

ALIMENTI VITAMINA B12

FEGATO BOVINO	59.85	mcg
VONGOLA	49.44	mcg
FEGATO SUINO	26	mcg
POLPO	20	mcg
SGOMBRO	19	mcg
ARINGA	13	mcg
POLLO	13	mcg
CONIGLIO	13	mcg
LATTE BOVINO	4	mcg
CARNE BOVINA	3	mcg

CONTENUTO DI FERRO NEGLI ALIMENTI mg/100gr

CARNE

CAVALLO.....	3,2
PETTO di TACCHINO.....	2,5
VITELLO	2,3
VITELLONE MAGRO.....	2,3
BOVINO ADULTO.....	2,3
MAIALE MAGRO	2,3
POLLO.....	1,5

LEGUMI

Soia.....	8,4
Fagioli.....	6,7
Ceci.....	6,1
Lenticchie.....	5,1
Fave.....	5
Piselli.....	4,5

PESCE

COZZA.....	5,8
ACCIUGA	2,8
BACCALA'	2,3
SGOMBRO	2,1
GAMBERO.....	1,8
SARDA	1,8
TONNO.....	1,3
DENTICE.....	1,2
PALOMBO.....	1
TROTA.....	1

A cura di

Dott. Emanuele Rondina

BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Perfezionato in nutrizione Clinica e Nutrigenomica



Via Dell'Orso N°5 - BOLOGNA

Contatti

Cell +393475015683

e-mail rondin76@gmail.com

Promossa da



Piazza Malpighi, 8/A-B-C

40123 Bologna

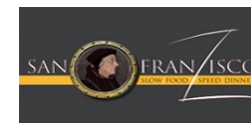
Tel. 051 27 17 36

info@sanfrancisco.it

Aperto tutti i giorni dalle 19 alle 1.00

Fotografie di

MARIO VENTIMIGLIA



CENA GOTICA

CON MENU BASATO SUI PRINCIPI DELLA
NUTRIGENOMICA



martedì 26 febbraio 2013
ore 20,30

LA NUTRIGENOMICA E LE ANIME GOTICHE

La Nutrigenomica è una scienza multidisciplinare che combina la genetica con la nutrizione, cercando di svolgere un attivo ruolo preventivo, contro le malattie metaboliche e quelle neurodegenerative, quelle neoplastiche e correggendo i danni da stress ossidativo che portano all'invecchiamento.

Gli studi derivati da questa moderna scienza alimentare, hanno permesso di comprendere come le molecole di cui sono costituiti alcuni cibi, posseggano una specifica azione a livello del nostro metabolismo.

Visto che le anime gotiche - sia light che dark - sono tutte un po' pallidine e anemiche, abbiamo pensato di caratterizzare il menu con un equilibrato mix di alimenti che ci aiutino a incrementare il livello del ferro del sangue - e non solo.

Ecco qualche dettaglio, piatto per piatto:

L'antipasto permette di assimilare facilmente il ferro e l'acido folico degli ingredienti (bresaola e verdure) e possiede una azione aromatica e rilassante data dai semi di papavero (un ottimo inizio dopo una giornata stressante!).

I passatelli (buonissimi!), costituiti da ingredienti ricchissimi del prezioso metallo (molluschi, pomodorini, nero di seppia), posseggono anche l'azione sinergica dell'omega 3 con i carotenoidi dei pomodorini, che ci permette di attivare il nostro metabolismo.

Il filettino di manzo ha un potere antiossidante potentissimo dovuto all'unione del melograno con la salsa al somacco; anche in questo piatto il ferro della carne è più facilmente assimilato grazie allo yogurt.

Infine **il dessert** unisce uno degli alimenti più ricchi di ferro (il cacao) con la gradevolezza antiossidante dei frutti di bosco.



MENU' DELLA SERATA

Rollini di bresaola con caprino alle verdure e semi di papavero con salsa al balsamico

Passatelli al nero di seppia con vongole e pomodorini appassiti

Filettino di manzo al melograno in salsa di yogurt al somacco

Tenerina al cioccolato con salsa ai frutti di bosco