

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Primavera 2017

Ricette di Serena – [ilDragoParlante.com](http://ilDragoParlante.com)- [LaSerenaSalute.com](http://LaSerenaSalute.com)

## Lunedí – Pranzo

### Barchette saporite

*5-6 foglie grandi di lattuga, tipo Romana*

*½ peperone giallo a cubettini*

*2 pomodori medi a cubettini*

*1 costa di sedano tagliata fina*

*30gr di olive nere tagliuzzate*

*Qualche foglia di basilico tagliuzzata*

*Origano q.b. facoltativo*

**Preparazione** – In un contenitore mescola tutti gli ingredienti eccetto le foglie di lattuga. Riempi le foglie di lattuga con il preparato. Mangia con le mani :)

**PS:** Stasera ricordati di mettere in ammollo ¼ di tazza di semi di girasole per la ricetta del pranzo di domani.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
[ilgironedeivegangolosi.com](http://ilgironedeivegangolosi.com)



Francesca Piu  
[followthegreenbunny.it](http://followthegreenbunny.it)  
[memolemelina@gmail.com](mailto:memolemelina@gmail.com)



IlDragoParlante  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**

## Martedì – Pranzo

### Insalata croccante primaverile con tzatziki enzimatica

*½ cespo piccolo di lattuga ice-berg tagliuzzato (o altra lattuga)*

*5 asparagi verdi pelati e tagliati fini*

*½ peperone giallo a cubetti*

*1 finocchio tagliato fino (in alternativa: cetriolo, daikon, broccoli...)*

*Qualche ravanella a fettine*

#### **Tzatziki “enzimatica”**

*½ tazza di “germogli” di semi di girasole*

*1 zuccina piccola senza buccia*

*1 cucchiaino di capperi dissalati*

*½ cetriolo tagliato a cubettini fini*

*Erba cipollina tritata q.b.*

*Succo di limone e buccia di limone bio q.b.*

**Preparazione** – Il giorno prima immergete i semi di girasole (crudi, anche decorticati van bene) in acqua per 12 ore. Scolate e lasciate “germinare” per almeno 4 ore. Sciacquateli sotto acqua corrente prima di utilizzarli. Vedi anche il mio video su YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=esIBp-46gHs> o questo articolo: <http://ildragoparlante.com/germogli-di-semi-di-girasole-fai-da-te-senza-germogliatore/>

In una terrina versate tutti gli ingredienti per l'insalata.

Preparate la salsa frullando ad alta velocità e per almeno un minuto i “germogli” di semi di girasole con la zuccina e del succo di limone. Il risultato dovrebbe essere molto bianco e corposo. Aggiungere il cetriolo, capperi, erba cipollina e della buccia di limone. Mescolate bene.

Versate la “tzatziki enzimatica” sull'insalata. Et voilà :D

**N.B.:** Integrare germogli nella dieta non è solo un modo saporito per adornare i nostri piatti, ma dona un boost alla salute! I germogli hanno una carica nutritiva che ben supera anche gli alimenti crudi. L'attività enzimatica cresce esponenzialmente nei germogli e infonde una sensazione di maggiore vitalità in chi li consuma. Creare dei germogli è semplice, economico, ultra salutare e pure divertente!



## Mercoledì – Pranzo

### Pasto mono-frutto

*Fragole, mele o banane a volontà!!!*

In un pasto monofrutto scegli un frutto che ti piace e mangiane fino a sazietà. Consigliati in primavera: fragole, mele, banane o anche melone se lo trovi.

Quantità consigliata: 800gr - 1kg (ma puoi variare a seconda della fame e voglia)

Il pasto monofrutto è il perfetto fast-food! ;)

**PS:** Se vuoi ottenere un budino extra budinoso stasera per cena, ricordati di preparare la ricetta 4-5 ore prima dell'effettivo consumo!

## Giovedì – Pranzo

### Insalata semplice non soffritta

*80gr di lattuga lavata e spezzettata con le mani*

*20gr di rucola (o altra lattuga)*

*1 carota media fatta a striscette con il pelapatate*

*2 coste di sedano a tocchetti*

*2 steli di erba cipollina tagliati fini*

*½ avocado*

*1 pizzico di sale o sale di sedano, facoltativo*

**Preparazione** – In una terrina disponi le lattughe e le verdure. Puoi aggiungerci l'avocado a cubetti e mescolare bene, oppure se preferisci l'insalata "condita", frulla l'avocado con un po' d'acqua e del sale. Versa sull'insalata e mescola.

L'ho chiamata "non soffritta" perché mi ricorda il nostro caro soffritto italiano. Ma questa volta è in versione light e salutare ;)

**PS:** Stasera metti in ammollo una manciata di mandorle per lo yogurt di domani (se hai comprato le mandorle non pelate).



