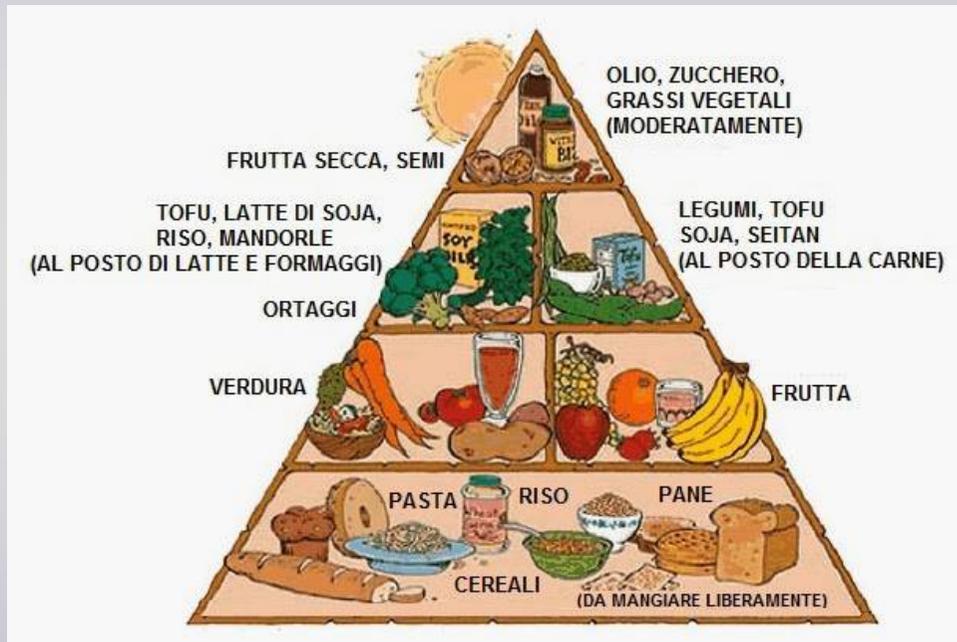


DEGUSTAZIONE DIDATTICA PANELA

DIETA VEGANA E VEGETARIANA



Ricetta: *Cremosa
Pasta e Quinoa con
peperoni, zucchine e
curcuma.*

*Dott. ssa Annalisa Caravaggi
Biologo Nutrizionista*

*Corso Matteotti, 41 – Castel San Giovanni (PC)
Tel 389/4895410 Mail annalisa.caravaggi@gmail.com
Website www.laltrariabilitazione.it*

ECCO tutto ciò che ti serve per la tua CREMA DI LEGUMI CON LA PASTA!

- ✓ In due sacchetti separati ci sono SEMPLICEMENTE:

- I. LEGUMI MACINATI a Grana Grossa:
- II. PASTA ARTIGIANALE trafilata al bronzo



- ✓ Cremose Paste & Legumi: con una cremosità "croccante" infatti, grazie alla speciale lavorazione si sentono i legumi sotto i denti!

Originali: perché non sono precotte nè liofilizzate.

Veloci: perchè non richiedono ammollo e si preparano in meno di **20 minuti**.

- ✓ **Pasta & Fagioli** (pasta di farro e fagioli borlotti italiani), **Pasta & Ceci** (Pasta di kamut e ceci italiani) e **Pasta & Quinoa** (pasta di farro e quinoa real boliviana)
- ✓ **3 Porzioni per un pasto completo...anche di più come antipasto:** ricche di carboidrati, fibre e proteine.
- ✓ **Per vegani e vegetariani.**
- ✓ Ricetta personalizzabile a piacere con Alghe o altro
- ✓ **Da posizionare sullo scaffale dei legumi secchi e non su quello dei piatti pronti**



