

4 AGOSTO 2026

Giornata Mondiale contro il cancro del polmone



Dal 2012, il 1 agosto si celebra il "World Lung Cancer Day": questa è anche l'occasione per diffondere la conoscenza dei fattori di rischio del cancro al polmone e dei benefici di una diagnosi precoce

Tips and tricks degli ingredienti utilizzati



Le zucchine apportano potassio, vitamina C e luteina. Le mandorle eccellono per il contenuto di vitamina E, magnesio e fibra, con un effetto favorevole sulla glicemia postprandiale.



I pomodori sono ricchi di licopene, carotenoide liposolubile associato alla protezione cardiovascolare. La biodisponibilità del licopene aumenta in presenza di olio.



Contengono molti acidi grassi polinsaturi (omega-6), sono una fonte ricca di calcio, ferro, magnesio e potassio, vitamina E e del gruppo B.



Gli oli essenziali contenuti nella menta (tra cui il mentolo e il limonene) hanno proprietà digestive e carminative, così come la scorza di limone.



La caponata è un piatto mediterraneo con una straordinaria densità nutrizionale. Le melanzane sono ricche di nasunina, i capperi sono fonti di quercetina, l'aceto di vino contiene acido acetico, che modula la risposta glicemica del pasto.



L'anguria è un frutto ricco di vitamina C, licopene, beta carotene, oltre ad essere una buona fonte di potassio e scarso in sodio.

Fonte: BDA IEO

Menù del giorno PRIMO

- **Pasta integrale con pomodorini freschi, zucchine julienne e mandorle**
(Pasta integrale BIO Molino e Pastificio Sgambaro - Treviso, Verdure Biodiffusione - Mazzè)
- **Pappa al pomodoro profumata al basilico**
(Pane Regal Pan - Collegno)

SECONDO

- **Fagottini con asparagi aromatizzati al timo e semi di papavero**
(Uova BIO Fantolino - Cafasse)
- **Misticanza di ceci e gamberetti con sedano, menta fresca e scorza di limone**
(Ceci secchi nazionali BIO Del Colle (PI))

CONTORNO

- **Caponata siciliana con melanzane, peperoni e cipolle**
- **Insalata di cetrioli, radicchio, rucola e mela**

FRUTTA

Anguria