

Due cuori e una forchetta

Da lunedì inizio la dieta... senza semi non potremmo vederne i frutti

Buongiorno, per questa settimana come promesso ho un altro consiglio per la nostra alimentazione. Qualcuno mi ha già detto che ho provato a fare la bevanda con risultati differenti. Non demotivarsi, provatelo in più versioni con thè verde, con quella nera o rosso, evitate di associarla a quelli già speciali onde evitare di avere gusti inaspettati, ma andiamo a fare la spesa.

Questa settimana desidero riempirvi la dispensa di semi. Proprio così, alimenti fondamentali per la nostra quotidianità. Ma prima di questo aspetto più pratico c'è un aspetto più filosofico. Per fare una dieta di qualsiasi tipo e qui non si sta parlando solo di dimagrire, ma di disintossicarsi, di far fronte a qualche allergia, è necessario lavorare sull'autostima e individuare una qualsiasi cosa di noi che è in grado di creare. Sapete scrivere? Letelo. Dipingere, cantare, ballare, vi piace la ceramica iscrivetevi ad un corso. Permettetevi in queste settimane di motivare una vostra arte sensata e nuove a tante, per riscoprirvi... è un discorso lungo per qualcuno di noi, ma è necessario iniziare a guardarsi con occhi diversi. Dobbiamo iniziare a prenderci cura di noi dalle piccole cose, pensando che siamo l'essere più prezioso sulla faccia della terra e andiamo coltivarci protetti e curati. Cosa centra la dote artistica con l'autostima? C'entra incollandosi a tirare fuori un nostra piccola talento lo riscopriamo e potremmo, però sono bravi a fare questo cosa? ..

Torniamo alla spesa scegliamo. Semi di lino, semi di girasole, semi di sesamo, semi di zucca, semi di chia, e un po' di frutta secca, mandorle, noci e nocciole. Esistono già pacchetti di mix di semi in tutti i negozi biologici che troverete nel quartiere. Altrimenti compianetevi voi stessi in qualche bel barattolo con un piccolo rasoio e un'etichetta per riconoscerli. Il mio mix preferito è lino, sesamo, girasole, zucca e qualche mandorla. Si usano bene a tergo in dispensa. Ogni seme può essere usato anche separatamente per cui tenetevi il restante da una parte.



Qualche proprietà? Ve bene.

Semi di lino: Gestisci il colesterolo. "Ovunque i semi di lino divengono un cibo comune tra le genti, il di sarà uno salute migliore". È facile intuire quindi quanto preziosi siano questi piccoli semi a livello nutrizionale, forniscono infatti Omega 3 e sostanze anticancerogene come i lignani. Fanno benissimo all'intestino ma ricordate di pestarli o tritarli per far uscire la mucillagine.

Semi di girasole: contengono sia acidi grassi essenziali che vitamine. Campioni di **acido folico**, particolarmente consigliato in gravidanza e di **acido linoleico**, impiegato da parte del nostro organismo per la formazione degli acidi grassi **omega 3**, importanti per proteggere il cuore. Essi contengono **vitamine del gruppo B** e **vitamina E**, antiossidanti e contro l'invecchiamento delle cellule. Tra i **sal minerali** contenuti nei semi di girasole, ritroviamo la presenza di ferro e di zinco, oltre che di fosforo. Presentano inoltre un contenuto importante di magnesio e di potassio. Aiutando così periodi di grande stress o chi soffre di emicrania.

Semi di zucca: contengono tante proteine e di un uguale quantitativo di vitamine (E) e oligoelementi, (magnesio, sodio, zinco, selenio) e acido linoleico.

Semi di sesamo: ricchissimi di nutrienti e oligoelementi come il ferro, fosforo, magnesio, selenio, acidi grassi essenziali, lecitina e in maggior parte **calcio**. Rafforzano il sistema immunitario e aiutano il sistema nervoso. Un barattolo che non deve mancare nell'armadietto è il Gomoso un preparato a base di sesamo e alghe e sale marino che riduce il contenuto di sale negli alimenti.

Per i frutti sechi cappiamo già tanto sulle loro funzioni, lo **generalmente consiglia 3 noci al giorno per gli uomini e 3 mandorle alle donne**, durante la giornata quando vi viene fame.



Semi di zucca: contengono tante proteine e di un uguale quantitativo di vitamine (E) e oligoelementi, (magnesio, sodio, zinco, selenio) e acido linoleico.

Semi di sesamo: ricchissimi di nutrienti e oligoelementi come il ferro, fosforo, magnesio, selenio, acidi grassi essenziali, lecitina e in maggior parte **calcio**. Rafforzano il sistema immunitario e aiutano il sistema nervoso. Un barattolo che non deve mancare nell'armadietto è il Gomoso un preparato a base di sesamo e alghe e sale marino che riduce il contenuto di sale negli alimenti.

Per i frutti sechi sappiamo già tanto sulle loro funzioni, lo **generalmente consiglio 3 noci al giorno per gli uomini e 3 mandorle alle donne**, durante la giornata quando vi viene fame.



La mia insalata: insalata verde, carote e sedano rapa tritato crudo, germogli di lenticchie (grossamente su questo blog), semi di girasole, gomoso, semi di canapa, Soyo o salsa di soia. Olio extra Vergine di Oliva Biologico Pruneti (premio per il miglior olio biologico al mondo). Solo le cose più buone ricordatevi che stare sfamando l'essere più prezioso sulla faccia della terra. Voi.

CHI SONO



"Seri, quello che vuoi dire è che cosa molto esseri autentici, proprio noi, è in questa esistenza si deve essere dolci, perché uno è più autentico avanti più semplice e libero che ha sognato di se stesso". Come non è fare la mamma, ma certo di non ignorare gli altri con immagini positive. Guardate, nutrizione e buona forchetta. Mi piace emergere con gli amici e raccontare le storie che ci sono dietro ad un piatto.

LA MIA PAGINA FACEBOOK



SEGUIMI SU TWITTER



SEGUIMI SU INSTAGRAM



ARTICOLI RECENTI

- [Da lunedì inizio la dieta... senza semi non potremmo vederne i frutti](#)
- [Da lunedì inizio la dieta... senza semi non potremmo vederne i frutti](#)
- [Da lunedì inizio la dieta... senza semi non potremmo vederne i frutti](#)
- [Da lunedì inizio la dieta... senza semi non potremmo vederne i frutti](#)
- [Da lunedì inizio la dieta... senza semi non potremmo vederne i frutti](#)

SPECIAL AMBASSADOR



ESIGIO CERTIFICAZIONI A DOMICILIO



LA MIA RUBRICA SETTIMANALE È SU:



ESIGIO CERTIFICAZIONI A DOMICILIO



LA MIA RUBRICA SETTIMANALE È SU:

SCRIVO SU:



EMI TROV ANCHE SU:

