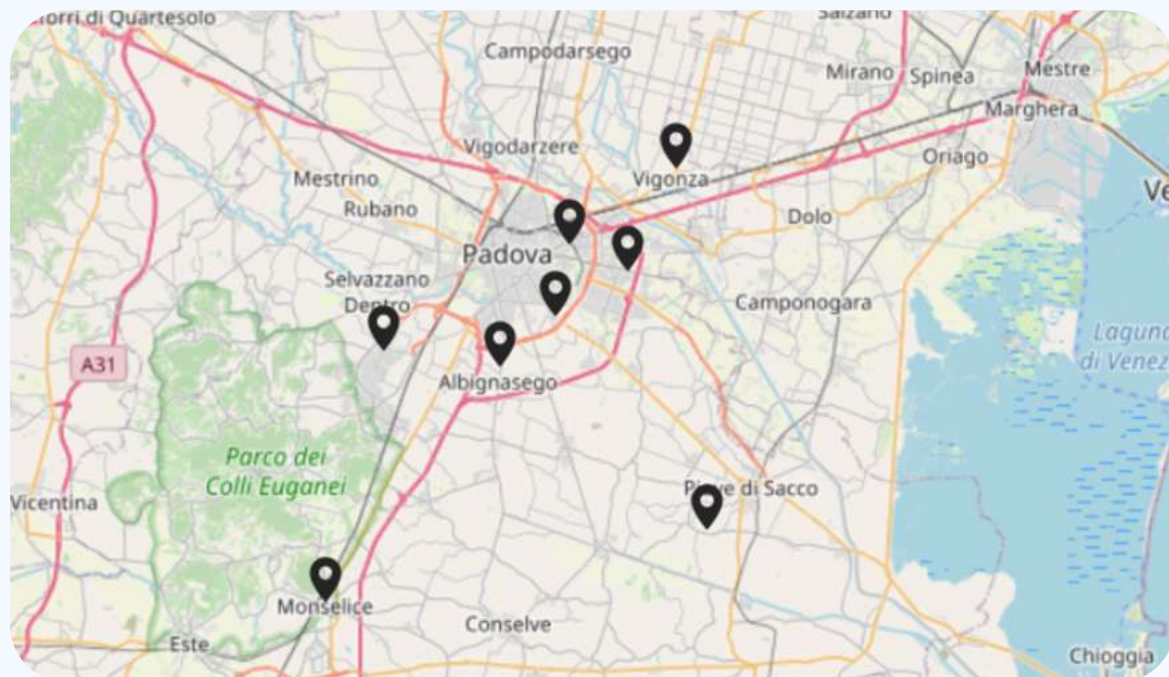
📍 Viale della Regione Veneto 20
35127 Padova (PD)
c/o Ambulatori Padova Padel



📍 PIOVE DI SACCO



📍 Via Rialto 83
35020 Campagnola di Brugine (PD)



LE NOSTRE SEDI A TREVISO



CASTELFRANCO VENETO



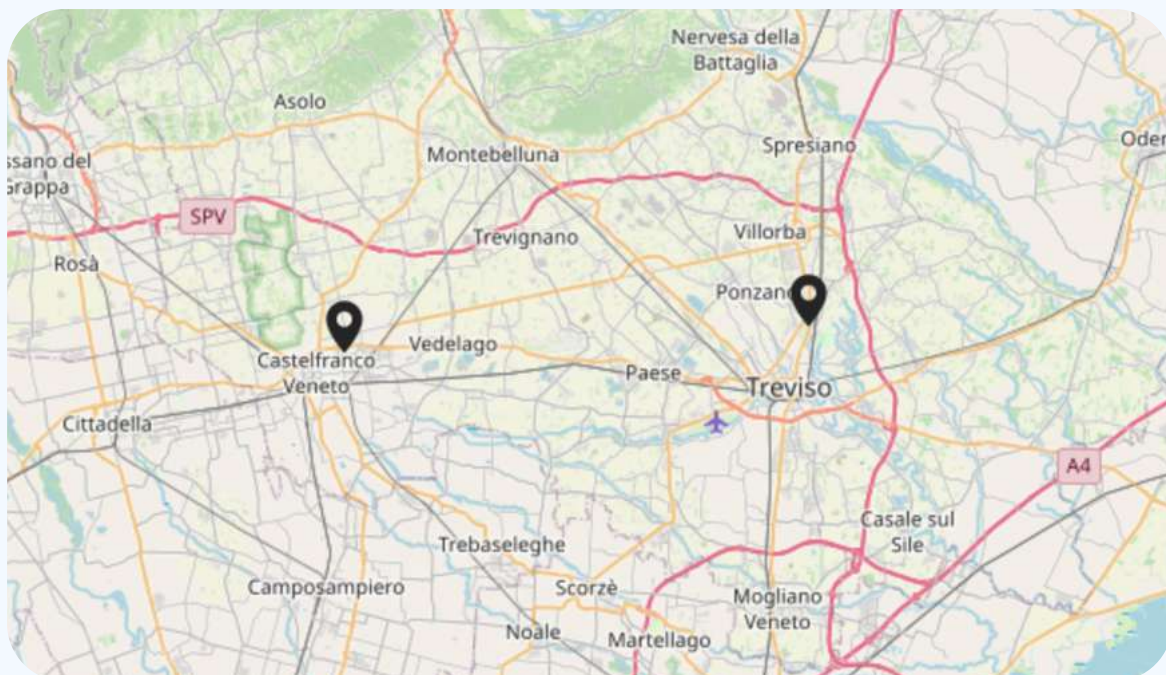
📍 Piazza Europa Unità 70
31033 Castelfranco Veneto
(Treviso)



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'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