

Corso informativo di  
**BIOTERAPIA  
NUTRIZIONALE®**

**ABC**

**A**limenti e **B**ioterapia Nutrizionale in **C**ucina

**PROGRAMMA**

**2024 - 2025**

**I LIVELLO**

**Prima giornata, 28 settembre 2024**

**ORIGINI DELLA BIOTERAPIA NUTRIZIONALE E IMPORTANZA DELLE TECNICHE DI COTTURA.**

**I MATERIALI E LE FORME DELLE STOVIGLIE: DALLA TRASMISSIONE DEL CALORE ALLA SCELTA DEI MATERIALI PER CONSERVARE IN SICUREZZA GLI ALIMENTI.**

**Bioterapia Nutrizionale**

- Introduzione e presentazione del corso
- Origini della Bioterapia Nutrizionale
- Materiali e utensili: ferro, acciaio, teflon, alluminio, vetro, ceramica, materiali plastici, caratteristiche e consigli per il corretto impiego

**Focus Alimenti**

- Le proprietà nutrizionali dell'olio extravergine d'oliva, utilizzo a crudo o per cotture rapide
- Le crucifere: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

**Bioterapia in cucina**

- Differenza tecnica e funzionale tra le varie modalità di cottura: lessare, bollire, sbollentare, sobbollire, soffriggere, trifolare, stufare o affogare, ripassare, grigliare, alla piastra, al forno, al vapore, cottura a bassa temperatura.

**Seconda giornata, 12 ottobre 2024**

**IL FRITTO E LE SUE DECLINAZIONI, BIOLOGICO E CONVENZIONALE, CONGELATO E SURGELATO, LA PASTA, LA FARINA E LA SEMOLA, IL GLUTINE.**

**LE BUONE ABITUDINI ALIMENTARI**

**Bioterapia Nutrizionale**

- I prodotti biologici e quelli convenzionali
- I prodotti surgelati e i congelati
- Il glutine: le intolleranze e la "sensibilità"
- Indice e carico glicemico
- I dieci "suggerimenti" di base della Bioterapia Nutrizionale

**Focus Alimenti**

- Yogurt bianco intero e yogurt light
- Latte e altre bevande (non) alternative
- La pasta: farina e semola, pasta fresca, kamut (definizioni e falsi miti)
- Finocchio: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Zucchine: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

## Corso informativo di

# BIOTERAPIA NUTRIZIONALE®

- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

### Bioterapia in cucina

- Le caratteristiche dell'olio extravergine d'oliva usato per friggere e differenze con gli altri oli
- I vari tipi di fritto: in pastella, panato, classico, dorato e infarinato

### Terza giornata, 26 ottobre 2024

#### **IL PESCE ED I PRODOTTI ITTICI. CONOSCERE, ACQUISTARE, CONSERVARE, CUCINARE E ASSOCIARE I PRODOTTI DELLA PESCA CONOSCENDO PROPRIETA' E RISCHI (CONTAMINAZIONI BATTERICHE E ANISAKIS)**

### Bioterapia Nutrizionale

- Pesci, molluschi, crostacei e uova di pesce, caratteristiche nutrizionali e modalità d'impiego
- Pesce crudo, marinatura, salagione, affumicatura, rischi per il consumatore e regolamenti

### Focus Alimenti

- Le cicorie: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Zenzero: pro e contro
- Il riso: Basmati, Venere, Carnaroli e rosso... caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

### Bioterapia in cucina

- Le più comuni cotture del pesce: realizzazioni pratiche
- Realizzazione di un pasto con prodotti della pesca a pranzo e a cena

### Quarta giornata, 30 novembre 2024

#### **LE PROTEINE DELLA CARNE. BIANCA, ROSSA, ROSATA, NERA. TAGLI GRASSI E TAGLI MAGRI. COTTURE PROLUNGATE OPPURE RAPIDE IN BASE AL TIPO DI CARNE. SALUMI E INSACCATI.**

### Bioterapia Nutrizionale

- La carne, classificazione e uso secondo la Bioterapia Nutrizionale
- Il maiale: tagli grassi e tagli magri, guancia, pancetta e cotiche

### Focus Alimenti

- Le solanaceae: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Salumi e insaccati, cosa sono i nitriti e i nitrati
- Carne rossa: pro e contro.
- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

### Bioterapia in cucina

- Cottura e tagli della carne: ad ogni taglio la sua cottura
- Realizzazione di alcuni pasti con la carne a pranzo e a cena.

