

La prevenzione in tavola: qualche consiglio per un'alimentazione sana



L'alimentazione è una delle leve fondamentali da sfruttare nella prevenzione dei tumori femminili: bastano piccoli semplici accorgimenti per nutrirsi in modo sano.

Qualche consiglio utile

Innanzitutto quando fai la spesa **metti** sempre **nel cestino**:

- molta **frutta e verdura**: sono alimenti indispensabili, che vanno consumati più volte al giorno. Nello specifico del tumore al seno, frutti di bosco, spinaci, cicoria, bietola e lattuga possono aiutare nella prevenzione;
- **pasta, riso, orzo, farro e cereali integrali**, che rappresentano delle vere e proprie riserve di energia;
- **frutta secca, pesce, legumi** e alimenti in cui sono presenti grassi vegetali mono e poli-insaturi, alleati importanti per la tua salute.

Evita invece:

- le **bevande zuccherate** e gasate;
- un consumo eccessivo di **carni rosse, salumi e formaggi grassi**;
- l'uso del **sale** non misurato: prova a utilizzare le spezie e le erbe aromatiche per insaporire i tuoi piatti.

Come puoi vedere i piccoli step da seguire sono davvero basilari, ma per aiutarti ancora di più ti lasciamo qualche idea interessante da provare.

Le ricette sane e gustose

Ti riportiamo 2 ricette riprese da [Pink is Good](#), facili da riproporre a casa tua e adatte a tutta la famiglia.

Insalata di ceci, soia e alici

La nostra prima proposta rappresenta un piatto **perfetto per l'estate**, ricco di **proteine**, **sali minerali** e **grassi poli-insaturi**.

Ingredienti:

- 150 g di rucola
- 70 g di alici
- 50 g di [Ceci](#) lessati
- 50 g di soia lessata
- 50 g di [Mandorle](#)
- 20 g di salvia
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Tosta le mandorle con un pizzico di sale e falle raffreddare; intanto prepara l'insalata unendo tutti gli ingredienti e disponi in superficie le mandorle e le alici. Crea un'emulsione con salvia e olio evo, sale e pepe frullati insieme da aggiungere come condimento finale.

Se preferisci, puoi aggiungere anche l'aceto di mele.

Carciofi ripieni di miglio e finocchi

La seconda ricetta è quella di un piatto unico ricco di **fibre e vitamine** A, B1 e PP, **folati**, **fosforo**, **potassio**, **sodio e calcio**.

Ingredienti:

- 8 carciofi
- 150 g di [Miglio](#)
- 2 finocchi
- 50 g di olive nere denocciolate
- 2 cucchiaini di pane integrale grattugiato
- prezzemolo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Pulisci i carciofi e cuocili a vapore insieme ai finocchi per circa 20 minuti, mentre tosti il miglio e, aggiungendo acqua, fai poi cuocere per circa 15 minuti. A questo punto unisci i cuori dei carciofi ai finocchi e frullali insieme, unendo anche olive nere, prezzemolo e pane grattugiato.

Riempi le foglie dei carciofi con la farcia e metti in forno con un filo d'olio per 30 minuti a 200°C.

Facci sapere com'è andata questa sperimentazione tra i fornelli e ricorda che puoi trovare alcuni degli ingredienti sul sito di Benessence.

Per ogni acquisto il 2% della spesa sarà automaticamente donato a Pink is Good e potrai, cliccando sull'apposito tasto, aggiungere un altro euro a favore della Ricerca sui tumori femminili.

Contribuisci anche tu!

Per approfondimenti www.pinkisgood.it

