

MENÙ LIGHT PER UN  
*San Valentino*  
INDIMENTICABILE



NUTRIZIONISTA  
la dottoressa  
giorgi



## PERCHÉ OPTARE PER UNA CENA LIGHT A SAN VALENTINO?

**San Valentino** è una festa d'amore e un'occasione perfetta per celebrare la propria relazione con una cena romantica. Tuttavia, molti di noi desiderano mantenere una dieta equilibrata anche durante queste occasioni speciali.

Ecco perché ho deciso di offrirti alcune idee per una **cena light durante San Valentino**. Con queste proposte, sarai in grado di festeggiare la tua relazione senza sacrificare la tua salute o la tua dieta. Scopri come preparare un menù salutare e delizioso per la tua serata speciale.

Il buon cibo e l'amore sono due cose connesse fra loro, non solo perché alcuni alimenti, come lo zenzero, il cioccolato o i frutti rossi, vengono considerati afrodisiaci, tanto da essere annoverati fra i simboli della festa di San Valentino, ma soprattutto perché amare e mangiare sano, favoriscono la produzione di endorfine, gli ormoni del benessere, capaci di diffondere calma nel corpo e a livello mentale.



## CONSIGLI PER PREPARARE UNA CENA ROMANTICA E SALUTARE

La cena di san valentino non deve appesantire eccessivamente. Le porzioni devono essere equilibrate creando ricette light e gustose, un pasto troppo abbondante provoca una digestione lenta e senso di stanchezza. Da **evitare** caffè, troppi formaggi, insaccati e cibi fritti in grandi quantità.

Per una cena di San Valentino perfetta è molto importante creare la giusta atmosfera e scegliere un **menù gustoso ma leggero** che rispetti i gusti propri e del partner.

## IDEE PER UN MENÙ LIGHT PER *San Valentino*

Anche nel giorno più romantico dell'anno è infatti possibile seguire un'alimentazione sana ed equilibrata senza rinunciare ai piccoli piaceri del palato o all'amato dolcetto fine pasto preparato in casa light ma delizioso.

Vi propongo 3 tipologie di menù pensati ad hoc per una cenetta leggera in occasione di San Valentino.



### MENÙ DI PESCE | P.04

#### **ANTIPASTO:**

TARTARE DI RICCIOLA CON MELOGRANO

#### **PIATTO:**

TRANCIO DI SALMONE IN CROSTA DI PISTACCHI

#### **DESSERT:**

MOUSSE AL CIOCCOLATO CON COULIS DI LAMPONI



### MENÙ DI CARNE | P.05

#### **ANTIPASTO:**

INSALATA DI CARCIOFI E GRANA

#### **PIATTO:**

CARPACCIO DI MANZO CON FRAGOLE E BALSAMICO

#### **DESSERT:**

BACI PERUGINA LIGHT

### MENÙ VEGETARIANO | P.06

#### **ANTIPASTO:**

TARTARE DI AVOCADO E ZUCCHINE

#### **PIATTO:**

POLPETTE DI LENTICCHIE

#### **DESSERT:**

TORTINO AL CIOCCOLATO VEGAN



ANTIPASTO

## *Tartare di ricciola* CON MELOGRANO

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:**

- 500 GR DI RICCIOLA
- 1 LIMONE
- 1 MELOGRANO
- OLIO EVO E SALE Q.B. PEPE Q.B.

**PROCEDIMENTO:**

Tagliare a cubetti la ricciola, poi sgranare un melograno con un cucchiaino. Unire gli ingredienti in una ciotola e far marinare con olio sale ed il succo di 1 limone per almeno 1 ora. Con un coppapasta dare la forma alla tartare. Completare il piatto con scorze di limone per decorare.

PIATTO

## *Trancio di salmone* IN CROSTA DI PISTACCHIO

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:**

- 400 GR DI TRANCI DI SALMONE
- 80 GR DI GRANELLA DI PISTACCHI
- OLIO EVO E SALE Q.B. PEPE Q.B.

**PROCEDIMENTO:**

Accendere il forno statico a 200°. impanare i tranci nella granella di pistacchio e disporli su una teglia ricoperta da carta forno ed aggiungere un filo d'olio. Infornare per 25 minuti a 200°.

DESSERT

## *Mousse di cioccolato* CON COULIS DI LAMPONI

**INGREDIENTI PER 2 COPPETTE:**

- 100 GR DI CIOCCOLATO FONDENTE 85%
- 100 ML DI ACQUA
- 60 GR DI ERITRITOLE

**PER IL COULIS**

- 50 GR DI ZUCCHERO A VELO
- 250 GR DI LAMPONI
- 2 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE

**PROCEDIMENTO:****PER LA MOUSSE**

Preparare una ciotola con acqua ghiacciata e mettere da parte. in una ciotola di metallo fondere il cioccolato a bagnomaria, aggiungere l'eritritolo e mescolare con una frusta. Aggiungere l'acqua e continuare a mescolare. Immergere la ciotola nell'acqua ghiacciata e montare con un frullino elettrico. Sarà pronta appena avrà raggiunto una consistenza spumosa. Lasciarla in frigo qualche ora o servire direttamente.

