



DOCTORCHEF
FOOD&HEALTH

PORTA IN TAVOLA IL BENESSERE

La salute e il benessere delle persone cominciano a tavola, con una scelta attenta di ingredienti di qualità. Essere buongustai fa parte del nostro Dna, ma non tutti conoscono a fondo le proprietà racchiuse nelle materie prime che utilizziamo quotidianamente in cucina.

Per scegliere consapevolmente quello che portiamo in tavola, serve un aiuto. Bisogna affidarsi alle competenze degli specialisti dell'alimentazione che, grazie numerosi anni di studio e di esperienza, vantano un importante bagaglio di conoscenze scientifiche approfondite.

Con DoctorChef puoi tornare ad apprezzare tutto **il buono della tavola italiana** senza dover più temere gli effetti sgradevoli dell'alimentazione moderna.

CHI È DOCTORCHEF

Cresciuto con una grande passione per la gastronomia, lo Chef Federico Lozio ha raggiunto importanti traguardi e riconoscimenti nel mondo del food: da LES TOQUES BLANCHES D'HONNEUR, **La Stella della Ristorazione**, Diplomi di Benemerenzia rilasciati dall'APCI, l'associazione professionale dei cuochi.

Il suo concetto di cucina è da sempre legato a doppio filo all'attenzione per gli ingredienti e alla **qualità delle materie prime** che sanno esaltare i sapori, mentre portano nel piatto tutto il buono e il sano che gli alimenti possono fornire.

Il desiderio di celebrare le **proprietà salutari dell'alimentazione mediterranea** porta presto lo chef Lozio ad approfondire l'aspetto nutrizionale degli alimenti che ogni giorno mettiamo nel piatto. Questa sua spiccata attenzione verso una cucina gustosa, saporita e salutare, viene sostenuta anche dal padre, noto farmacologo, con il quale lo Chef ha deciso di condividere una **nuova sfida educativa e imprenditoriale**.



Con la **trasmissione televisiva DoctorChef**, Federico Lozio ha coinvolto il grande pubblico in un percorso che educa al valore, al rispetto e alla ricerca della qualità nelle materie prime. Portare in tavola tutto il buono del cibo significa assicurarsi **piaceri e benefici di una cucina salutare**, attraverso piatti che spesso recuperano le ricette della tradizione, altrimenti destinate a scomparire. Questa esperienza televisiva gratificante ha portato lo Chef Federico Lozio a dare vita a una linea di pasta biologica che esalta la **tradizione**, la **mediterraneità** e la **genuità** di una cucina sana.



