

RICETTE

# Insalate estive



la dottoressa  
giorgi

NUTRIZIONISTA

# Delizia d'estate

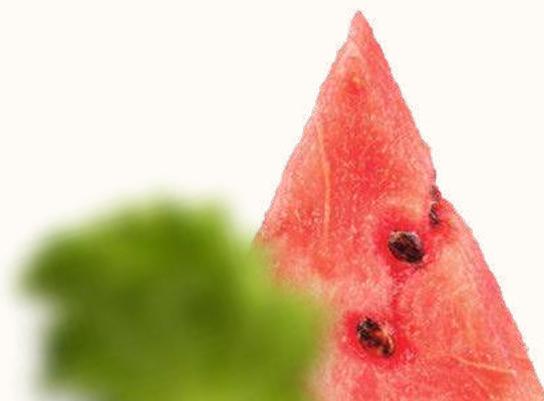
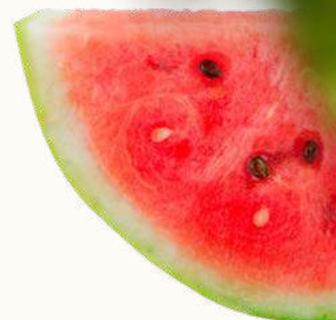
## FETA E ANGURIA



PER 1 PERSONA

### INGREDIENTI:

- 1 cetriolo
- 150 gr di pomodorini
- 80 gr di feta
- 10 olive
- 1 cucchiaio di olio
- Cipolla rossa cruda
- 500 gr di anguria



## Bacio rosato

# SALMONE E FRAGOLE

PER 1 PERSONA

### INGREDIENTI:

- 100 gr di rucola
- 100 gr di salmone affumicato
- 50 gr di avocado
- 1 cucchiaio di olio
- 150 gr di fragole



# Freschezza croccante

## TONNO E MELA VERDE



PER 1 PERSONA

### INGREDIENTI:

- 150 gr di lattughino e songino
- 120 gr di tonno leggero rio mare  
o filo d'olio
- 3 noci
- 1 cucchiaio di olio
- 1 mela verde



## Euforia

# PESCA E PRIMOSALE

PER 1 PERSONA

### INGREDIENTI:

- 100 gr di spinacino crudo
- 150 gr di primo sale di capra
- 20 gr di scaglie di mandorla
- 1 pesca bianca
- 1 cucchiaio di olio



## Trio di delizie

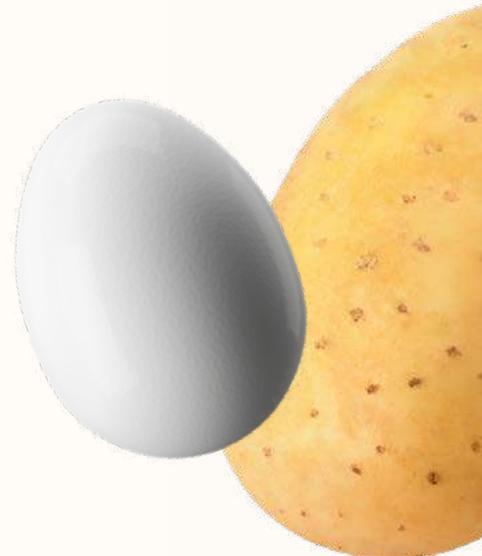
# FAGIOLINI, UOVA E PATATE



PER 1 PERSONA

### INGREDIENTI:

- 150 gr di fagiolini
- 2 uova sode
- 10 olive nere denocciolate
- Acciughe q.b.
- 200 gr di patate lesse





## Dolcezza rosata

# CECI E LAMPONI

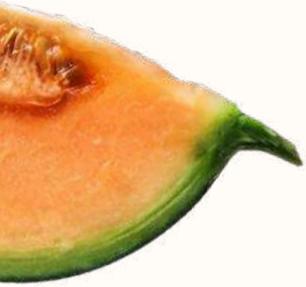


PER 1 PERSONA

### INGREDIENTI:

- 200 gr di ceci peso cotto
- 150 gr di rucola e indivia
- 50 gr di avocado
- 200 gr di lamponi
- 1 cucchiaino di olio





## Melodia estiva

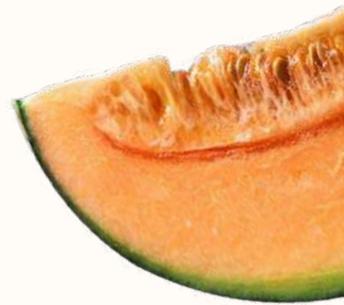
# TOFU AL BASILICO E MELONE



PER 1 PERSONA

### INGREDIENTI:

- 150 gr di tofu al basilico
- 1 cetriolo
- 100 gr di rucola
- 10 gr di pinoli
- 1 cucchiaio di olio
- 250 gr di melone





**ASSISTENZA DIETA ONLINE**

+39 327 7062765

PER NECESSITÀ O DUBBI RELATIVI AL PIANO  
NUTRIZIONALE ACQUISTATO POTETE INVIARE  
UN MESSAGGIO TRAMITE WHATSAPP

DOTT.SSA LILIANA GIORGI  
**SPECIALISTA IN DIETISTICA**  
+39 392 645 0596  
[info@ladottoressagiorgi.com](mailto:info@ladottoressagiorgi.com)

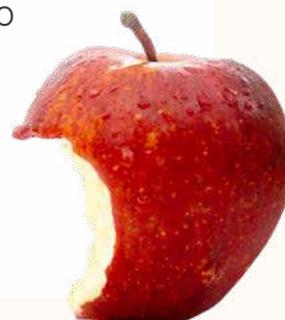
VIA GIUSEPPE SACCONI 4/B - ROMA



## VISITA ONLINE

### A CHI È RISERVATO?

- A TUTTI COLORO IMPOSSIBILITATI AL RAGGIUNGIMENTO FISICO DELLO STUDIO
- A CHI VIVE E LAVORA ALL'ESTERO
- A CHI HA UNA VITA FRENETICA
- A CHI HA ORARI DI LAVORO MOLTO SOSTENUTI



**PRENOTA LA TUA VISITA ONLINE**