

PER NATALE REGALA E REGALATI UN EBOOK

# In forma dopo il Natale

seconda parte



di Cesare Livio Baldini

---

# In forma dopo il Natale

©2012 Cesare Livio Baldini

Pubblicazione ideata e creata da Cesare Livio Baldini, Dicembre 2012. Tutte le immagini e i testi sono di proprietà dell'autore.

# 9 gennaio

## Pranzo:

### Radicchio verde, olive, finocchi e fesa di tacchino.

E' un'insalata mista con grande equilibrio e notevoli proprietà disintossicanti e depuranti.

E' piuttosto saziante, consumarne anche 2 piatti.

Non buttare via le cime del finocchio perché servono per cena.



3,00 €



5 minuti



difficoltà bassa



# Radicchio verde, olive, finocchio e fesa di tacchino



tagliare

5 minuti



condire

Ingredienti x2



Finocchi



Radicchio verde



Olive



Fesa di tacchino



Aceto



Olio extravergine di oliva



# 9 gennaio

---

## Cena:

# Vellutata di finocchi.

---

Vellutata digeribile, ricca di fibre e povera di carboidrati, proteine e grassi che troveremo invece nel secondo piatto.

E' un piatto molto economico, di recupero delle cime del finocchio usato a pranzo.



0,50 €



10 minuti



difficoltà bassa