**PER IL COULIS**

in una padella antiaderente far appassire i lamponi per 2-3 minuti, aggiungere lo zucchero a velo ed il succo di limone e mescolare con una frusta, lasciando cuocere ancora un minuto. Filtrare il composto per eliminare i semi e servire caldo sulla mousse.





ANTIPASTO

## *Insalata di CARCIOFI E GRANA*

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 4 CARCIOFI PULITI E TAGLIATI
- 1 LIMONE
- 50 GR DI SCAGLIE DI GRANA
- PREZZEMOLO
- SALE PEPE E OLIO

### PROCEDIMENTO:

Far marinare i carciofi nel succo di limone, aggiungere il grana, l'olio, il sale, il pepe ed il prezzemolo.



PIATTO

## *Carpaccio di manzo FRAGOLE E BALSAMICO*



### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 300 GR DI CONTROFILETTO DI MANZO PER CARPACCIO
- 100 GR DI FRAGOLE
- GLASSA DI ACETO BALSAMICO Q.B.
- SALE E PEPE Q.B.
- 2 CUCCHIAI DI OLIO
- 2 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE

### PROCEDIMENTO:

Mescolare in una ciotola con vigore l'olio, il succo di limone, il sale e il pepe fino a formare una salsa vinaigrette. Adagiare su un piatto da portata le fettine di carpaccio. Lavare le fragole e tagliarle a fettine sottili e posizionarle sul carpaccio di manzo. Aggiungere l'emulsione di olio e limone. Prima di servire aggiungere a gusto glassa di aceto balsamico.

DESSERT

## *Baci Perugina*

LIGHT

### INGREDIENTI PER 2 COPPETTE:

- 30 GR DI CIOCCOLATO FONDENTE
- 25 GR DI CREMA DI NOCCIOLE O MANDORLE 100%
- 25 GR DI NOCCIOLE TRITATE
- 5 NOCCIOLE INTERE
- 100 GR DI CIOCCOLATO FUSO

### PROCEDIMENTO:

Sciogliere il cioccolato e mischiarlo alle nocciole tritate e alla crema di frutta secca scelta. Riporre il composto in frigorifero per 20-30 minuti. Formare delle palline e mettere una nocciola in cima ad ognuna. Riporre nuovamente in frigo per qualche minuto. Immergere i baci nel cioccolato fuso e attendere che si solidifichi prima di servire.



## ANTIPASTO

# Tartare di AVOCADO E ZUCCHINE

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:**

- 1 AVOCADO MATURO
- 2 ZUCCHINE ROMANESCHE
- 1 LIMONE
- 2 CUCCHIAI DI OLIO EVO
- SALE Q.B.
- MENTA Q.B.
- PEPE Q.B.
- 4 FOGLIE DI BASILICO

**PROCEDIMENTO:**

Lavare la zuccina e tagliarla a cubetti molto piccoli e disporre in una terrina. Aprire l'avocado e tagliarlo a cubetti e riporre anch'esso. Mescolare i due ingredienti facendoli amalgamare con olio, sale, pepe, menta, basilico tritato e succo di 1 limone. Prendere un copapasta e riempirlo con la tartare.

## DESSERT

# Tortino al cioccolato VEGAN

**INGREDIENTI:**

- 2 BANANE MATURE
- 200 G DI CIOCCOLATO FONDENTE >70%

**PROCEDIMENTO:**

Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria e nel frattempo frullare le banane fino a ridurle in purea. Unire il composto di banane ottenuto con il cioccolato e lasciar riposare in frigo per almeno 3 ore.

## PIATTO

# Polpette di LENTICCHIE

**INGREDIENTI:**

- 300 GR DI LENTICCHIE PESO COTTO
- 5 POMODRI SECCHI
- ½ CIPOLLA ROSSA
- 1 CUCCHIAIO DI SALSA DI SOIA
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 2 CUCCHIAI DI OLIO
- PANGRATTATO INTEGRALE Q.B.
- SALE E PEPE Q.B.

**PROCEDIMENTO:**

In un mixer versare lenticchie, cipolle e pomodori secchi dopo averli ammollati in acqua per qualche minuto.

Aggiungere soia, aglio, olio, sale e un pizzico di pepe e tritare.

Aggiungere 2 cucchiaini di pangrattato per rassodarlo e rimescolare.

Formare le polpette modellando con le mani umide. Riporle in una teglia ricoperta da carta forno ed infornare per 20-25 minuti a 180°.



## *Pillole di nutrizione* NELLE RICETTE

### FRAGOLE

Nella **top ten** dei cibi con potere antiossidante troviamo proprio la fragola, frutto per eccellenza durante la festa degli innamorati. La sua forma e il suo colore ricordano infatti l'organo più importante del nostro corpo: il cuore, organo dell'amore.

