

BUONI CONSIGLI PER UNA PELLE IN SALUTE

- Cucinare senza grassi, soffritti e dadi.
- Usare poco sale, meglio se iodato.
- Abbinare 5 colori di vegetali in 5 porzioni.
- Consumare pasta, riso e pane prevalentemente integrali.
- Ad ogni pasto mangiare verdura o frutta.
- A colazione, merenda o spuntino consigliata una centrifuga di frutta e verdura.
- Mangiare frutta fresca ricca di vitamina C, come uva, kiwi e pere.
- Fare 5 pasti al giorno ma non abbondanti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.
- Usare come condimento olio extravergine d'oliva a crudo, in media 3 cucchiaini al giorno.
- Consumare il pesce, meglio se cucinato al forno o alla piastra, almeno 3/4 volte alla settimana.
- Mangiare lentamente, meglio in compagnia.
- Evitare dolci con le creme, alcool e fumo.
- Camminare all'aperto tutti i giorni almeno 30 minuti o limitare l'utilizzo dell'auto e dell'ascensore.



I menu sono elaborati con la dottoressa Alina Suder, in collaborazione con gli chef degli hotel: Grand Hotel Comano, Hotel Flora, Cattoni Hotel Plaza, Hotel Angelo.
www.alinasuder.it

TERME DI COMANO L'ACQUA CHE FA BENE ALLA PELLE DI GRANDI E PICCOLI

In Trentino, in una splendida valle, tra il Lago di Garda e le Dolomiti di Brenta, le **Terme di Comano** sono in Italia il primo e più importante centro termale per la **cura della pelle**. Solo qui, in modo naturale e senza l'impiego di farmaci, si curano con successo e senza controindicazione **psoriasi, dermatiti, eczemi e allergie** di grandi e piccoli, semplicemente grazie ad antiche acque benefiche, bicarbonato calcio magnesiate. Tutto in un contesto di paesaggi naturali di rara bellezza, ospitalità calorosa, attività all'aria aperta, dove concedersi una bellissima vacanza. Ogni anno il **29 ottobre** si celebra in tutto il mondo la **Giornata Mondiale della Psoriasi**, voluta per diffondere la conoscenza della malattia e delle opportunità terapeutiche, fra le quali un posto sempre più importante è assunto dalle cure naturali delle Terme di Comano, la cui efficacia è riconosciuta da numerose ricerche mediche.



PAESAN



Terme di Comano
Dolomiti di Brenta
Azienda per il Turismo

Numero Verde
800 11 11 71

www.visitacomano.it



TERME DI COMANO

tel. 0465.701277
www.termecomano.it



TERME
DI COMANO

TRENTINO

GIORNATA MONDIALE 29 DELLA PSORIASI OTTOBRE

ALLE TERME DI COMANO

Centro dermatologico d'eccellenza
in Europa

MENU E RICETTE PER LA PELLE

L'acqua termale di Comano, una sana alimentazione e una corretta attività all'aria aperta assicurano salute e bellezza alla tua pelle.

MENU DEL VENERDÌ

Colazione

acqua, uva, un panino integrale, marmellata

Spuntino

acqua, uva

Pranzo

acqua, insalata verde con carote grattugiate condite con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, **riso integrale con radicchio rosso e bocconcini di pollo**, torta di mele

Merenda

acqua, uva

Cena

acqua, minestra di verdure, salmerino cotto senza grassi, pane integrale, carote e zucchine al vapore condite con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, pera cotta

Calorie 2.020

Proteine: g 82 Fibre: g 40
Carboidrati: g 306 Colesterolo: mg 108
Lipidi: g 61 Calcio: mg 886

MENU DEL SABATO

Colazione

acqua, un kiwi, quattro fette biscottate integrali, marmellata

Spuntino

acqua, uva

Pranzo

acqua, insalata verde con carote grattugiate condite con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, **gnocchi di rape rosse conditi con olio extravergine d'oliva a crudo**, pesce cotto senza grassi

Merenda

acqua, uva

Cena

acqua, zuppa di orzo e verdure, fetta di tacchino, pane integrale, broccoli al vapore conditi con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, mela cotta

Calorie 1.950

Proteine: g 97 Fibre: g 42
Carboidrati: g 285 Colesterolo: mg 171
Lipidi: g 54 Calcio: mg 792

MENU DELLA DOMENICA

Colazione

acqua, uva, torta di mele

Spuntino

acqua, uva

Pranzo

acqua, insalata verde e radicchio rosso conditi con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, **pasta integrale con zucchine e filetto di trota salmonata**, pane integrale, macedonia di kiwi

Merenda

acqua, pera

Cena

acqua, crema di verdure e legumi, mozzarella, pane integrale, cavolfiore al vapore condito con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, uva

Calorie 1.900

Proteine: g 79 Fibre: g 53
Carboidrati: g 265 Colesterolo: mg 126
Lipidi: g 65 Calcio: mg 838

RISOTTO INTEGRALE CON RADICCHIO ROSSO E BOCCONCINI DI POLLO

Ingredienti per una porzione: riso integrale (70g), radicchio rosso (50g), petto di pollo (50g), formaggio grana un cucchiaino

Riso cucinato insieme al radicchio rosso e la cipolla senza utilizzo di grassi in padella antiaderente calda. Aggiungere verso la fine i bocconcini di pollo e servire con un cucchiaino di olio e formaggio grana.

Una porzione contiene 335 calorie, 21 g di proteine, 4,6 g di lipidi, 56 g di carboidrati, 3,3 g di fibre.

GNOCCHI DI RAPE ROSSE

Ingredienti per una porzione: rapa rossa (40g), pane integrale di segale (50g), pane di segale (30g), farina integrale (25g), latte di soia (15g), scalogno tritato, formaggio grana, una foglia di verza

Mettere a bagno nel latte di soia il pane integrale di segale e il pane di segale. Aggiungere le rape finemente tritate e lo scalogno fatto appassire in due cucchiaini di acqua. Impastare e aggiungere all'impasto la farina e il formaggio grana grattugiato. Cuocere in abbondante acqua gli gnocchi con i pezzetti di una foglia di verza. Condire con un cucchiaino di olio d'oliva extravergine a crudo.

Una porzione contiene 330 calorie, 10 g di proteine, 12 g di lipidi, 49 g di carboidrati.

PASTA INTEGRALE CON ZUCCHINE E FILETTO DI TROTA SALMONATA

Ingredienti per una porzione: pasta integrale (70g), zucchine (una zucchina - media), filetto di trota salmonata fresca (80g), un cucchiaino di olio extravergine di oliva

Scolare la pasta cucinata insieme alle zucchine e versare tutto nella padella calda senza condimenti. Aggiungere i pezzetti di trota, mescolando delicatamente e continuando la cottura per pochi minuti. Condire con l'olio extravergine d'oliva e servire.

Una porzione contiene 393 calorie, 24 g di proteine, 14 g di lipidi, 46 g di carboidrati, 10 g di fibre.