Corso informativo di  
**BIOTERAPIA**  
NUTRIZIONALE®

**Quinta giornata, 11 gennaio 2025**

**LE UOVA: ACQUISTO, CONSERVAZIONE E MODALITA' DI COTTURA. LATTE, LATTICINI E FORMAGGI. I CINQUE COMPONENTI FONDAMENTALI DI UNA DIETA**

**Bioterapia Nutrizionale**

- Le cinque categorie di nutrienti per una alimentazione equilibrata: zuccheri; proteine (animali e vegetali); lipidi; vitamine; sali minerali
- Principi generali per la composizione dei pasti secondo la

**Focus Alimenti**

- Uova, tecniche di cottura associazioni e impiego funzionale
- Latticini, formaggi freschi e formaggi stagionati, differenze e modalità di impiego
- Le zucchine: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

**Bioterapia in cucina**

- Realizzazione di alcune ricette con l'uovo, dalla colazione alla merenda, dalle frittate alla pasta.
- Rimedi bionutrizionali per l'ansia e l'insonnia: mela caramellata o al forno

**Sesta giornata, 25 gennaio 2025**

**LEGUMI ED ALTRE PROTEINE VEGETALI; CEREALI E PSEUDOCEREALI, LIEVITO DI BIRRA, PASTA MADRE E LIEVITO ISTANTANEO. LA QUALITA' DEGLI ALIMENTI E FALSI MITI**

**Bioterapia Nutrizionale**

- Proteine vegetali i legumi (e non solo): caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Gli pseudocereali: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Il pane e i lieviti: pasta madre, di birra, chimico, differenze e consigli

**Focus Alimenti**

- Le erbe aromatiche più comuni: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Alimenti voluttuari e luoghi comuni (zucchero bianco o di canna, gelati artigianali, acqua, sale, aceto balsamico, vino, birra,...)
- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

**Bioterapia in cucina**

- Realizzazione di un piatto con uno pseudo-cereale
- Realizzazione di un piatto con dei legumi
- La crema di avocado e il guacamole

Corso informativo di  
**BIOTERAPIA**  
NUTRIZIONALE®

**II LIVELLO**

**Prima giornata, 15 febbraio 2025**

**DIMAGRIRE: GLI STIMOLI METABOLICI**

**Bioterapia Nutrizionale**

- Il controllo del peso corporeo con lo stimolo metabolico
- Gli “stimoli metabolici” fisiologici e patologici
- La gestione dei liquidi organici
- I danni delle diete iperproteiche
- Esempi di associazioni alimentari stimolanti e commento

**Focus Alimenti**

- Alimenti che stimolano il metabolismo

**Bioterapia in cucina**

- Realizzazione di alcune ricette “stimolanti il metabolismo

**Seconda giornata, 15 marzo 2025**

**ALIMENTAZIONE E FITNESS**

**Bioterapia Nutrizionale**

- Fitness: la pasta un alleato
- Proteine animali in bioterapia nutrizionale nello sport
- Lavoro aerobico e relativo metabolismo
- Lavoro anaerobico e relativo metabolismo
- Lavoro misto e relativo metabolismo
- Metabolismi specifici
- Come evitare i pasti sostitutivi
- Esempi di associazioni alimentari per sportivi

**Focus Alimenti**

- Comporre un pasto prima dell'allenamento
- Comporre un pasto dopo dell'allenamento
- Comporre un pasto nei giorni di riposo
- Comporre un pasto nei giorni di riposo
- Snack e integratori naturali

**Bioterapia in cucina**

- Realizzazione di alcune ricette utili nelle varie attività sportive

Corso informativo di  
**BIOTERAPIA**  
NUTRIZIONALE®

**Terza giornata, 29 marzo 2025**

**REFLUSSO, GASTRITI, METEORISMO, STIPSI, FERMENTAZIONI INTESTINALI E COLITI:  
I DISTURBI DEL VISCERALE IN BIOTERAPIA NUTRIZIONALE**

**Bioterapia Nutrizionale**

- Funzionalità epatobiliare e disturbi della motilità gastro-intestinali
- Gestione nutrizionale del MRGE (malattie da reflusso gastro-esofageo)
- Gastriti, meteorismo e fermentazioni intestinali e coliti
- Implicazione epatica nella stipsi e nella sindrome emorroidaria

**Focus Alimenti**

- Alimenti che utili nei disturbi gastrici e intestinali

**Bioterapia in cucina**

- Realizzazione di pasti utili nei disturbi gastrici
- Soluzioni per la gestione nutrizionale del fegato
- Soluzioni indicate nelle sindromi fermentative

**Quarta giornata, 10 maggio 2025**

**ALIMENTAZIONE E SISTEMA ORMONALE FEMMINILE: DAL CICLO ALLA MENOPAUSA**

**Bioterapia Nutrizionale**

- Alimentazione e ciclo mestruale femminile
- Imbibizione organica in fase ovulatoria e premestruale
- Regole nella prima metà del ciclo, in fase ovulatoria, nella seconda metà e in fase premestruale
- Alimentazione e menopausa
- Variazioni fisiologiche delle funzioni organiche in menopausa
- Osteoporosi e invecchiamento cutaneo
- Prevenire o ridurre i disturbi della menopausa con l'alimentazione

**Focus Alimenti**

- Alimenti utili nelle varie fasi del ciclo
- Alimenti utili in menopausa

**Bioterapia in cucina**

- Preparazioni di pietanze utili nella fase estrogenica
- Preparazione di pietanze a sostegno della fase ovulatoria
- Preparazione di pietanze a sostegno della fase pre-mestruale
- Preparazione di pietanze utili in menopausa