

V MELA

Una mela al giorno leva il medico di turno!

E' proprio vero che la mela giova alla salute ed aiuta a prevenire molte malattie. Anche se non ha molte vitamine, è ricca di fibra (sia nella polpa che nella buccia), in particolare pectina che contribuisce a regolare il livello del colesterolo nel sangue, soprattutto del colesterolo LDL aterogeno e ad indurre senso di sazietà. La mela ha poche calorie, ma contiene zuccheri e potassio. Ha un potere disintossicante sui tessuti, esalta la diuresi; ed inoltre grazie all'effetto protettivo esercitato sulle mucose intestinali ed all'effetto astringente legato all'acido tannico, è indicata sia per stimolare l'intestino pigro che nelle dissenterie infantili. Importante presenza nel prodotto fresco di antociani e flavonoidi, in particolare la "quercetina", sostanza antiossidante che combatte i radicali liberi alla base del processo di invecchiamento cellulare, contribuendo ad una buona funzionalità polmonare. Il sapore lievemente acidulo della mela è conferito dagli acidi tartarici e citrico.

Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	38 kcal
Acqua	85,2 g
Proteine	0,2 g
Grassi	tracce
Carboidrati	10,0 g
Fibra Alimentare	2,6 g
Vitamina C	6 mg
Potassio	125 mg

RICETTA

Composta di mele e frutta secca

Ingredienti per 4 persone

Quattro mele, una manciata di nocciole e di gherigli di noce, il succo di mezzo limone, due cucchiari di zucchero, un cucchiaino di zucchero di canna.

Pelare le mele, tagliarle a spicchi avendo cura di togliere il torsolo e metterle a bollire in una pentola con acqua, limone ed i due cucchiari di zucchero. Intanto tritare grossolanamente le noci e le nocciole. Una volta cotte, scolare le mele. Servire gli spicchi di mela (caldi o freddi) in coppette coprendoli con poco zucchero di canna ed una spolverata di frutta secca tritata.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
192	2,2 g	8,7 g	26,3 g
	5%	40%	55%

V BIETOLA DA COSTA

La bietola ha proprietà emollienti, lassative e rimineralizzanti!

La bietola è un ortaggio ad alto contenuto di acqua, modesto apporto calorico, povero di zuccheri. E' ricca in vitamina A, tale da coprire il 40% della razione giornaliera raccomandata in un soggetto sano, ed acido folico. Inoltre sono presenti ferro, potassio, magnesio e fibra. Poiché contiene un'elevata quantità di acido ossalico che legandosi con il calcio può formare cristalli insolubili (ossalati), ed una certa quantità di sodio, la bietola non è indicata nelle persone ipertese e con problemi renali.