



NEWSLETTER
DAL 28 MAGGIO 2026

**Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti e tutte le news.
Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista**

- - - PROSSIMI CORSI DI CUCINA NATURALE





Lezione di cucina naturale:

"MILLE IDEE PER UNA SANA COLAZIONE!"

Venerdì 12 giugno

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

[\(clicca qui per il volantino\)](#)

Preparazioni della lezione

- **Torta soffice all'ACE** (senza burro, latte e uova)
- **Nocciolosa al cacao** (tipo Nutella)

- **Dessert energetico della salute**
- **Deliziosa crema spalmabile al malto e tahin** (ricca in calcio)
- **Barrette ai cereali soffiati con cioccolato fondente**
- **“Latte” di mandorle autoprodotta**
- **The Banha** (privo di teina)

La **prima colazione** è da sempre considerata uno tra i pasti più importanti della giornata per fare un **pieno di vitalità**, anche per i **bambini** che devono mantenere alta la concentrazione **a scuola** e favorire la **memoria** e l'**apprendimento**.

Errori frequenti sono **saltare la colazione**, prolungando il digiuno notturno e favorendo **cali di energia**, oppure consumarla **troppo abbondante, ricca di zuccheri, grassi saturi o idrogenati e calorie**.

Ricordiamo che la colazione dovrebbe rappresentare il **20% del nostro fabbisogno giornaliero** (circa 300-400 calorie) ed è importante anche la **scelta di alimenti sani!**

Gli adulti, ad esempio, a volte si limitano a bere una tazzina di caffè al bar in modo frettoloso, oppure escono da casa senza consumare nulla con il rischio di arrivare troppo affamati ai pasti successivi e abbuffarsi.

Sono infatti molti i motivi, supportati da **basi scientifiche**, per i quali dovremmo acquisire **l'abitudine di fare una sana ed equilibrata colazione**.

Questa lezione ti consentirà di apprendere "Mille idee per una sana colazione" con i **migliori abbinamenti** per formulare **una colazione ad hoc per te** con **ricette semplici, veloci, facili da realizzare**, preparate con **ingredienti sani** ma **senza rinunciare al piacere**.

"Il buon giorno si vede dal mattino"...!

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

"MILLE IDEE PER UNA SANA COLAZIONE!"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la “**Scheda iscrizione**” ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell’e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: **nome, cognome, indirizzo di abitazione, CAP, luogo e data di nascita, recapito telefonico, mail**. La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all’inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un’e-mail all’indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



Novità!

"LO CHEF SONO IO!"

...e cucini tu.

(lezione privata di cucina naturale)

Hai mai desiderato cucinare tu piuttosto che guardare qualcun altro farlo?

Ora puoi, con **"Lo Chef sono io!"**, un'esperienza unica: una lezione privata di cucina naturale dove sei tu il protagonista (numero massimo 3 partecipanti) con la presenza della nutrizionista.



Durante la lezione:

- cucineremo insieme la **preparazione delle ricette, passo dopo passo.**
- riceverai **approfondimenti nutrizionali** grazie a slide dedicate, per capire il valore di ogni ingrediente e come combinarlo al meglio.
- scoprirai trucchi e tecniche pratiche per **portare in tavola piatti gustosi, sani e creativi** nella tua cucina.

Se desideri migliorare le tue abilità, imparare nuove ricette, approfondire la cucina naturale o semplicemente divertirti imparando, **questo laboratorio è per te, perché alla fine... lo chef sei tu!**

Per ulteriori informazioni e costi invia una mail all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it indicando **nome, cognome, un recapito cellulare** e la fascia oraria di preferenza per essere ricontattati.

Si prega gentilmente di indicare come oggetto: **"Lo Chef sono io!"**. Grazie.

--- CONSULENZE DIETETICHE



- Sportello di consulenze dietetiche gratuite a Ponteranica (BG)

La Sindaca Susanna Pini e l'amministrazione comunale di Ponteranica (BG), in collaborazione con Punto Ristorazione di Gorle (BG), offre alla cittadinanza (e anche ai non residenti) un servizio gratuito di consulenze dietetiche e nutrizionali, tenute dalla dottoressa Rossana Madaschi, nutrizionista e docente di Scienze dell'alimentazione.

Prossima data:

venerdì 5 giugno dalle ore 17.30 alle ore 19.30

Per info e prenotare l'appuntamento gratuito:

Comune di Ponteranica (BG)

Monica Mazzoleni Ufficio Servizi Scolastici

Servizi educativi / Associazione e sport

Tel. 035/571026 – 6/1

Mail: m.mazzoleni@comune.ponteranica.bg.it



DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI



DOTT.SSA ANNA TALLARINI

**Studio privato di consulenze dietetiche
a BERGAMO (Celadina)**

"Dimagrire... mangiando! Ed è una promessa!"

Per fissare un appuntamento potete inviare un'email all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it, oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze dietetiche (Studio privato)

Entrate ed uscite energetiche possono essere paragonate ai due piatti di una bilancia che, per poter mantenere il peso nella norma, devono essere in equilibrio.

