



Ricette dieta Ipolipidica

Ecco alcune ricette per la dieta ipolipidica



Le informazioni contenute nel Sito Benessere33.it e tutti gli allegati hanno esclusivamente scopo informativo, possono essere modificate o rimosse in qualsiasi momento, e comunque in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.

1. Insalata di pollo e verdure: tagliare il petto di pollo a cubetti e cuocerlo in una pentola con un po' d'acqua e spezie a piacere. In una grande ciotola, mescolare il pollo cotto con verdure tagliate a cubetti come cavoli, carote, peperoni e cipolle. Condire con succo di limone e erbe fresche.
2. Zuppa di pomodoro e ceci: in una pentola, soffriggere una cipolla tritata e uno spicchio d'aglio in un po' d'olio d'oliva. Aggiungere una lattina di pomodori pelati e una lattina di ceci scolati e sciacquati. Coprire con acqua e portare a ebollizione. Ridurre il calore e lasciar cuocere per 20 minuti. Condire con sale, pepe e origano.
3. Pesce al forno con verdure: sistemare un filetto di pesce magro (come il merluzzo o la sogliola) in una teglia da forno. Coprire con verdure tagliate a cubetti come patate, carote e cipolle. Condire con erbe fresche e un po' d'olio d'oliva. Cuocere in forno a 180 gradi per 20-25 minuti.
4. Insalata di quinoa e fagioli: cuocere la quinoa in acqua secondo le istruzioni sulla confezione. In una pentola, soffriggere una cipolla tritata e uno spicchio d'aglio in un po' d'olio d'oliva. Aggiungere i fagioli scolati e sciacquati e cuocere per 5 minuti. In una grande ciotola, mescolare la quinoa cotta con i fagioli e verdure tagliate a cubetti come pomodorini, peperoni e cipolle. Condire con succo di limone e erbe fresche.
5. Riso integrale con verdure: cuocere il riso integrale in acqua secondo le istruzioni sulla confezione. In una pentola, soffriggere una cipolla tritata e uno spicchio d'aglio in un po' d'olio d'oliva. Aggiungere verdure tagliate a cubetti come zucchine, carote e peperoni e cuocere per 10 minuti. In una grande ciotola, mescolare il riso cotto con le verdure e condire con erbe fresche e succo di limone.
6. Insalata di tonno e fagioli: in una grande ciotola, mescolare una lattina di tonno sgocciolato con una lattina di fagioli scolati e sciacquati. Condire con olio sale e pepe se desiderato.



7. Spiedini di pollo e verdure: tagliare il petto di pollo e le verdure come zucchine, peperoni e cipolle a cubetti. Infilzare gli ingredienti alternativamente sugli spiedini e cuocere su una griglia calda o in forno a 180 gradi per 20-25 minuti. Servire con una salsa di yogurt magro e limone.
8. Insalata di farro e pomodorini: cuocere il farro in acqua secondo le istruzioni sulla confezione. In una grande ciotola, mescolare il farro cotto con pomodorini tagliati a cubetti, cipolle verdi tritate e una manciata di foglie di basilico fresco. Condire con succo di limone e un po' d'olio d'oliva.
9. Minestrone di verdure: in una pentola, soffriggere una cipolla tritata e uno spicchio d'aglio in un po' d'olio d'oliva. Aggiungere verdure come carote, sedano, zucchine, patate e fagioli e coprire con acqua. Portare a ebollizione e ridurre il calore. Cuocere per 20-25 minuti. Condire con sale, pepe e origano.
10. Riso integrale con spinaci e uova: cuocere il riso integrale in acqua secondo le istruzioni sulla confezione. In una pentola, soffriggere una cipolla tritata in un po' d'olio d'oliva. Aggiungere spinaci freschi e cuocere fino a quando non si sono ammorbiditi. In una padella, cuocere le uova sode e tagliare in quarti. Mescolare il riso cotto, gli spinaci e le uova in una grande ciotola. Condire con succo di limone e erbe fresche.
11. Zuppa di lenticchie e verdure: in una pentola, soffriggere una cipolla tritata e uno spicchio d'aglio in un po' d'olio d'oliva. Aggiungere lenticchie secche e coprire con acqua. Portare a ebollizione e ridurre il calore. Cuocere per 20-25 minuti. Aggiungere verdure come carote, sedano e patate e cuocere per altri 20 minuti. Condire con sale, pepe e origano.
12. Insalata di pollo e avocado: tagliare il petto di pollo a cubetti e cuocerlo in una pentola con un po' d'acqua e spezie a piacere. In una grande ciotola, mescolare il pollo cotto con verdure tagliate a cubetti come lattuga, pomodorini e cipolle. Aggiungere un avocado tagliato a cubetti e condire a piacimento con olio, sale, limone e pepe.

