

# Maionese Lipidomica

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica > Maionese Lipidomica



## Rivisitazione in chiave lipidomica della maionese

Preparazione facile, comoda e molto gradevole al palato. Adatta per chi deve limitare gli apporti di uova per motivi diversi: allergie, limitare gli apporti di acido arachidonico, alimentazione vegana, ecc.

*Nota: abbiamo provato la ricetta con diversi tipi di "latte" di soia. Per la riuscita della ricetta bisogna utilizzare **prodotti al naturale**, ottenuti **esclusivamente dai semi di soia**, senza zuccheri né altri ingredienti aggiunti.*

### La ricetta NUTRI-lipidomica

## Maionese lipidomica

### Ingredienti

- 130 g di olio evo
- 1 cucchiaino (5 g) di olio di lino
- 100 ml di bevanda a base di soia al naturale
- 1 cucchiaio aceto di mele
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di senape delicata
- 2 pz di sale

### Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti nell'apposito bicchiere. Immergere il minipimer e frullare per 1 minuto circa. Trasferirla in un vasetto di vetro e riporla in frigorifero a rassodare per un paio d'ore. Conservare in frigo e consumare entro 1 settimana.



#### Valori dei grassi per porzione da 30 grammi

Grassi totali	16,70 g
di cui Saturi	2,39 g
Monoinsaturi	11,76 g
Polinsaturi totali	1,72 g
Linoleico ω6	1,26
Linolenico ω3	0,46
Rapporto ω6/ω3	2,72
Acido arachidonico	assente

---

Articolo a cura di:

*Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista*

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*

---