Nel corso della vita, però, non è semplice raggiungere e preservare questa armonia e, a incidere negativamente, molto spesso vi sono fattori quali la sedentarietà o gli stati di malattia.

È necessario pertanto riequilibrare entrambi i piatti della bilancia energetica: da un lato modificando le entrate (ciò che mangiamo) e dall'altro considerando anche le uscite energetiche (attività fisica e lavorativa). Il benessere non è tuttavia solamente una questione di peso!

Come affermano le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, infatti, non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive.

Per tale ragione è opportuno ricordare che **“La varietà di cibi sani è alla base della salute” e, vi assicuro, si può dimagrire... mangiando (è una promessa)!**

Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per chi ha colesterolo e trigliceridi alti
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze (al lattosio, ai lieviti, al glutine ecc.)
- Diete per celiaci
- Diete per chi soffre di esofago, stomaco e intestino affaticati
- Diete per chi soffre di problematiche tiroidee
- Diete normocaloriche bilanciate
- Diete vegetariane
- Diete vegane

oppure altre diete in base a richieste personali.

Sede

Studio privato della Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista, Via Monte Tesoro, 12 (zona

Celadina) Bergamo.

ATB: linee bus n° 7 e n° 8

Orari di apertura

Lo studio è aperto nei seguenti orari: 8.30-13.30 14.30-20.30

martedì: 18.00 - 22.00

sabato: 8.30-18.30 (con orario continuato)

Per fissare un appuntamento

Telefonare al numero 347.0332740, oppure inviare una mail: info@nutrirsidialute.it

Consulenze a cura di:

- **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- **Dott.ssa Anna Tallarini, Nutrizionista - Dietista**, per la valutazione nutrizionale

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidialute.it

--- L'ESPERTA IN TV

BG
BERGAMOTV



BERGAMO TV

Trasmissioni televisive

Carissimi amici,
vi aspetto **il secondo lunedì di ogni mese** alle ore 8.20
su **Bergamo TV!**

Potrete così seguire la nuova serie delle trasmissioni
televisive **“Appunti di salute”**.



Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda:

- Quiz della salute: **“Alimenti senza glutine”** (clicca qui per vedere la puntata)
- Ricetta naturale: **“Burger con fiocchi di avena e verdure”** (clicca qui per scaricare la ricetta)

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite la Dott.ssa Rossana Madaschi?

Visita il sito www.nutrirsidisalute.it (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata.

Buona visione!

--- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI



"InfoSOStenibile"

Periodico di informazione culturale e stili di vita con uno **spazio dedicato all'alimentazione** dove potrete leggere i miei **articoli di educazione alimentare "Nutrirsi di salute"**.

Per leggere l'articolo trimestrale: "Quiz alimentare della salute" [clicca qui](#)

Per scaricare la ricetta: "Quadretti di crackers al rosmarino" [clicca qui](#)

Tutti i partecipanti ai corsi di cucina naturale riceveranno **in omaggio una copia di "InfoSOStenibile"**.

Direttore Diego Moratti

E-mail: direttore@infosostenibile.it

Sito: www.infosostenibile.it



"CIBI ULTRA PROCESSATI E DANNO AI MUSCOLI"

Un elevato consumo di alimenti ultra processati nell'adolescenza è associato all'aumento di peso e all'obesità, e anche se non è possibile dimostrare un rapporto diretto di causa ed effetto, la relazione si vede in tutto il mondo, ed emerge da studi anche piuttosto diversi.

Lo dimostra una delle più grandi metanalisi mai effettuate sul tema, appena pubblicata su PLoS One dai ricercatori ed epidemiologi dell'Università di Gondar, in Etiopia. Il danno prosegue poi nell'età adulta, e dopo i sessant'anni si vede in particolare nei muscoli, perché in chi consuma più ultra processati le fibre muscolari sono sostituite da tessuto adiposo, come evidenzia un'altra ricerca.



Per leggere l'articolo [clicca qui](#)

--- CONFERENZE E CONVEGNI





La Valletta Brianza (LC)

Sabato 30 maggio

ore 9.30

**Conferenza e corso gratuito
di educazione alimentare
e di cucina naturale con degustazione**

a cura della

Dott.ssa Rossana Madaschi

[\(clicca qui per il volantino\)](#)

**L'incontro gratuito teorico-pratico si svolgerà
presso il refettorio della Scuola Primaria 1
di via Vittorio Veneto n. 2 a La Valletta Brianza (LC).**

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Telefono: 039 5311174 interno 5 (scuola e cultura)

Mail: protocollo@comune.lavallettabrianza.lc.it

NB: **l'incontro è aperto anche ai bambini** accompagnati da un adulto e chi desidera potrà contribuire alla preparazione delle ricette.

In omaggio verrà distribuito il **fantastico kit per Piccoli Chef** (cappellino, pettorina e guanti).

Inoltre verrà dato **in regalo** a tutti i partecipanti un bellissimo **ricettario a colori interattivo con sequenze fotografiche**.

L'incontro è organizzato da Punto Ristorazione di Gorle (BG)

**Buona salute a tutti...
perché al 1° posto c'è la salute!**

DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI

Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidialute.it

Sito: www.nutrirsidialute.it