

Si ringrazia il
Comitato Scientifico
di Health Chef:

Alajmo Erminio
Bressan Massimo
Gerosa Gino
Luni Federica
Nucci Daniele
Opocher Giuseppe
Scorrano Luca
Sponsiello Nicola
Taliana Giovanni
Trentin Nicola
Viola Antonella

Health Chef
è un progetto di:



** Scopri di più su www.healthchef.it



HEALTH[®]
CHEF

WWW.HEALTHCHEF.IT

Cos'è

Health Chef

... e cosa non è

Con Health Chef® ci proponiamo di **diffondere uno stile "salutare" in cucina** per tutti.

Non è una certificazione

Health Chef si rivolge a **tutta la filiera alimentare**

Dall'agricoltura all'industria, fino alla tavola:

tutti coloro che trattano la materia prima garantendo processi che non alterino le proprietà nutrizionali del bene.

Il Comitato Scientifico

Abbiamo chiesto ad alcuni tra i **massimi esperti di nutrizione, prevenzione e salute** di stilare un elenco di requisiti che un piatto Health Chef dovrebbe rispettare.

La cottura

per rispettare i nutrienti:

- Al vapore o a bassa temperatura
- In forno evita temperature superiori ai 180°C
- Cuoci per assorbimento i cereali integrali in chicco (es. riso integrale, avena integrale, farro integrale ecc.)
- La colorazione degli alimenti in cottura deve essere dorata e non tendente al bruno: evita di bruciarli
- Marina le carni per ridurre in cottura la formazione di composti ad azione negativa sulla salute
- Cottura al cartoccio o al vapore sottovuoto sono ottime

Il sale

Riducine l'uso sostituendolo con spezie e/o erbe aromatiche

Gli zuccheri

Sostituiscili con frutta fresca (es. purea di banana, succo di mela 100%) o frutta disidratata/essiccata non zuccherata (datteri, uvetta, prugne secche...)

Preferisci: le farine di grano tenero poco raffinate (integrale, tipo 2, tipo 1) oppure le semole di grano duro, farine di legumi o i legumi stessi (soia, lenticchie, ceci, fave), farine di altri cereali integrali o pseudo-cereali (riso venere, miglio, quinoa, amaranto, grano saraceno)

I grassi

L'olio extravergine di oliva dovrebbe essere la fonte principale di grassi (ma riducine/evitarne l'utilizzo in cottura)

Fibre

Ogni preparazione Health Chef deve prevedere la presenza di alimenti ricchi in fibre (es. verdure, legumi, cereali integrali, frutta)