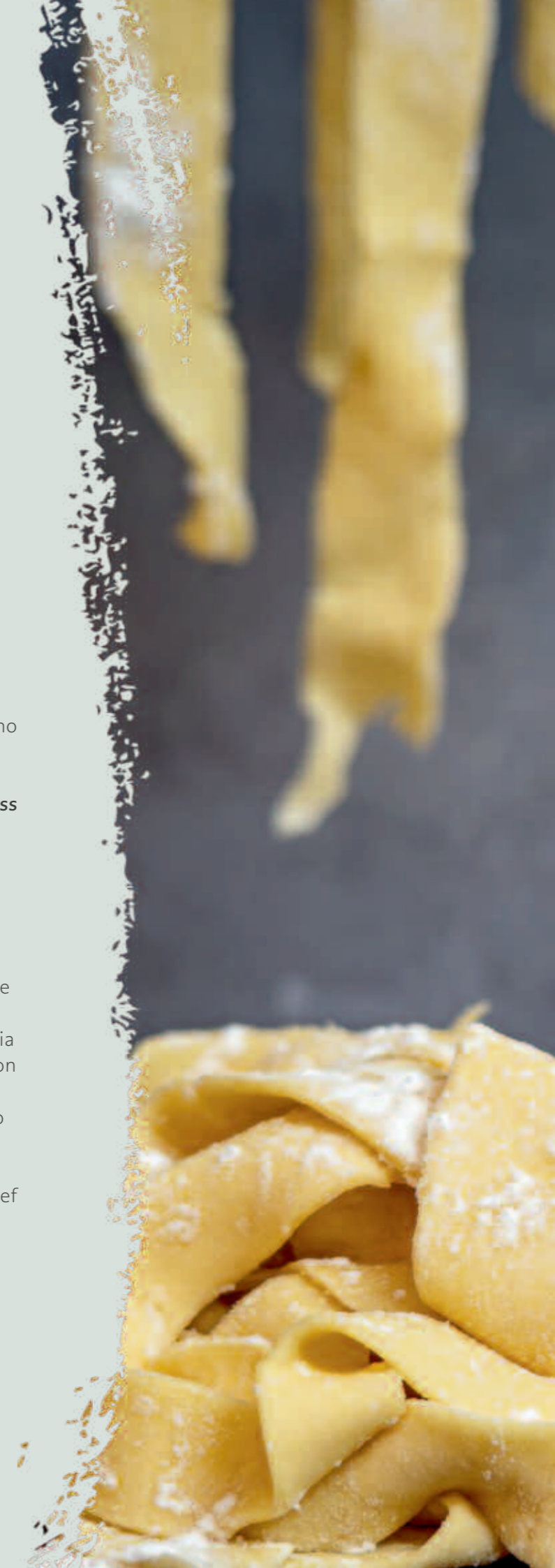
LO CHEF LOZIO IN LIBRERIA

Mangiare bene non è sinonimo di sacrifici, nemmeno quando si è a dieta. Questo è un concetto fondamentale per lo Chef Federico Lozio.

Ne parla in maniera approfondita nel libro **“No Stress e Fatti Du Spaghi”** appena arrivato nelle librerie in formato digitale. Raccontando in maniera semplice ma efficace la relazione ingannevole tra mente e cibo, il libro passa in rassegna le **false convinzioni** diffuse dalla Rete.

“L’Homo gogliens”, così lo Chef Lozio ha simpaticamente ribattezzato chi si affida alle notizie scovate sui motori di ricerca per elaborare tesi e teorie astruse, corre il pericolo di costruire la propria **educazione alimentare** basandosi su notizie che non hanno alcun valore scientifico.

Attraverso le pagine del libro, lo chef Federico Lozio racconta i segreti di un'alimentazione sana a tutti coloro che vogliono imparare a **portare in tavola il benessere** con gusto. Non solo, ai suoi lettori lo Chef Lozio regala anche qualche chicca preziosa: rivela utili tecniche di cucina e suggerisce ricette sfiziose.



DOCTORCHEF E LA PASTA

Imparare a nutrirsi in modo corretto, salutare e gustoso è possibile e semplice. Basta portare in tavola i prodotti ricchi di nutrienti benefici, capaci di esaltare i sapori delle ricette della tradizione mediterranea. La vocazione di DoctorChef è questa: permettere al consumatore di riavvicinarsi ai **sapori genuini di un tempo**, attraverso una selezione accurata delle materie prime.

Ecco, allora,
la decisione
di selezionare
un **mix di farine
pregiate**
per realizzare
una pasta
che unisce **gusto,
tradizione
e benessere.**

DoctorChef ha scelto di concentrarsi sulla pasta non per caso:

- la pasta è il **piatto italiano** per eccellenza,
- la pasta è alla **base della piramide alimentare** della dieta Mediterranea, dichiarata dall'Unesco Patrimonio Mondiale,
- la pasta di farina bianca è diventata, purtroppo, uno degli alimenti più controversi perché prodotta con farine raffinate che favoriscono la **sensibilità al glutine**,
- la pasta di farina bianca ha un elevato **indice glicemico** con conseguenze note su diabete e sovrappeso.



LA PASTA

base di un'alimentazione
corretta, piacevole e salutare

Sono sempre più le persone che riducono o addirittura rinunciano al piacere della pasta. I motivi?

- digestione difficile,
- gonfiore all'addome,
- senso di pesantezza,
- sonnolenza.

