

cucina evolution




ANTIAGING ITALIAN FOOD





DARINHO COMAR FCM



---

Dedicato a tutti coloro che ritengono  
la felicità, ovvero la salute,  
corpo - mente - animo, il bene più prezioso;  
da accrescere, difendere e proteggere.

**Sempre, ogni giorno.**

---



## **Più conosci e più apprezzerai.**

Questa location fa parte del network Cucina Evolution - Antiaging Italian Food.  
In pratica oggi puoi scegliere un Menù Evolution,  
creato per te dallo chef diplomato in Culinary Nutrition.

## **Il Menù Evolution ha ottenuto il premio Gusto&Benessere dall'Art joins Nutrition Academy. Perchè è Bello, Buono e fa anche Bene.**

Creato e studiato nei minimi dettagli con la consulenza dei culinary nutritionist  
dell'accademia per regalarti un elisir di piacere e benessere.

Nelle pagine successive ti racconteremo tutto  
l'impegno necessario per raggiungere la meta del premio Gusto&Benessere.

Il Menù Evolution di questa location ha ottenuto  
il prestigioso riconoscimento



**Il primo e unico Marchio in Italia  
di Sicurezza Nutrizionale.  
Per valorizzare tutta la Bontà della Tradizione italiana  
con un prezioso ingrediente in più:  
il Benessere Antiaging.**



Art plus Nutrition

50

FRIGIDA

# I SETTE PILASTRI

Per ottenere il marchio di certificazione Gusto&Benessere le ricette devono rispettare sette requisiti fondamentali:

## I sette requisiti delle ricette Gusto&Benessere





## **1. Cibi di elevata qualità nutrizionale.**



## **2. More&Less - ricca di alimenti salutarì e funzionali anche con meno calorie, grassi, zucchero e sale**

Più vitamine, minerali, antiossidanti, alimenti funzionali e fibra.  
Meno calorie, zuccheri semplici, sale, grassi e soprattutto saturi e trans.



## **3. Giuste quantità di calorie e nutrienti.**

Adeguati al fabbisogno nutrizionale secondo le GDA (Guideline Daily Amounts).



## **4. Metodi di preparazione, conservazione e cottura che esaltino le qualità nutrizionali dei cibi.**





## **5. Giusti abbinamenti dei cibi.**

Altrimenti le proprietà salutari potrebbero perdersi se abbinati in modo scorretto.



## **6. Nel solco della tradizione italiana.**

Le ricette ne segnano l'evoluzione per le esigenze salutari di oggi.



## **7. Gusto eccellente**

**La Qualità delle materie prime,  
sapientemente abbinata e preparata,  
per assaporare il Gusto della Tradizione italiana  
con un ingrediente in più: il Benessere Antiaging.**





## **Mangiar bene, gourmet e restare in forma.**

Nel Menù Evolution trovi le ricette Gusto&Benessere, la combinazione perfetta di bontà e salute: create con alimenti ricchi di nutrienti benefici e privi di ingredienti dannosi per l'organismo. Se inserite all'interno di uno stile di vita sano, un'alimentazione varia ed equilibrata e all'attività fisica, **contribuiscono a mantenere giovani le cellule per più lungo tempo.**



**Il ristorante può esibire il certificato di ogni ricetta  
riportante ingredienti, valori nutrizionali,  
il numero di certificazione, il nome dello chef.**

Il cliente può richiedere a [info@cucinaevolution.it](mailto:info@cucinaevolution.it) copia del certificato.

## Il disciplinare della certificazione, quali rigorosi criteri nutrizionali segue?

1

GDA, ossia le **quantità giornaliere indicative di energia e nutrienti adeguati a un'alimentazione equilibrata** (energia, grassi totali, grassi saturi, carboidrati totali, zuccheri totali, proteine, fibre alimentari, sodio) sulla base di una dieta da 2000 kcal

2

Le linee guida del CRA ex INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione) per una **corretta alimentazione per la popolazione italiana**

3

**Le raccomandazioni e direttive EFSA** (European Food Safety Authority)

4

Le raccomandazioni del **Word Cancer Research Fund**

5

Le linee di indirizzo nazionale per la **ristorazione del Ministero della Salute Italiano**

6

Le ultime ricerche scientifiche pubblicate su riviste internazionali su **nutrizione antiaging e sulla variazione dei nutrienti negli alimenti** a seconda dei metodi di cottura

7


Gli studi e le ricerche dell'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina ove **grandi Chef collaborano con scienziati e ricercatori** per unire la ricerca del gusto alla garanzia di salute

8

**Con il patrocinio del Ministero della Salute**

L'esigente disciplinare della certificazione è redatto con il supporto di

**assic** Associazione per la Sicurezza  
Nutrizionale in Cucina



In una luce soffusa color tramonto, le abili mani d'artista,  
elaborano con maestria gli ingredienti racchiusi  
nell'antica sapienza della cucina italiana;  
al suo fianco l'evoluzione della scienza impreziosisce  
di benessere antiaging, ciò che inebria vista, palato e salute.  
In un'ambientazione conviviale di elegante essenza,  
con cura e precisione si poserà sul tavolo,  
una sintesi perfetta, per donare all'ospite infiniti momenti  
di rilassante Gusto&Benessere.

**Si dia inizio alla serata...**



ANTIAGING ITALIAN FOOD



*Antiaging Italian Food*

Cucina Evolution è un progetto creato da Tricore SRL

Per maggiori informazioni

Tel: 0521-1640539 - mail: [info@cucinaevolution.it](mailto:info@cucinaevolution.it)

**[www.cucinaevolution.it](http://www.cucinaevolution.it)**



---

Cucina Evolution, una nuova cultura culinaria.  
È qui che prende forma e sostanza,  
l'incontro tra l'arte del cuoco e la scienza della nutrizione.  
Ovvero il gusto impreziosito di Benessere Antiaging,  
per un elisir di lunga vita.  
**Questo è il dono per tutti i nostri clienti.**