La fragola è ricca di antocianina, che permette l'aumento dell'acido urico, un importante antiossidante implicato nella prevenzione dello sviluppo di cellule cancerose. Le sue proprietà antinfiammatorie la rendono ideale per alleviare i sintomi di osteoartrite, asma e aterosclerosi.

Senza dubbio da considerarsi un alimento ipocalorico, composto per il 90% di acqua, 100 gr di fragole apportano circa 30 kcal e sostituiscono dignitosamente un dolce ipercalorico di fine pasto.

L'elevato contenuto di vitamina C, potassio e acido folico fa sì che le fragole possano essere considerate un boost per il sistema immunitario e un elisir di bellezza, infatti la vitamina c in essa contenuta, non solo favorisce l'assorbimento di ferro, ma anche la produzione di collagene, essenziale per prevenire rughe e ritenzione idrica.

In ultimo ma non per importanza, il contenuto di xilitolo che previene la formazione di placca dentale e alitosi.



## *Pillole di nutrizione* NELLE RICETTE

### LENTICCHIE

Ricche di proteine vegetali e pochissimi grassi, le lenticchie contengono anche molte fibre, vitamine soprattutto A, B1, B2, C e sali minerali come calcio, potassio e ferro. Proprio per l'elevato contenuto proteico le lenticchie vengono considerate una valida alternativa ad un secondo a base di carne, pesce, uova o formaggio. Perfette inoltre anche come primo piatto da abbinare a pasta o riso, questo abbinamento rende più facile l'assimilazione delle proteine.

Le lenticchie godono di un'elevata azione antiossidante e grazie alla presenza di fibra permettono la regolarizzazione dell'attività intestinale ed il mantenimento dei valori del colesterolo. Grazie all'alto contenuto di tiamina sono utili per aiutare la memoria e favorire la concentrazione. Apportano circa 92 Kcal per 100 gr.



### SALMONE

Alimento immancabile sulla tavola per la festa di San Valentino per il suo gusto avvolgente e le sue benefiche proprietà.

Il **salmone** è ricco di omega-3 acidi grassi polinsaturi che consumati nella giusta quantità proteggono il nostro cuore da malattie cardiovascolari, coronariche e rischio infarto. Riducono i trigliceridi e fluidificano il sangue. Inoltre, gli acidi grassi omega-3 sono in grado di ridurre i processi infiammatori nel nostro organismo e per questo consumarli previene arteriosclerosi, demenza e alcune forme tumorali.

Non dimentichiamo che gli omega-3 contenuti in questo pesce permettono alla pelle di rimanere ben idratata e al riparo dal freddo. Il salmone è ricco di DHA, un acido grasso componente della retina, pertanto, consumare salmone previene la degenerazione della retina che si osserva con il passare degli anni.

Chi non vorrebbe dormire meglio? Allora il salmone è il pesce adatto da consumare soprattutto la sera, infatti il suo contenuto in triptofano e vitamina B6 aiuteranno la produzione di melatonina combattendo l'insonnia e migliorando la qualità del sonno.



## *Pillole di nutrizione* NELLE RICETTE

### **CIOCCOLATO**

Oltre che gustoso, il cioccolato presenta notevoli benefici e numerose proprietà. È ricco di minerali quali ferro, magnesio e manganese. Migliora la circolazione e la pressione sanguigna, abbassando il rischio cardiovascolare e favorisce le funzioni cognitive.

Il cioccolato fondente è una delle principali fonti di flavonoidi, potenti antiossidanti coinvolti nella riduzione dei livelli del colesterolo, nella protezione del sistema cardiovascolare. Il cioccolato vanta anche di una proprietà energizzante grazie al contenuto di caffeina.

È un afrodisiaco naturale grazie alla presenza teobromina e la feniletilamina la quale agisce sui centri umorali del cervello.

Infine, il cioccolato è riconosciuto come il più potente antidepressivo naturale in quanto la sua assunzione aumenta il rilascio di serotonina, il cosiddetto "ormone della felicità".



la dottoressa  
**giorgi**

NUTRIZIONISTA



**ASSISTENZA DIETA ONLINE**

+39 327 7062765

PER NECESSITÀ O DUBBI RELATIVI AL PIANO  
NUTRIZIONALE ACQUISTATO POTETE INVIARE  
UN MESSAGGIO TRAMITE WHATSAPP

DOTT.SSA LILIANA GIORGI

**SPECIALISTA IN DIETISTICA**

+39 392 645 0596

[info@ladottoressagiorgi.com](mailto:info@ladottoressagiorgi.com)

VIA GIUSEPPE SACCONI 4/B - ROMA



## VISITA ONLINE

### A CHI È RISERVATO?

- A TUTTI COLORO IMPOSSIBILITATI AL RAGGIUNGIMENTO FISICO DELLO STUDIO
- A CHI VIVE E LAVORA ALL'ESTERO
- A CHI HA UNA VITA FRENETICA
- A CHI HA ORARI DI LAVORO MOLTO SOSTENUTI



**PRENOTA LA TUA VISITA ONLINE**