## Venerdì – Pranzo

### “Yogurt” Fantasia alle fragole

*Per lo “yogurt” alle fragole:*

*25-35gr di mandorle pelate*

*200gr di fragole fresche con picciolo*

*Decorazione*

*Frutta fresca di stagione acida e semi-dolce a pezzettini, ad esempio:*

*ananas maturo, altre fragole, frutti rossi (consigliatissimi!), mele, spicchi d'arancia tagliati “a vivo”*

*Succo di un'arancia, facoltativo*

**Preparazione** – Pela le mandorle che hai messo in ammollo il giorno prima. Se non le hai lasciate in ammollo puoi metterle ora in acqua molto calda per 5 minuti e quindi pelarle.

Preparate lo yogurt frullando molto bene ad alta velocità e a lungo le mandorle pelate con le fragole fresche e i loro piccioli (sì, potete mangiare anche loro! E così integrate qualche “foglia verde” in più).

Versate in una scodella e aggiungete della frutta fresca a pezzettini. Io consiglio vivamente dei frutti rossi, tipo mirtilli e more (ricchissimi in antiossidanti). E finite con il succo d'arancia.

Se volete, per rendere lo yogurt più dolce potreste aggiungere delle more di gelso secche o delle bacche di goji alla fine. MEGA SLURP!!!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
[ilgironedeivegangolosi.com](http://ilgironedeivegangolosi.com)



Francesca Piu  
[followthegreenbunny.it](http://followthegreenbunny.it)  
[memolemeline@gmail.com](mailto:memolemeline@gmail.com)



Il Drago Parlante  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**

## Sabato – Pranzo

### Insalata arcobaleno “No-Fat”

*Verdura mista colorata per creare l’arcobaleno”:*

*Cavolo viola tagliato finissimo q.b. (se lo trovate, in alternativa dei mirtilli)*

*Una rapa rossa media tagliata a fettine fine*

*Una carota media a listarelle*

*½ peperone giallo a listarelle*

*1 cetriolo piccolo a mezzelune fine*

*Una manciata di rucola*

*Una manciata di spinacino*

*Qualche mela disidratata facoltativa*

*Dressing “No-Fat”*

*Succo di ½ limone*

*Succo di 2 arance*

*Qualche foglia di menta*

**Preparazione** – In un bel piatto grande disporre le verdure vibranti a mo di arcobaleno. Partendo da una base verde di rucola e spinacino, continuando con il cetriolo, il peperone, e poi carote, rapa rossa e cavolo viola.

Frullate gli ingredienti per il dressing e versatelo sull'insalatona (oppure utilizzatelo a parte per “tocciare” le verdure).

Aggiungete anche delle mele disidratate se vi fa piacere un'insalata sul dolce.

Prendetevi quindi un momento per apprezzare i colori, le forme e il gusto di ogni singolo vegetale! State mangiando vita e questa andrà a far parte della vostra struttura molecolare. Potreste anche decidere di mangiare con le mani.

## Sabato – Snack

### Sfogliatina di mele con marmellata di fragole

*2-4 mele fatte a fettine fine fine*

*5 datteri medjool*

*150gr di fragole*

**Preparazione** – Frullate i datteri con le fragole, dovrebbe venire un composto tipo marmellata. Formate delle torrette, simil-sfogliatina e quindi farcite ogni livello con la marmellata. Potete spolverare con del cocco o della carruba per decorazione.



## Domenica – Pranzo

### Insalata fina di carciofi e olive

*3 carciofi medi (o cuori di carciofo)*

*Qualche ravanella a fettine*

*8 olive nere a fettine*

*8 olive verdi a fettine*

*Succo di limone q.b.*

*Erba cipollina tritata q.b.*

*Prezzemolo tritato q.b.*

*Semi di girasole o di canapa q.b.*

**Preparazione** – Prepara i carciofi rimuovendo le foglie dure esterne. Fermati quando raggiungi le foglie più tenere e chiare. Pela la parte esterna e mettili a bagno in acqua e limone. Taglia a striscette fine i carciofi e butta via tutte le parti dure. Metti in un recipiente con altro limone per prevenire l'ossidazione.

In una terrina mescola tutti gli ingredienti finendo con dei semi di girasole (magari anche germogliati ; ) ), o dei semi di canapa se ne hai.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
[ilgironedeivegangolosi.com](http://ilgironedeivegangolosi.com)



Francesca Piu  
[followthegreenbunny.it](http://followthegreenbunny.it)  
[memolemeline@gmail.com](mailto:memolemeline@gmail.com)



Il Drago Parlante  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**