



CALENDARIO 2020

Ricette SMART

Create con il vostro
contributo

IL CALENDARIO SMARTFOOD 2020 È RICCO DI RICETTE GUSTOSE E SANE INVIATE DAI FOLLOWERS SMARTFOOD E SELEZIONATE DAL TEAM DI NUTRIZIONISTE

Scopri le preparazioni utilizzando il QR code, basterà avvicinare la fotocamera del tuo telefono oppure scaricare una app per la lettura

Vuoi inviarci anche la tua ricetta?
Consulta il regolamento su www.smartfood.ieo.it

Il Programma Smartfood in Scienze della Nutrizione e Comunicazione nasce allo IEO, l'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.

Oltre all'attività di **ricerca**, il team Smartfood si occupa di **divulgazione** diffondendo messaggi condivisi dalla comunità scientifica per **combattere la disinformazione**, fornendo **strumenti pratici** per condurre ad una scelta alimentare consapevole che **promuova la salute**.

Lo scopo primario di Smartfood è convincerci che con pochi accorgimenti e conoscenze sull'**alimentazione** possiamo fare tantissimo per la nostra **salute**.
Ciò è molto importante per ciascuno di noi ed è un'urgenza per la società.



10 CONSIGLI PER STARE IN SALUTE

1 CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO

2 LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA, RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI, ED EVITA LE BEVANDE ZUCCHERATE

3 PRESTA ATTENZIONE ALLA SCELTA DEI GRASSI: PREDILIGI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA O OLI DI SEMI SPREMI A FREDDO

4 CONSUMA PIÙ ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE COME FRUTTA FRESCA E SECCA, VERDURA, CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

5 LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA E DI CARNI LAVORATE

6 BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ SOLO OCCASIONALMENTE E IN PICCOLE QUANTITÀ

7 LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI RICCHI DI SALE

8 SODDISFA I FABBISOGNI NUTRIZIONALI CON LA DIETA: NON CI SONO EVIDENZE PER CONSIGLIARE INTEGRATORI PER PREVENIRE LE MALATTIE

9 NON FUMARE

10 QUESTI CONSIGLI VALGONO ANCHE PER CHI HA GIÀ AVUTO CASI DI TUMORE, EVENTI CARDIOVASCOLARI O ALTRE MALATTIE CRONICHE

GENNAIO 2020

MILLEFOGLIE DI FINOCCHI CON MAZZANCOLLE AL PROFUMO D'ARANCIA

   **Difficoltà**
Bassa

 **Preparazione**
15 min

 **Dosi per**
1 persona

- ▶ 150 g DI MAZZANCOLLE
- ▶ 1 FINOCCHIO
- ▶ 1 ARANCIA
- ▶ 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- ▶ PEPE ROSA Q.B.
- ▶ PEPE NERO Q.B.
- ▶ SCORZETTA DI MEZZO LIMONE NON TRATTATO PER DECORARE



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

INSALATA KALEIDOSCOPICA

 **Difficoltà**
Bassa

 **Preparazione**
20 min

 **Dosi per**
2 persone

- ▶ 200 g DI KALE
- ▶ 200 g DI POMODORINI CILIEGINI GIALLI E ROSSI
- ▶ 100 g DI FETA
- ▶ 100 g DI CECI TOSTATI NON SALATI
- ▶ 30 g DI NOCI SECCHIE SGUSCIATE
- ▶ 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- ▶ SUCCO DI 1 LIMONE
- ▶ FOGLIE DI BASILICO E MENTA Q.B.
- ▶ PEPE Q.B.



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	1

MARZO 2020

CEREALI "RISOTTATI" CON CREMA DI CAVOLO VIOLA E FAGIOLI BORLOTTI

   **Difficoltà**
Bassa

 **Preparazione**
1 ora 0 min

 **Dosi per**
4 persone

- ▶ 320 g DI MIX DI CEREALI (RISO INTEGRALE, RISO ROSSO INTEGRALE E QUINOA ROSSA)
- ▶ 600 g DI FAGIOLI LESSATI
- ▶ 800 g DI CAVOLO VIOLA
- ▶ 2 CUCCHIAINI DI SALSA TAHIN
- ▶ 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- ▶ BRODO VEGETALE O ACQUA BOLLENTE Q.B.
- ▶ GRANELLA DI NOCI Q.B.



