



# RICETTE STELIFOOD DI BASE

PER COMINCIARE BENE

CREATE DA ELKE AROD INSIEME ALLA SUA EQUIPE



CUCINARE  
E NUTRIRE  
LA SALUTE  
é un PIACERE!



dell'Accademia SteliFOOD® per i pazienti STELIOR®

[www.stelifood.com](http://www.stelifood.com)

## LA CONDIVISIONE E' FORZA, E' CORAGGIO PER CHI NE HA PIU' BISOGNO



Il mio caldo e amorevole invito, da terapeuta, madre e da donna, è che il paziente, bambino o adulto che sia, viva il suo cambiamento alimentare nella condivisione con la sua famiglia, con i suoi cari.

Questa scelta alimentare non è mai una costrizione, bensì un nuovo mondo da scoprire e vivere nella comunione, con strumenti utili per tutti, per migliorare la propria salute e godere a pieno della vita.

Il bambino non è un "cagnolino" che mangia da parte ma è un concentrato di gioia nel dividere le sue merende e i suoi pasti con chi ama.

La solitudine non è e mai sarà la giusta medicina. Ci sono piatti e soluzioni per tutti, per grandi e piccini. Non esitate, sperimentate !

E aiutando chi sta meno bene e che è più in difficoltà, nel piacere di un cibo sano e equilibrato, non è che si rischia di dare beneficio anche a chi lo circonda ?

Provare per credere !

**Buon lavoro e soprattutto :**  
**« buona rigenerazione »**



Ndr. Elke Arod



# SOMMAIRE

---

SteliPan	p.02
SteliRamà	p.03
SteliSpätzle	p.04
SteliSfoglia	p.05
SteliChic	p.06
SteliRella	p.07
BenStelior	p.08
Stelirini	p.09
Bigliorini	p.10
Steliorette	p.11
SteliRegina	p.12
SteliBum	p.13



## La preziosa proteina chiamata collagene :

Brodo di struttura	p.14
La salazione della carne e del pesce	p.16
SteliBonBon	p.17
SteliPudding	p.18



**ATTENZIONE !** Nel seguire le ricette generiche di base, **RISPETTARE SEMPRE I RISULTATI DEL TEST DELLE INTOLLERANZE (CYTO-ALIMENT TEST) E EVENTUALI CONSIGLI SPECIFICI CHE VENGONO FORNITI DALLA TERAPEUTA AL SINGOLO PAZIENTE !**