



UN GIORNO DI BENESSERE

Il Menù Perfetto per la Perimenopausa

Un menù giornaliero completo: 3 ricette nutrienti per sostenere il tuo corpo e la tua mente in perimenopausa.

The image shows two glass jars filled with a pinkish-purple smoothie. The smoothie is layered with a white yogurt-like base containing small brown seeds (chia seeds). The top of the smoothie is garnished with fresh blueberries and a sprig of green mint. The jars are placed on a light-colored wooden surface. In the background, there are more jars and some fresh berries like raspberries and blueberries.

COLAZIONE

Smoothie "Equilibrio Mattutino" ai Semi di Lino e Frutti di Bosco

SMOOTHIE 'EQUILIBRIO MATTUTINO'

Inizia la giornata con un concentrato di nutrienti che lavorano per te. Questo smoothie è ricco di fitoestrogeni (dai semi di lino), antiossidanti (dai frutti di bosco) e calcio (dallo yogurt greco), perfetto per l'equilibrio ormonale e l'energia.

CURIOSITÀ SUGLI INGREDIENTI

- **Semi di Lino:** Conosciuti come "superfood" già nell'antica Mesopotamia, i semi di lino sono una delle fonti vegetali più ricche di acidi grassi omega-3, essenziali per la salute del cuore e del cervello.
- **Frutti di Bosco:** Mirtilli, lamponi e more non sono solo deliziosi, ma sono anche ricchi di antiossidanti, come gli antociani, che aiutano a combattere lo stress ossidativo e a mantenere la pelle giovane.
- **Latte di Mandorla:** Già nel Medioevo, il latte di mandorla era apprezzato per la sua leggerezza e digeribilità, ed è tuttora una delle alternative vegetali più amate.
- **Banana:** Le banane sono un'ottima fonte di vitamina B6, che contribuisce alla produzione di serotonina, l'ormone del buonumore.



INGREDIENTI

- 1 cucchiaio di semi di lino macinati
- 150g di yogurt greco bianco non zuccherato
- 100g di frutti di bosco misti (freschi o surgelati)
- ½ banana (per una dolcezza naturale)
- 1 cucchiaino di burro di mandorle
- 150 ml di latte di mandorla (o acqua)
- Una spolverata di cannella (opzionale, per stabilizzare la glicemia)

PREPARAZIONE

- Se usi semi di lino interi, macinali finemente con un macinacaffè o un frullatore potente. Questo è fondamentale per permettere al corpo di assorbire i loro nutrienti.
- Metti tutti gli ingredienti nel frullatore: i semi di lino macinati, lo yogurt greco, i frutti di bosco, la banana, il burro di mandorle e il latte di mandorla.
- Frulla tutto fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Se lo smoothie risulta troppo denso, aggiungi un altro po' di latte di mandorla o acqua fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- Versa in un bicchiere, aggiungi una spolverata di cannella se ti piace e gustalo subito.

PRANZO

Insalata Mediterranea con Salmone e Ceci



INSALATA MEDITERRANEA CON SALMONE E CECI



Un pranzo completo, colorato e ricco di benefici. Il salmone fornisce Omega-3 per la salute del cervello e del cuore, i ceci offrono fitoestrogeni e fibre, mentre le verdure a foglia verde sono un'ottima fonte di calcio e vitamine.

CURIOSITÀ SUGLI INGREDIENTI

- Salmone: Questo pesce è una delle migliori fonti naturali di vitamina D, essenziale per la salute delle ossa e il sistema immunitario.
- Ceci: Conosciuti anche come "garbanzo", i ceci sono stati coltivati per oltre 7.000 anni e sono un simbolo di prosperità in molte culture.
- Olio d'Oliva: Gli antichi Greci lo chiamavano "oro liquido" e lo usavano non solo in cucina, ma anche come prodotto di bellezza e medicina.



INGREDIENTI

- 100g di filetto di salmone fresco
- 80g di ceci cotti (in scatola, ben sciacquati)
- Un'abbondante manciata di spinacini freschi o rucola
- 10 pomodorini datterini, tagliati a metà
- ¼ di cetriolo, tagliato a rondelle
- Qualche anello di cipolla rossa (opzionale)
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- Succo di mezzo limone
- Sale, pepe e origano q.b.

