

Indice

Prefazione , di Carla Ferreri	XI
Introduzione	1
Capitolo 1 Non chiamiamoli solo “grassi”: c’è molto di più	5
Conoscere i grassi	5
Grassi e membrana cellulare	12
Grassi alleati della salute	15
Capitolo 2 Lipidomica: chi è costei?	19
Lipidomica: parola difficile, semplice concetto	19
Lipidomica “personalizzata”: il Fat-Profile	20
La lipidomica nel quotidiano	39
Capitolo 3 La lipidomica in tavola	45
La composizione degli alimenti	46
Regno vegetale: grassi presenti e assenti	55
Regno animale: chi scegliere?	63

Il pesce e i suoi grassi	67
I formaggi e i loro grassi	72
Capitolo 4 Come abbinare cibi “giusti” e buoni	75
Sappiamo quali sono i corretti abbinamenti alimentari?	75
Vi starete a questo punto domandando: allora che cosa “conviene” mangiare?	77
Siete degli abituali utilizzatori di spezie ed erbe aromatiche oppure non ne avete l’abitudine?	77
Le spezie e le loro proprietà	79
Le erbe aromatiche e le loro proprietà	82
Capitolo 5 Ricette buone, per stare bene e pronte in tavola in pochi minuti.	85
Ricette a base di pesce	89
Filetto di trota salmonata al forno con semi di sesamo	90
Insalata croccante di baccalà con pesto	91
Insalata di sgombro	92
Filetto di pesce persico in padella	93
Riso Venere con gamberi al Marsala	95
Filetto di spigola al limone e zenzero	96
Ricette a base di legumi	99
Pasta e lenticchie	100
Burger vegetali	102
Insalata di ceci, pomodori e olive	103
Polpette di legumi e verdure	104
Polpettine di lenticchie	105
Ragù di lenticchie	106
Insalata di edamame e quinoa	108
Ricette a base di vegetali	111
Fusilli con crema di zucchine	112
Avocado al forno con noci, feta e prezzemolo	113

Burger di zucchine al forno	114
Tortino con farro e spinaci	115
Cappelle di funghi ripiene con farcia vegetariana	116
Ricette a base di carni magre	119
Straccetti di pollo marinati su letto di fagiolini	121
Carne al piatto	122
Coscio di coniglio arrosto	123
Bocconcini fritti di pollo allo zenzero	125
Ossobuco di tacchino	127
Scaloppine in salsa di olive	128
Straccetti di tacchino con crema di ricotta	129
Uova e formaggi: una buonissima alternativa dolce e salata	131
Patate strapazzate con le uova	133
Uova alla boscaiola	134
Pere al formaggio	135
Buongiorno, colazione!	137
Porridge avena e nocciole	138
Pancake proteici	139
Torta allo yogurt e limone	140
Biscotti con farina di mais	141
Banana bread	143
Ciambelline dolci di ricotta	145
Un po' di "salsa" ai piatti	147
Salsa con semi di chia	148
Salsa di avocado	149
Glossario	151
Ringraziamenti	157
Le Autrici	159