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
24	25	26	27	28	29	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

APRILE 2020

VEG MUFFIN



Difficoltà
Bassa



Preparazione
55 min



Dosi per
8 persone

- 70 g DI FIOCCHI DI AVENA
- 200 ml DI BEVANDA VEGETALE A BASE DI RISO SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI
- 1 BANANA MOLTO MATURA
- 80 g DI FARINA DI FARRO SEMI-INTEGRALE
- 50 g DI BURRO DI ARACHIDI
- 50 g DI UVETTA
- UN PIZZICO DI SALE
- ½ BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI (8 g)
- SEMI DI UNA BACCA DI VANIGLIA E/O CANNELLA Q.B.
- 2 CUCCHIAI DI MIX DI SEMI OLEOSI
- 1 BUSTINA DI ZUCCHERO DI CANNA O 1 CUCCHIAINO RASO



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

MAGGIO 2020

SFORMATINI DI CECI E PISELLI

 Difficoltà
Media

 Preparazione
1 ora 10 min

 Dosi per
5 persone

- ▶ 200 g DI FARINA DI CECI
- ▶ 400 g DI ACQUA
- ▶ 200 g DI PISELLI FRESCHI O SURGELATI
- ▶ 50 g DI CIPOLLA
- ▶ SALE Q.B.
- ▶ 4 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- ▶ QUALCHE FOGLIOLINA DI MENTA



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GIUGNO 2020

SPAGHETTI INTEGRALI ALLA CARBONARA VEGETARIANA

 Difficoltà
Bassa

 Preparazione
20 min

 Dosi per
2 persone

- ▶ 160 g DI SPAGHETTI INTEGRALI
- ▶ 2 ZUCCHINE
- ▶ 100 g DI RICOTTA VACCINA
- ▶ PEPE Q.B.
- ▶ 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- ▶ CURCUMA Q.B.



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

LUGLIO 2020



INSALATA DI RISO ALLA NORMA

Difficoltà
Media

Preparazione
1 ora 15 min

Dosi per
2 persone

- 80 g DI RISO ROSSO
- 80 g DI RISO INTEGRALE
- 200 g DI POMODORINI MATURI
- 200 g DI MELANZANE TONDE
- 20 g DI CIPOLLA
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- ½ CUCCHIAINO DI SALE GROSSO
- SALE FINO Q.B.
- 20 ml DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

AGOSTO 2020



SPAGHETTI DI ZUCCHINE E CAROTE CON GAMBERI E SEMI DI LINO



Difficoltà
Bassa



Preparazione
20 min



Dosi per
2 persone

- 300 g DI GAMBERI FRESCI
- 2 COSTE DI SEDANO
- 1 CAROTA GRANDE
- 2 ZUCCHINE
- ½ CIPOLLOTTO FRESCO
- ½ LIMONE
- 2 CUCCHIAI DI SEMI DI LINO
- 3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
- SALE Q.B.
- PEPE Q.B.



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

SETTEMBRE 2020

BANANA BREAD



Difficoltà
Bassa



Preparazione
50 min



Dosi per
6 persone

- 150 g DI FARINA DI FARRO
- 100 g DI FARINA INTEGRALE
- 80 g DI ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE
- 40 ml DI OLIO DI GIRASOLE
- 450 g DI BANANA (4 BANANE MATURE)
- 1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI (16 g)
- VANIGLIA IN POLVERE OPPURE BACCA DI VANIGLIA Q.B.



