



ALMA RES

Menù funzionali per il Natale

a cura della
dott.ssa Francesca La Farina
Biologa Molecolare Nutrizionista



Antipasti Funzionali



**Cena del 24 dicembre
La Vigilia**



❖ **Riso venere con zucchine e gamberi**

❖ **Baccalà con uva passa e pinoli**

❖ **Insalata di finocchi e arance**





- ❖ **Riso alle erbe aromatiche con granella di nocciole tostate**
- ❖ **Pesce (orata, spigola, merluzzo) al sale**
- ❖ **Belghe al forno**





- ❖ **Pasta con salmone selvatico, rucola al profumo di pompelmo**
- ❖ **Sogliola alle mandorle**
- ❖ **Scarola con uvetta e olive**





- ❖ **Mezze maniche con scarola, olive e pistacchi**
- ❖ **Rana pescatrice con pomodorini secchi, limone e zenzero**
- ❖ **Insalata di cavolfiori e topinambur**





- ❖ **Pasta fresca gamberi (o tonno), zucchine, zenzero e limone**
- ❖ **Frittura (pesce o vegetale)**
- ❖ **Insalata mista con melagrana**





**Pranzo del 25 dicembre
E' Natale**



- ❖ **Tagliolini al limone**
- ❖ **Fesa di tacchino e melagrana**
- ❖ **Cicoria ripassata in olio evo aglio e peperoncino**





❖ **Pasta con carciofi**

❖ **Arrosto di maiale, radicchio e noci**

❖ **Insalata di cavolo cappuccio bianco e rosso**





❖ **Pasta con fiori di zucca**

❖ **Pollo al forno con rosmarino e limone**

❖ **Radicchio e belghe alla griglia**





❖ **Pasta di kamut con zucca e radicchio**

❖ **Fagottini di pollo e verza**

❖ **Carciofi fritti**





❖ **Tortellini in brodo**

❖ **Fritto vegetale**

❖ **Insalata di finocchi e arance**

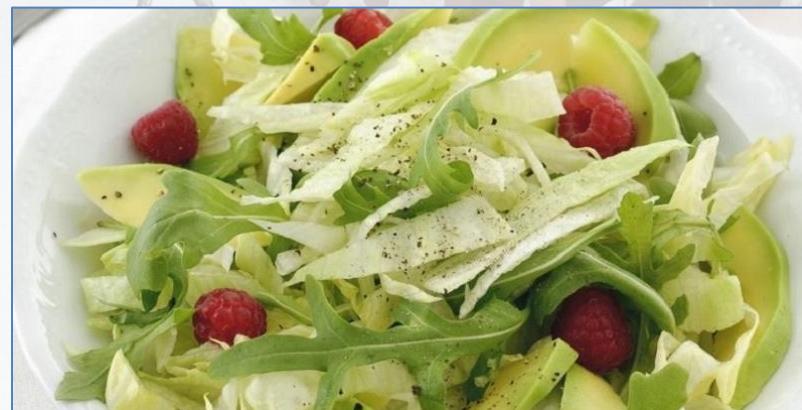




Insalate Detox



**Valeriana, porri,
julienne di radicchio e
cavolo cappuccio,
germogli di soia e
avocado**



**Finocchi, rucola,
avocado e
lamponi**



**Songino, cuori di
carciofi, indivia,
mela verde e
melagrana**