**DIMENTICA PIATTI PRONTI E
PRECOTTI!**

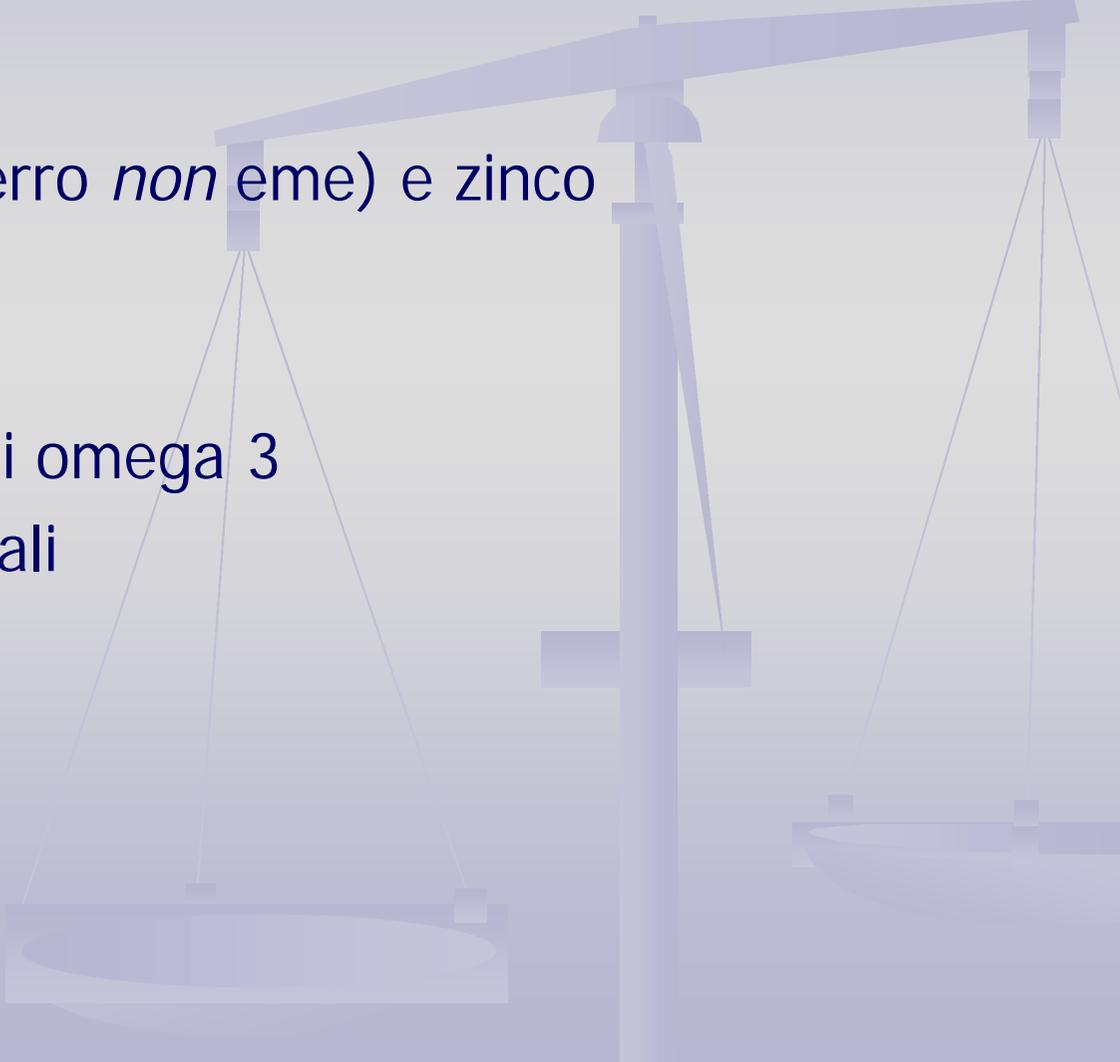
VEGANI E VEGETARIANI:

Dieta vegetariana: esclusione di carne e pesce.

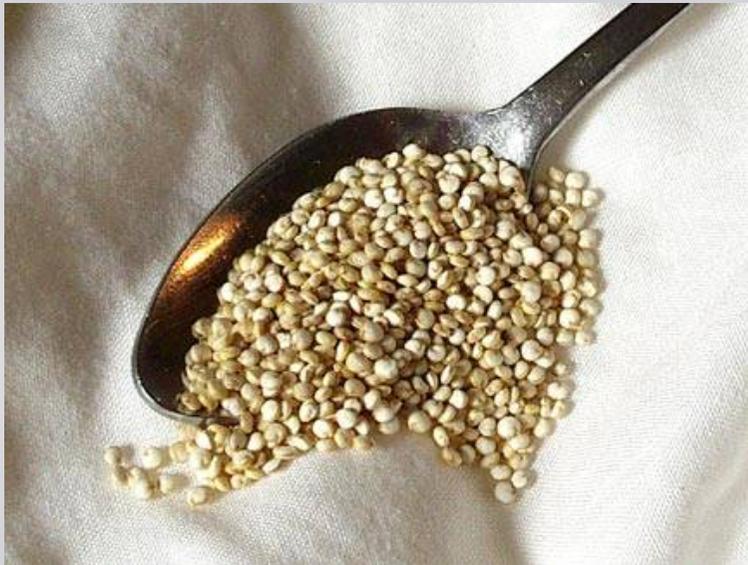
Dieta vegana: esclusione di tutti i prodotti di origine animale (miele, latte, uova, carne, pesce, ecc.).

Diete estreme: crudisti, fruttariani, granivori.

PRINCIPALI CARENZE NELLE DIETE VEGANE/VEGETARIANE:

- ✓ Ferro (ferro eme e ferro *non* eme) e zinco
 - ✓ Calcio e vitamina D
 - ✓ Vitamina B12
 - ✓ Acidi grassi essenziali omega 3
 - ✓ Amminoacidi essenziali
- 

QUINOA:



- Pseudo-cereale, non è una graminacea, appartiene alla famiglia delle Chenopodiaceae.
- Alto contenuto di proteine (14%), contiene tutti gli amminoacidi essenziali. Ricca anche in fibre e minerali come magnesio, ferro, fosforo.
- Priva di glutine, adatta a celiaci, ma NON nella ricetta "Cremosa pasta e quinoa con peperoni, zucchine e curcuma".

FARRO:

- Cereale ricco di fibre, potassio e magnesio, vit. A e B, è tra i cereali meno calorici.
- Basso indice glicemico: consigliato ai diabetici.
- Consigliato a chi soffre di stipsi, dato l'alto tenore in fibra.
- Contiene glutine: non adatto a chi ha patologie glutine correlate.
- Carente dell'amminoacido essenziale lisina: deve essere abbinato a legumi o ad altri alimenti ricchi in proteine per compensare.



PASTA CREMOSA E QUINOA:

- L'abbinamento farro-quinoa permette di garantire un corretto apporto amminoacidico: sono presenti tutti gli amminoacidi essenziali, compresa la lisina.
- La quinoa è un ottimo integratore di ferro, mentre il farro è ricco di zinco.
- La quinoa è ricca di flavonoidi (antiossidanti), ne contiene in misura maggiore rispetto ai mirtilli rossi: effetto antiossidante, antitumorale e antidepressivo.