PREPARAZIONE

- Cuoci il filetto di salmone. Puoi cuocerlo al vapore per 5-7 minuti o in una padella antiaderente per circa 3-4 minuti per lato, finché non sarà cotto (ma ancora morbido all'interno). Una volta cotto, lascialo intiepidire e poi sfilalo con una forchetta.
- Prepara la base dell'insalata: in una ciotola capiente, unisci gli spinacini freschi, i pomodorini, il cetriolo e la cipolla rossa.
- Aggiungi i ceci ben sciacquati e il salmone sfilato.
- Prepara il condimento: in una piccola ciotola, emulsiona l'olio extra vergine d'oliva con il succo di limone, un pizzico di sale, pepe e origano.
- Versa il condimento sull'insalata e mescola delicatamente per amalgamare tutti i sapori. Servi subito per un pranzo fresco e nutriente.



CENA

Zuppa di Lenticchie Rosse e Curcuma con Tofu

ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE E CURCUMA CON TOFU

Una cena calda e confortante, facile da digerire e incredibilmente nutriente. Le lenticchie sono una fonte eccellente di fibre e proteine vegetali, il tofu aggiunge fitoestrogeni e la curcuma ha potenti proprietà antinfiammatorie.

CURIOSITÀ SUGLI INGREDIENTI

- Lenticchie Rosse: Le lenticchie sono uno dei legumi più antichi coltivati dall'uomo, con tracce che risalgono a oltre 8.000 anni fa. Sono state trovate persino nelle tombe dei faraoni egizi!
- Curcuma: Conosciuta come "l'oro delle spezie", la curcuma è stata usata per secoli nella medicina ayurvedica per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.
- Tofu: Originario della Cina, il tofu viene usato in cucina da più di 2.000 ed è considerato un alimento simbolo della longevità nella cultura asiatica.



INGREDIENTI

- 100g di lenticchie rosse secche, sciacquate bene
- 100g di tofu al naturale, tagliato a cubetti
- ½ carota, tritata finemente
- ½ costa di sedano, tritata finemente
- ¼ di cipolla, tritata finemente
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- ½ cucchiaino di zenzero fresco grattugiato (o in polvere)
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- 500 ml di brodo vegetale
- Prezzemolo fresco tritato per guarnire
- Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

- In una pentola fai soffriggere a fuoco dolce il trito di carota, sedano e cipolla per circa 5 minuti, finché non saranno ammorbiditi.
- Aggiungi la curcuma e lo zenzero e mescola per un minuto per far sprigionare gli aromi.
- Unisci le lenticchie rosse ben sciacquate e il brodo vegetale. Porta a ebollizione, poi abbassa la fiamma e lascia cuocere per circa 15-20 minuti, o finché le lenticchie non saranno tenere e sfatte.
- Mentre la zuppa cuoce, puoi saltare i cubetti di tofu in una padella antiaderente finché non saranno dorati su tutti i lati. Questo passaggio è opzionale ma aggiunge una piacevole consistenza.
- A fine cottura, aggiungi i cubetti di tofu alla zuppa. Aggiusta di sale e pepe.
- Servi la zuppa calda guarnendola con prezzemolo fresco tritato e un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

BONUS

BEVANDE ABBINABILI

- Per lo Smoothie: Una tisana al finocchio o alla menta per favorire la digestione.
- Per l'Insalata: Acqua aromatizzata con cetriolo e limone per un tocco rinfrescante.
- Per la Zuppa: Una tisana alla curcuma e zenzero per amplificare i benefici antinfiammatori.



IL TUO BENESSERE MERITA ATTENZIONE

La perimenopausa è una fase delicata che richiede cura, consapevolezza e il giusto supporto per prevenire problemi di salute.

👉 Scopri le guide di **Venere in Menopausa**. Troverai soluzioni concrete per tutti gli aspetti della menopausa, inclusa la corretta alimentazione. [Clicca qui e scopri i dettagli](#)
Se il link non funziona, visita [venereinmenopausa.com](https://www.venereinmenopausa.com)