



"SIAMO CIÒ
CHE MANGIAMO"

Feuerbach

RICETTARIO[®] DIETA LAB

*Una raccolta di sfiziose ricette
per restare in forma con gusto.*



NUTRIRSI
NON SIGNIFICA
SOLO MANGIARE...

... È ALIMENTARSI
IN MANIERA
EQUILIBRATA

Carboidrati, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali,
ripartiti nelle giuste quantità durante i **5 pasti**
della giornata, rappresentano la migliore ricarica
energetica. Con **®DietaLab** puoi riscoprire uno stile
di vita alimentare **sano** che ti permetterà di affrontare
con più forza ed energia le tue giornate
senza rinunciare al piacere del cibo
e ad una perfetta forma fisica.



Gusta le nostre ricette pensate per voi!

FARINATA CON VELLUTATA DI POMODORO

ANTIPASTO



Difficoltà Bassa



Preparazione 10 minuti



Cottura 15 minuti



Dosi per 2 persone



Costo basso

INGREDIENTI

- 1 busta di vellutata DietaLab al pomodoro
- 200ml di acqua a temperatura ambiente
- 70gr di farina di ceci
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- spezie ed erbe aromatiche a piacere (es. curcuma, pepe, paprika, basilico, prezzemolo, peperoncino, origano)
- 1 cucchiaino di lievito istantaneo per salati

PREPARAZIONE

1. Aggiungete 200ml di acqua alla vellutata al pomodoro e mescolate fino a completo scioglimento del prodotto.
2. Aromatizzate a piacere con spezie/erbe aromatiche e i 2 cucchiari di olio EVO. Aiutandovi con una frusta, incorporate la farina di ceci ed il lievito al composto liquido.
3. Mescolate fino ad ottenere un composto denso (dalla consistenza simile allo yogurt) e omogeneo.
4. Versate infine l'impasto su una padella antiaderente precedentemente riscaldata e cuocete la farinata al pomodoro per circa 15 minuti a fiamma medio-bassa, girandola ogni 4 minuti circa.
5. Buon appetito!





Difficoltà Media



Preparazione 12 minuti



Cottura 25 minuti



Dosi 3/4 tortini



Costo basso

INGREDIENTI

- 1 busta di vellutata di zucca DietaLab
- 100ml di acqua a temperatura ambiente
- 50/70gr di quinoa (es. quinoa tricolore)
- spezie ed erbe aromatiche a piacere (es. curcuma, paprika, pepe, basilico, prezzemolo, rosmarino)

PREPARAZIONE

1. Cuocete la quinoa, mantenendola al dente.
2. Preparate la vellutata alla zucca aggiungendo ad una busta i 100ml di acqua e mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. In una ciotola, unite la quinoa alla vellutata di zucca e aggiungete a piacere spezie ed erbe aromatiche.
4. Porzionare il composto in 3-4 pirottini e infornate a 180° C per 15/20min a forno statico.
5. I vostri tortini sono pronti da gustare!

TORTINI CON VELLUTATA DI ZUCCA E QUINOA

PRIMO PIATTO



ROTOLO DI OMELETTE ALLE ERBE

SECONDO PIATTO



Difficoltà Media



Preparazione 30 minuti



Cottura 3/4 minuti



Dosi 10 rotelle



Costo basso

INGREDIENTI

- 1 busta omelette alle erbe DietaLab
- 100ml di acqua
- 50gr robiola
- basilico fresco/essiccato q.b.
- 10gr pinoli = un cucchiaino di pinoli

PREPARAZIONE

1. Preparate l'omelette DietaLab aggiungendo ad una busta di omelette 100ml di acqua a temperatura ambiente, mescolando fino a completo scioglimento del prodotto.
2. Cuocete per qualche minuto su un pannello antiaderente e fate raffreddare.
3. In una ciotola preparate la crema con cui farcire l'omelette aggiungendo 50gr di robiola, 5/10 foglie di basilico (secondo gusto personale) precedentemente sminuzzate e 10gr di pinoli tritati, mescolando il composto affinché tutti gli ingredienti siano ben amalgamati.
4. Sistemate sulla superficie di lavoro un pezzo di pellicola trasparente (30x20) e posizionateci sopra l'omelette DietaLab.
5. Stendete sull'omelette la crema di basilico e pinoli in modo uniforme e, aiutandovi con la pellicola trasparente, arrotolate l'omelette farcita. Avvolgetela quindi con la pellicola, in modo che mantenga la forma e riponetela in frigo per almeno un paio di ore. Infine, tagliate il rotolo creando circa 10 rotelline di omelette farcite con crema di basilico e pinoli.
6. Buon appetito!



Difficoltà Molto facile



Preparazione 25 minuti



Cottura 7 minuti



Dosi 2 persone



Costo basso

INGREDIENTI

- 1 busta dessert DietaLab (al cioccolato bianco)
- 100ml latte a temperatura ambiente
- 20gr amido di mais ~ 1 cucchiaio

PREPARAZIONE

1. Setacciate il dessert DietaLab al cioccolato bianco e l'amido di mais in un pentolino antiaderente.
2. Aggiungete il latte e mettete sul fuoco a fiamma bassa. Con l'aiuto di una frusta o di un cucchiaio di legno mescolate affinché il prodotto risulti omogeneo.
3. Continuate per circa 5/7 minuti o fino a quando il composto non risulta più denso.
4. Togliete il pentolino dal fuoco e versare il contenuto in due bicchierini. Aspettate che la panna cotta si raffreddi e riponetela in frigo per almeno 4 ore.
5. Una volta solidificata, può essere consumata, aggiungendo per esempio un topping di composta ai mirtilli BIO DietaLab con mirtilli freschi oppure di crema spalmabile DietaLab al pistacchio.
6. La vostra panna cotta light è pronta per essere gustata!



