

# TONNO

&

## SUPERFOODS

più salute nel piatto



**IL TONNO IN SCATOLA È UN GRANDE ALLEATO DELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE GRAZIE AL NOTEVOLE APPORTO DI PROTEINE NOBILI, OMEGA 3, VITAMINE E MINERALI. ABBINATO AI SUPERFOODS**

— ALIMENTI TOCCASANA PER IL BENESSERE DEL NOSTRO ORGANISMO —

DÀ VITA A STRAORDINARIE RICETTE DELLA SALUTE...

TONNO IN SCATOLA È NEL

96%

DELLE CASE DEGLI ITALIANI

CONSUMO ANNUO

2,3 KG

PROCAPITE

PER 3 ITALIANI SU 10

L'INGREDIENTE PREFERITO DA ABBINARE AL TONNO È IL POMODORO



info



PROF. PIETRO A. MIGLIACCIO

IL PROF. MIGLIACCIO, PRESIDENTE DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE HA IDEATO ALCUNI ABBINAMENTI TRA IL TONNO IN SCATOLA E 5 SUPERFOODS: POMODORI, BROCCOLI, CARCIOFO, QUINOA E AVOCADO

## TONNO E POMODORI

### PERCHÉ FA BENE?

**UN'ACCOPIATA VINCENTE CONTRO LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

LA FORZA DI QUESTA COPPIA DI CIBI È QUELLA DI FORNIRE, NEL CONTESTO DI UN APPORTO ENERGETICO MODERATO, UN CONCENTRATO DI NUTRIENTI ECCELLENTE CHE PUÒ AIUTARE A MANTENERE IN SALUTE IL NOSTRO ORGANISMO ED IN PARTICOLARE L'APPARATO CARDIOVASCOLARE. INOLTRE QUESTI DUE ALIMENTI FORNISCONO INSIEME UNA NOTEVOLE QUANTITÀ DI POTASSIO ED UN BUON APPORTO DI FERRO E DI PROVITAMINA A.

### PERCHÉ CHI È ADATTO?

È IDEALE PER CHI DESIDERA MANTENERE IL PROPRIO PESO CORPOREO ED ANCHE PER CHI SEGUE UN REGIME ALIMENTARE IPOCALORICO DIMAGRANTE.

### LA RICETTA

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- 50 g DI ORZO PERLATO
- TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO UNA CONFEZIONE DA g 80
- 100 g DI FAGIOLINI
- 150 g DI POMODORI FRESCHI MATURI
- UN CUCCHIAIO DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
- UN CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- 4 FOGLIE DI BASILICO
- SALE

### MEDITERRANEA DI ORZO

TONNO E POMODORI



## TONNO E BROCCOLI

### PERCHÉ FA BENE?

**UN ECCELLENTE BINOMIO ANTITUMORALE**

TONNO E BROCCOLI SONO UN PIATTO CON UN ELEVATO CONTENUTO IDRICO: 100 GRAMMI DI TONNO APPORTANO IL 62,3% DI ACQUA ED I BROCCOLI IL 92%. IL TONNO È UNA FONTE ECCELLENTE DI SELENIO E VITAMINA A, ANTIOSSIDANTI IN GRADO DI COMBATTERE I RADICALI LIBERI. ANCHE I BROCCOLI SONO RICCHI DI PROVITAMINA A E CONTENGONO SOSTANZE COME I GLUCOSINOLATI, LA ZEAXANTINA E LA LUTEINA, TUTTE SOSTANZE CON ELEVATI EFFETTI ANTITUMORALI.

### PERCHÉ CHI È ADATTO?

È UN PIATTO CONSIGLIATO A TUTTA LA POPOLAZIONE ADULTA, SIA UOMINI CHE DONNE, IN PARTICOLARE A CHI HA FAMILIARITÀ PER MALATTIE TUMORALI.

### ORECCHIETTE TONNO E BROCCOLI

SALTATI AL PEPERONCINO



### LA RICETTA

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- TONNO IN OLIO D'OLIVA SGOCCIOLATO, UNA CONFEZIONE DA g 80
- ORECCHIETTE FRESCHE g 100
- BROCCOLI g 300
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- PEPERONCINO
- UNO SPICCHIO DI AGLIO
- UN PIZZICO DI SALE

## TONNO E CARCIOFI

### PERCHÉ FA BENE?

**CALCIO E POTASSIO CONTRO L'OSTEOPOROSI**

DA QUESTO ABBINAMENTO SI OTTIENE UN'OTTIMA MISCELA DI VITAMINE E SALI MINERALI, IN PARTICOLARE CALCIO E POTASSIO. IL CALCIO È UN MINERALE INDISPENSABILE PER LO SVILUPPO E L'ACCRESIMENTO DEL TESSUTO SCHELETRICO, IL POTASSIO INVECE HA UN RUOLO IN MOLTI PROCESSI FISIologici, IN PARTICOLARE PER IL SISTEMA NEUROENDOCRINICO E PER LE FUNZIONI REGOLATORIE SULLA PRESSIONE ARTERIOSA. UN'ALTRA "ECCELLENZA NUTRIZIONALE" DI TONNO E CARCIOFI È COSTITUITA DAL SUO OTTIMO APPORTO DI FIBRA ALIMENTARE.