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

OTTOBRE 2020

CHIPS DI ZUCCA

   **Difficoltà**
Bassa

 **Preparazione**
30 min

 **Dosi per**
2 persone

- ♥ 250 g DI ZUCCA DELICA
- ♥ SPEZIE A PIACERE: CANNELLA, NOCE MOSCATA, PAPRICA DOLCE O AFFUMICATA, CURRY, PEPERONCINO, ORIGANO



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

NOVEMBRE 2020

FARRO "RISOTTATO" ALLA ZUCCA CON VERZE CROCCANTI E NOCCIOLE

  **Difficoltà**
Media

 **Preparazione**
45 min

 **Dosi per**
2 persone

- 160 g DI FARRO PERLATO
- 200 g DI ZUCCA MANTOVANA GIÀ PULITA
- 150 g DI VERZA
- 40 g DI NOCCIOLE
- 1 SCALOGNO PICCOLO
- 2 BICCHIERI DI BRODO VEGETALE
- 3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
- SALE FINO Q.B.
- PEPE NERO Q.B.



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

DICEMBRE 2020

RAVIOLI DI PESCE



- 200 g DI FARINA DI SEMOLA INTEGRALE RIMACINATA
- 2 UOVA MEDIE
- 1 BRANZINO DI MEDIE DIMENSIONI
- 100 g DI RICOTTA
- 1 CUCCHIAIO DI PANGRATTATO
- 100 g DI OLIVE NERE
- 100 g DI POMODORINI FRESCHI
- 1 PUGNO DI POMODORINI SECCHI
- 1 PUGNO DI GRANELLA DI PISTACCHI
- 1 CUCCHIAIO DI CONCENTRATO DI POMODORO
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



SCOPRI LA RICETTA

Leggi il QR code oppure vai nella sezione ricette e menù nel sito www.smartfood.ieu.it

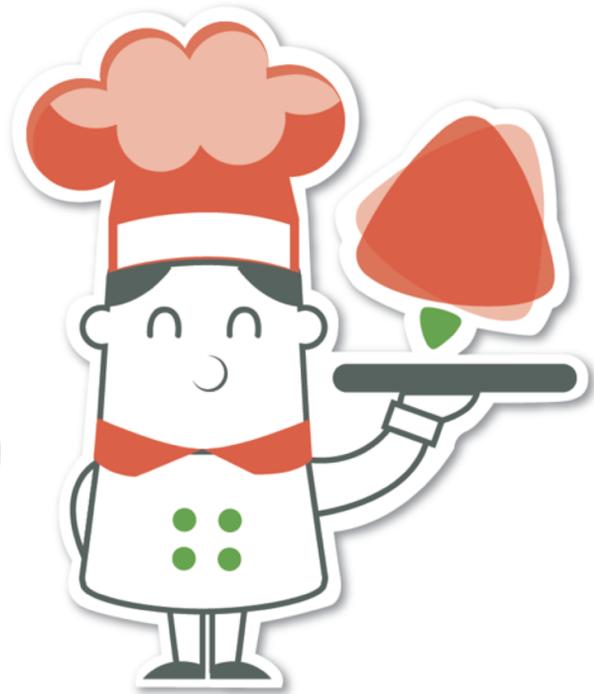
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Questo calendario è stato realizzato dal **Team Smartfood** con il contributo di:

Annamaria Virone (Millefoglie di finocchi con mazzancolle al profumo d'arancia); **Sabrina Corvasce** (Insalata KALEidoscopica); **Elena Dealberti** (Cereali "risottati" con crema di cavolo viola e fagioli borlotti); **Erika Brugugnoli** (Veg Muffin); **Roberta Sannazzaro** (Sformatini di ceci e piselli); **Gianluca Coccia** (Spaghetti integrali alla carbonara vegetariana); **Francesca Vassallo** (Insalata di riso alla Norma); **Riccardo Di Deo** (Spaghetti di zucchine e carote con gamberi e semi di lino); **Camilla Bendinelli** (Banana Bread); **Mara Vaghi** (Chips di zucca); **Giuseppe Di Pede** (Farro "risottato" alla zucca con verze croccanti e nocciole); **Chiara Mognetti** (Ravioli di pesce).

CONTRIBUISCI ANCHE TU!

Segui il regolamento
e inviaci la tua
ricetta!



www.smartfood.ieo.it



Smart Food Istituto Europeo di Oncologia



SmartFoodIEO



@SmartFoodIEO