

110 YEARS 4 YOU

LE RICETTE DELLA
LONGEVITA'

del **DOTTOR MICHELE CHIARI** | Biologo Nutrizionista



Progetto
#110Years4You

RICETTE A SOLO USO PERSONALE

#110Years4You

Il progetto #110Years4You nasce dalla voglia di trasmettere la mia conoscenza su come, con il cibo, si possa volersi bene, vivere più a lungo e, prevenire le più importanti patologie.

Per vivere più a lungo bisogna cambiare le proprie abitudini compiendo ogni giorno azioni che ci portino ad adottare uno stile di vita più sano, attivo, mangiando meglio e abbandonando i cibi raffinati ritornando alle origini quando si cucinava ciò che si trovava soltanto in natura.

Basta così poco per volersi bene e stare meglio quindi prova anche tu a #cambiare per #vivere meglio e #vivere più a lungo.

Good Luck

Dottor Michele Chiari

110YEARS 4YOU

con il
DOTTOR CHIARI

DIFFICOLTÀ



PREPARAZIONE 20 MIN
COTTURA 5/10 MIN



PORZIONI
1



190 KCAL
1 PORZIONE

47 G (45 %)
CARBOIDRATI

16 G (15 %)
PROTEINE

18 G (39 %)
GRASSI



Insalata di Quinoa Tricolore

CURIOSITÀ

Sapevi che la Quinoa appartiene alla stessa famiglia botanica degli spinaci e della barbabietola?

La Quinoa è uno pseudocereale e, pur non appartenendo alla famiglia delle Graminacee, i suoi semi si consumano interi o ridotti in farina, come accade per i cereali (frumento, riso o mais). La quinoa **NON CONTIENE GLUTINE** e, grazie alle sue caratteristiche nutrizionali, il suo buon apporto proteico, digeribilità e apporto energetico, è impiegata nell'alimentazione degli astronauti della NASA.

INGREDIENTI

60 g di Quinoa
10 pomodorini
1 cucchiaio di semi di zucca
1 gambo di sedano
1\2 peperone rosso
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
cipolla a piacere

PREPARAZIONE

Cominciate pulendo cipolla e sedano tagliando il tutto a fettine sottili. Pulite ora il peperone e tagliatelo a piccoli dadini, iniziando a scaldare l'olio in un tegame dove aggiungerete per prime le cipolle e il sedano.

Stufatele lentamente sfumando con un po' di acqua e proseguite la cottura per qualche minuto.

Una volta che le verdure saranno ben stufate, aggiungete i cubetti di peperoni e lasciate cuocere il tutto per una decina di minuti.

Occupatevi ora della quinoa, sciacquatela accuratamente per eliminare lo strato di saponina che costituisce la patina esterna amara e mettetela in un tegame, con il doppio volume di acqua rispetto alla quinoa.

Mescolando con un cucchiaio di legno, fate bollire per 5 minuti il cereale fino a quando l'acqua non sarà riassorbita e.. non dimenticatevi di salare leggermente l'acqua.

Una volta che l'acqua sarà assorbita amalgamate e saltate tutti gli ingredienti per un minuto così da legare i sapori.

Impiattate e guarnite con i semi di zucca, molto utili anche per abbassare i livelli di colesterolo.



ABOUT MYSELF

Michele Chiari (Biologo Nutrizionista)

Mi chiamo Michele Chiari e sono un Biologo Nutrizionista appassionato da sempre di cucina e di come il cibo possa influenzare positivamente o negativamente il nostro fisico, psiche e la nostra salute.

Visito sia a Rovato la mia città natale che a Brescia e ho da poco lanciato il mio servizio di dieta online perchè molti di voi che siete lontani mi chiedevate consigli sui social e di potervi seguire individualmente da remoto.

Lo scorso anno ho pensato, oltre all'ambulatorio individuale, di creare e sviluppare un progetto che ho chiamato #110Years4You.

Con questo progetto vorrei riuscire a raggiungere sempre più le persone oltre a quelle che vedo ogni giorno, spronando me per primo e voi ad avere uno stile di vita più sano, attivo e consapevole e mangiare meglio.

Questo è solo un breve ricettario ma è l'inizio di un progetto più grande.

Spero vi piaccia e auguro a tutti di poter riuscire ad intraprendere il cammino di cambiamento che volete.

GET IN TOUCH

[instagram.com/dottorchiari](https://www.instagram.com/dottorchiari)

www.dottorchiari.com

info@dottorchiari.com

110 YEARS 4 YOU

con il *Dottor Chiari*



GET IN TOUCH

[instagram.com/dottorchiari](https://www.instagram.com/dottorchiari)

CONTACT

www.dottorchiari.com

info@dottorchiari.com