

TASTE & FOOD



THE RAINBOW DIET

5 colori a tavola per fare il carico di vitamine e nutrienti.



TORTA MULTIVITAMINICA

un dolce profumato e aromatico il cui sapore dolce è dato dalle mele, le carote e l'uvetta.

Ingredienti:

100 gr di carote crude grattugiate
150 gr di mele bio con buccia
buccia di limone grattugiata
100 gr fiocchi di avena piccoli ed integrali
150 gr farina integrale
10 gr di mandorle non pelate
20 gr di uvetta
20 gr di olio di mais
5 gr di lievito per dolci
100 gr mela tagliata a dadini

Procedimento

- Grattugiare mele e carote e unirle alla buccia di limone.
- Unire in un mixer i fiocchi d'avena, le mandorle, l'uvetta e l'olio di mais. Frullare sino ad ottenere un composto della grana grossolana.
- In una ciotola unire la farina e il lievito e mescolare.
- Unire tutti gli ingredienti e formare un impasto omogeneo. Dividere in due parti.
- Foderare con carta oleata una teglia rettangolare di medie dimensioni.
- Stendere la prima parte di impasto livellando la

Un corpo e una mente sani, attivi e reattivi hanno bisogno di essere alimentati ogni giorno con un bel carico di vitamine e minerali.

Elementi essenziali per l'uomo come l'acqua e l'aria. Non solo mantengono il corpo in funzione e in salute ma proteggono anche da molte malattie. Le Vitamine sono sostanze organiche prodotte da piante o animali. Non essendo sintetizzate dal corpo (ad eccezione della vitamina D) vanno assimilate attraverso il cibo. I minerali invece, sono elementi inorganici che hanno origine da rocce, terreno o acqua. Essi si assumono indirettamente dall'ambiente o da animali che a loro volta hanno mangiato e bevuto nell'ambiente circostante. Le vitamine sono divise in due gruppi: le idrosolubili, eliminate dal corpo quando non assimilate e le liposolubili immagazzinate in fegato e tessuti grassi per un uso nel tempo. Fanno parte del primo gruppo le vitamine del gruppo B e la vitamina C. Del secondo gruppo fanno parte invece, le vitamine A, D, E e K. Quali cibi assumere dunque per fare il carico dei giusti nutrienti indispensabili per i processi metabolici e altre importanti funzioni dell'organismo? La natura ci viene in aiuto con



ROSSO

Gli alimenti rossi sono un valido aiuto per il cuore con funzione anti-tumorale. Sono ricchi di vitamina C, acido folico e flavonoidi dalle proprietà antiossidanti che rafforzano il sistema immunitario e riducono le infiammazioni.



VIOLA/BLU

Gli alimenti viola/blu sono un valido aiuto per tenere a distanza l'influenza, combattere le infiammazioni, abbassare la pressione e migliorare la memoria.



VERDE

I cibi verdi contengono tantissimi nutrienti come vitamine A, C, E, K e minerali come potassio e acido folico. Aiutano il fegato a disintossicarsi, favoriscono la buona salute del cuore e aiutano anche ad abbassare la pressione.



ARANCIO/GIALLO

I cibi di questi colori sono generalmente ricchi di carotenoidi che hanno proprietà benefiche per gli occhi. Inoltre la combinazione di vitamina A e C che li caratterizza è una potente arma contro i radicali liberi che attaccano le cellule causando infiammazioni.



BIANCO/MARRONE

My POP House

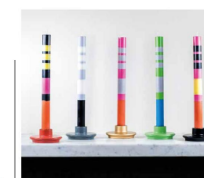
DESIGN

Colore, colore, colore. È tornato prepotentemente alla ribalta dalle passerelle al mondo del design come risposta ad un rinnovato desiderio di cambiamento e una generale voglia di divertimento e spensieratezza. Non a caso il colore Pantone del 2023 è il Viva Magenta, una tinta vibrante e decisa che può donare la giusta energia, anche solo in piccole dosi, agli ambienti in cui viviamo.



TAPPETO RED CANDY
100% fibra di cocco naturale e fondo in PVC.
45x75x1,5 cm

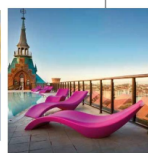
CAFFETTIERA CHICCO ROSSO EXCELSA
Alluminio, 1/3 tazze.



CANDELE TOP DRAWER



ILLUMINAZIONE LEMON FRUIT STRING LIGHT LIGHT4FUN



PORTA CANDELE ANNABEL JAMES
7,5 cm per candele di 2 cm di diametro.



MYOUR CLOE, VIADURINI
Chaise longue da esterno.



SGABELLO ALTO SERIES 7TH JUNIOR
L 42 X P 44 X H 79 cm.
Altezza seduta cm 52
By Fritz Hansen Design Arne Jacobsen.