PANNA COTTA LIGHT

DOLCI



PALLINE AL CIOCCOLATO E COCCO

DOLCI



Difficoltà Molto facile



Preparazione 20 minuti



Nota: Tempo di riposo 4 ore



Dosi 14 palline



Costo basso

INGREDIENTI

- 1 busta di dessert al cioccolato DietaLab
- 50ml latte parzialmente scremato
- 150gr ricotta di solo siero setacciata
- Cocco rapè (cocco essiccato) q.b.

PREPARAZIONE

1. Sciogliete una busta di dessert al cioccolato DietaLab in 50ml di latte ed aggiungete i 150gr di ricotta setacciata, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Fate solidificare il preparato in frigo per almeno 1 ora.
3. Una volta solido, prendete il composto aiutandovi con due cucchiaini o con le mani e create delle palline.
4. In una ciotola preparate una dose abbondante di cocco rapè e fateci rotolare le palline in modo da ricoprirle completamente.
5. Una volta ricoperte di cocco, adagiatele su un piatto e riponetele in frigo per 3 ore.
6. Sono pronte da gustare!





Difficoltà Facile



Preparazione 15 minuti



Nota: Tempo di riposo 2 ore



Dosi per 2 persone



Costo basso

INGREDIENTI

- 1 confezione di biscotti DietaLab al cioccolato
- 1 busta di dessert DietaLab al cioccolato
- 150/170gr yogurt greco bianco 0% grassi ~ 1 vasetto
- 50gr ricotta di solo siero setacciata
- 50ml latte parzialmente scremato

PREPARAZIONE

1. Sbriciolate finemente i biscotti DietaLab al cioccolato e suddivideteli nei due bicchierini. Aiutatevi con il pestello per compattare la polverina di biscotti sul fondo dei bicchieri.
2. Versate lo yogurt greco in una ciotola e aggiungete i 50gr di ricotta setacciata + i 50ml di latte + la busta di dessert al cioccolato DietaLab, mescolando con un cucchiaio in modo da ottenere un composto denso ma omogeneo.
3. Poi, aiutandovi con due cucchiaini, adagiate la crema appena preparata sulla base di biscotto, in modo che la cheesecake sia ben stratificata.
4. Riponete in frigo e lasciate riposare per almeno 2 ore.
5. Servite fresca con una copertura di scaglette di cioccolato fondente min. 80%.
6. La vostra cheesecake è pronta per essere gustata!

Varianti della cheesecake DietaLab:

A) Minicrock ciocco bianco + Dessert cioccolato DietaLab + scaglie di cioccolato bianco

B) Minicrock ciocco nero + Dessert cioccolato bianco DietaLab + scaglette cioccolato fondente.

CHEESECAKE AL CUCCHIAIO

DOLCI



SALAME DI CIOCCOLATO

DOLCI



Difficoltà Bassa



Preparazione 15 minuti



Nota: Tempo di riposo 1 notte



Dosi circa 20 fette



Costo basso

INGREDIENTI

- 2 tavolette cioccolato DietaLab
- 1 busta di dessert cioccolato DietaLab
- 100ml latte parzialmente scremato
- 2 confezioni di biscotti cioccolato DietaLab (8 biscotti)
- 1 cucchiaio di crema spalmabile DietaLab al cacao

PREPARAZIONE

1. Fondete lentamente a bagnomaria le tavolette di cioccolato DietaLab.
2. Nel frattempo in un altro pentolino sciogliete la busta di dessert al cioccolato DietaLab in 100ml di latte. Aggiungetelo poi alle tavolette di cioccolato fuse, insieme anche a 1 cucchiaio di crema spalmabile al cacao.
3. Mescolate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Quindi incorporate i biscotti sminuzzati grossolanamente e amalgamate il tutto.
4. Stendete poi il composto ottenuto su un pezzo di pellicola trasparente. Aiutandovi con la pellicola, arrotolate il salame, dandogli la forma caratteristica.
5. Riponetelo in frigorifero e lasciatelo solidificare per una notte.
6. Pronto da gustare!





Difficoltà Media



Preparazione 10 minuti



Cottura 20 minuti



Dosi 2 tortini



Costo basso

INGREDIENTI

- 1 busta di dessert cioccolato DietaLab
- 150ml di latte parzialmente scremato
- 10gr (1 cucchiaino) di polvere di cacao amaro
- 40gr (2 cucchiaini) di farina 0

PREPARAZIONE

1. In un pentolino, sciogliete il dessert cioccolato DietaLab con 150ml di latte.
2. Aggiungete poi il cacao amaro in polvere e la farina 0 precedentemente setacciati e mescolate tutto il composto finché non risulta omogeneo.
3. Dividete l'impasto in 2 pirottini e cuoceteli in forno a 180°C per circa 20 minuti.
4. Decorare a piacere con frutti rossi e il vostro tortino al cioccolato sarà pronto per esser gustato!

TORTINO DI CIOCCOLATO

DOLCI



immagine a scopo dimostrativo



"SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO"

Feuerbach

Condividi le tue ricette con noi!

Scatta una foto al piatto che hai preparato
e pubblicala su Instagram usando l'hashtag #dietalabfood
Riposteremo le migliori sul nostro account ufficiale @ldfbeaty



Prima di stampare queste pagine verifica che sia necessario.
Proteggiamo l'ambiente.