### PERCHÉ CHI È ADATTO?

QUESTA RICETTA È INDICATA PER ADOLESCENTI, ADULTI E NELLA TERZA E QUARTA ETÀ PER LA SALUTE DELLO SCHELETRO E DEI DENTI ED IN PARTICOLARE PER LA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI. INOLTRE QUESTO PIATTO È UN ALLEATO PREZIOSO PER COMBATTERE L'IRREGOLARITÀ INTESTINALE.

### LA RICETTA

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- TONNO IN OLIO D'OLIVA SGOCCIOLATO, UNA CONFEZIONE DA g 80
- UN CARCIOFO (g 150)
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- g 10 DI CAPPERI SOTT'ACETO
- g 10 DI MOLLICA DI PANE
- UN PIZZICO DI SALE
- UN CIUFFO DI PREZZEMOLO
- UNO SPICCHIO DI AGLIO
- ½ LIMONE

CARCIOFI

RIPIENI AL TONNO



## TONNO E QUINOA

### PERCHÉ FA BENE?

**UNA MISCELA PROTEICA STRAORDINARIA**

TONNO IN SCATOLA E QUINOA, GRAZIE AL NOTEVOLE APPORTO PROTEICO GARANTISCONO IL TONO E L'EFFICIENZA DELL'APPARATO LOCOMOTORE E QUESTO MIX È FONDAMENTALE ANCHE PER LA SINTESI DI ORMONI E NEUROTRASMETTITORI INDISPENSABILI PER OTTIMIZZARE TUTTO IL LAVORO MUSCOLARE. TONNO E QUINOA SONO ANCHE UNA FONTE FORMIDABILE DI POTASSIO, CALCIO, VITAMINE DEL GRUPPO B E FERRO.

### PERCHÉ CHI È ADATTO?

L'APPORTO DI LISINA E DI IODIO DEL TONNO E DELLA QUINOA È OTTIMALE PER LA DIETA DELLO SPORTIVO. QUESTI NUTRIENTI, INFATTI, CONSENTONO DI MANTENERE UN ECCELLENTE EQUILIBRIO PSICOFISICO E GARANTIRE LE MIGLIORI PRESTAZIONI ATLETICHE. È INDICATO ANCHE PER CHI HA L'INTOLLERANZA AL GLUTINE E QUINDI LA CELIACHIA.

### PASTICCIO

DI TONNO E QUINOA



### LA RICETTA

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- TONNO ALL'OLIO D'OLIVA SGOCCIOLATO UNA CONFEZIONE DA g 80
- QUINOA g 60
- CIPOLLA
- PISELLI SURGELATI g 100
- UNA ZUCCHINA
- UNA CAROTA
- DUE CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- 3-4 FOGLIE DI MENTA

## TONNO E AVOCADO

### PERCHÉ FA BENE?

**STRAORDINARIO BINOMIO ANTI-AGE**

IL FABBISOGNO PROTEICO PER UNA PERSONA ADULTA È DI CIRCA 1 GRAMMO DI PROTEINE PER KILOGRAMMO DI PESO CORPOREO IDEALE. QUANDO SI RAGGIUNGE LA TERZA E QUARTA ETÀ, QUESTA QUOTA DEVE ESSERE LEGGERMENTE AUMENTATA AD 1,1 G/KG DI PESO CORPOREO IDEALE, PROPRIO PER CONTRASTARE LA PERDITA DELLE MASSE MUSCOLARI.

### PERCHÉ CHI È ADATTO?

ANTI AGE PER ECCELLENZA, È INDICATA SOPRATTUTTO PER I PIÙ GIOVANI CHE VOGLIONO MANTENERSI IN FORMA E PER LE DONNE IN PARTICOLARE.

### INSALATA

DI TONNO E AVOCADO



### LA RICETTA

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- TONNO IN SCATOLA SGOCCIOLATO UNA CONFEZIONE DA g 80;
- g 50 DI AVOCADO
- g 100 DI FINOCCHI
- MEZZA MELA
- LATTUGHINO g 80
- UN CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- LIMONE
- SALE



Associazione Nazionale Conservieri Ittici e delle Tonname