

INDICE

Premessa	4
La stagionalità	11
La mia alimentazione	14
Qualche consiglio	16
La crema Budwig	23
Il peso “ideale”	25
I nutrienti	28
Iniziamo con una dieta detox	33
I biscotti e il pane di riso	35
Slim	37
Alcuni disturbi	40
Il digiuno	47
Proposta di assaggio: le gallette	49
I germogli	51
Fuori casa	53
Motivazione	55
I radicali liberi	59
Proposta di assaggio: la pizza	62
La pulizia intestinale	63
L’attività fisica	66
Libera-mente	71
Proposta di assaggio: la crema di zucca	73
Le paure	75
La celiachia	79
Esserci	81
Trasformare i problemi in opportunità	84
Psicoalimentazione dalla A alla Z	88
Avena	89
Aria Aperta	90
Budwig	92
Bagno aromatico	93
Cereali (integrali)	95
Cambiamento	95

Dieta	97
Dubbi	98
Erbe aromatiche e spezie	100
Empatia	104
Farro	106
Favole	106
Grano saraceno	109
Gustare con tutti i sensi	109
Hijiki	115
Hic et nunc	115
Ingredienti	118
Insonnia	119
Jalapeno	121
Jo-jo	121
Kelp	122
Kousmine	122
Legumi	124
Libertà	124
Miglio	127
Madre Terra	127
Noci	130
No!	130
Orzo	132
Osho	132
Piselli	133
Pearls	133
Quinoa	134
QI	134
Ribes	137
Risveglio della coscienza	137
Sedano	139
Silvoterapia	139
Tè verde	142
Tintarella	143

Uva	145
Updike	145
Verza	146
Volontà	146
Wakame	148
Wilder	148
Xilitolo	149
X (una giornata)	149
Yogurt	152
Yogananda	152
Zenzero	154
Zen	154
LE RICETTE DELLA PSICOALIMENTAZIONE	157
PRIMI PIATTI	160
❖ Riso rosso ai carciofi	
❖ Quinoa lenticchie e spinaci	
❖ Ajo Blanco con pane di farro	
❖ Insalata di miglio	
❖ Pici di farro ai ceci e semi di canapa	
❖ Peperoni crudi con ripieno di riso	
SECONDI PIATTI	167
❖ Polpette di miglio e cavolo nero	
❖ Burger di fagioli e patate	
❖ Sformatino di cavolfiore	
❖ Tofu con curcuma e pepe	
❖ Burger di barbabietola	
❖ Polpette crudiste	
CONTORNI E INSALATE	173
❖ Carpaccio di rapa alle spezie	
❖ Insalata con dressing di zucca, zenzero e anacardi	
❖ Fagioli curcuma e pepe	
❖ Crema di broccoli, cavolo verde e nocciole	
❖ Insalata di finocchio e arancia	
❖ Purè di zucca al rosmarino con crostini delicati	

SALSE E CONDIMENTI	180
❖ Pesto di zucchine	
❖ Salsa di prezzemolo e semi di canapa	
❖ Salsa di cicoria	
❖ Hummus di ceci	
❖ Salsa di yogurt con gallette	
❖ Salsa di barbe di carota	
DA BERE	187
❖ Latte di mandorle	
❖ Estratto di cocomero	
❖ Frullato di melone e vaniglia	
❖ Smoothie croccante di fragola e banana	
❖ Frullato mirtilli e zenzero	
❖ Frullato pesca e cannella	
PANE E CRACKERS	192
❖ Pane di farro ai semi di canapa	
❖ I Facilotti all'arancia	
❖ Pane di farro ai semi oleosi	
❖ La pizza di riso di Carla	
❖ Crackers teff, quinoa e saraceno	
❖ Pane di grano Khorasan al rosmarino	
DOLCI	198
❖ Biscotti al cioccolato e peperoncino senza zucchero	
❖ Estra-dolce	
❖ Pudding di Chia, lamponi e pistacchi	
❖ "Budino" di cachi e cacao	
❖ Crema di mandorle	
❖ "Nutella" Veg	
APPENDICE A – Vitamine e minerali da fonti vegetali	204
APPENDICE B – Schema giornaliero	219
Altri piccoli consigli...	220
Bibliografia	221
Marilù Mengoni	222