Oggi, per dire addio a disturbi e inutili rinunce, basta portare in tavola la pasta del DoctorChef, prodotta con una miscela di farine Bio altamente selezionate:

*Grano antico Senatore Cappelli,
Farina di castagna, Farina di canapa.*

Queste farine biologiche dell'antica tradizione gastronomica italiana, sono accomunate da qualità che fanno della pasta Doctor Chef un prodotto unico di eccellenza con queste **5 caratteristiche uniche**:

1. RICCA DI PROTEINE E DI FIBRE,
2. BASSO INDICE GLICEMICO,
3. ALTAMENTE DIGERIBILE,
4. TRAFILATA AL BRONZO,
5. PRODOTTA A KM ZERO, INTERAMENTE IN PUGLIA.



LE CARATTERISTICHE DELLA PASTA DOCTORCHEF

Con la nuova linea di pasta DoctorChef è arrivato il **momento di voltare pagina**. Niente più sacrifici inutili e privazioni faticose. Il nostro corpo è una macchina perfetta capace di comunicare quello che non va. Ma va ascoltato. Se la pasta di **grano duro risulta poco digeribile**, gonfia l'addome, induce sbalzi glicemici, provoca sonnolenza e pesantezza, non bisogna dire addio alla pasta. Bisogna cambiarla. Invece della pasta preparata con farina di grano duro, è il momento di portare in tavola la pasta integrale, con poco glutine, un buon apporto proteico biodisponibile, prodotta con una miscela di **farine altamente selezionate**.

GRANO SENATORE CAPPELLI

Questo grano, che dopo quasi un secolo viene ancora coltivato solo in alcune regioni d'Italia, mantiene le caratteristiche del grano di una volta, a spiga alta, con radici profonde, ideale per una **coltivazione biologica**. Le proprietà nutritive di un prodotto così prezioso non possono che essere molteplici: ricco di vitamine del gruppo B, vitamina E, aminoacidi, proteine e lipidi, contiene anche minerali come Zinco, Calcio, Potassio e Magnesio, e ha un **basso contenuto di Glutine** (circa il 10%, contro il 18% presente del grano più comune). Sono inoltre presenti Flavonoidi e Antiossidanti che, secondo gli studi scientifici condotti, hanno proprietà antinfiammatorie in grado di ridurre le infiammazioni intestinali e la sensibilità al Glutine.



FARINA DI CASTAGNA

Naturalmente priva di glutine, la farina di castagne è **ideale per chi pratica sport** perché rende pronti all'uso gli zuccheri semplici. Ricca di fibre e di amido in grado di regolare l'assorbimento dello zucchero nel sangue, la farina di castagne è anche una miniera di vitamine del del gruppo B, C, PP.



Tutte queste proprietà nutritive fanno della Pasta DoctorChef il prodotto adatto a chi vuole **portare a tavola il benessere** e mangiare un piatto di pasta senza sensi di colpa. Proprio per il suo mix di proteine, fibre e zuccheri semplici, la pasta DoctorChef è perfetta per chi vuole **rimanere in forma**, a chi **fa sport** e a chi è **sensibile al glutine**.

FARINA DI CANAPA

Anche la farina di canapa, ricavata dalla macinatura dei semi, contiene zuccheri semplici (Bio-disponibili) che forniscono energia pronta all'uso. Inoltre è ricca di fibre e di proteine altamente digeribili con tutti gli 8 aminoacidi essenziali per il loro assorbimento. E la farina di Canapa è l'unica farina al mondo ad avere questa preziosissima caratteristica. Tra i tanti **pregi della farina di canapa**, bisogna sottolineare poi che è completamente priva di glutine. C'è di più: non solo fornisce all'organismo due acidi grassi importantissimi per la salute, gli omega 3 e omega 6, ma ne assicura la quantità ideale rispettando il rapporto ottimale di 1 a 2.

Questi sono i cosiddetti **grassi buoni che tengono pulito il sangue**, rinforzano il sistema immunitario e anche quello nervoso. Infine, tra le proprietà nutritive della farina di canapa bisogna segnalare la presenza importante di vitamina E, magnesio e zinco.



FORMATI PASTA



FUSILLI



PACCHERI



SPAGHETTI



TAGLIOLINI



DOCTORCHEF
FOOD&HEALTH

Chef Federico Lozio

0039 3911841636
Info@federicolozio.it