

# La Sana Quarantena

## Menu Settimanale ai tempi del Covid-19

#nutrizionisteunite #lontanimavicini

#restaacasaalladietapensiamonoi





**Dr.ssa Federica Bombarda**  
**Biologa Nutrizionista**

[info@nutrizionistafedericabombarda.it](mailto:info@nutrizionistafedericabombarda.it)

[www.nutrizionistafedericabombarda.it](http://www.nutrizionistafedericabombarda.it)



**Dr.ssa Serena Cavallini**  
**Psicologa Psicoterapeuta**

[serenacavallini77@gmail.com](mailto:serenacavallini77@gmail.com)



**Dr.ssa Sara Creola**  
**Biologa Nutrizionista**

[Sara.creola@hotmail.it](mailto:Sara.creola@hotmail.it)

[www.nutrizionistasportiva.it](http://www.nutrizionistasportiva.it)



**Dr.ssa Sara Giannini**  
**Biologa Nutrizionista**

[igeanutrizione@gmail.com](mailto:igeanutrizione@gmail.com)

[www.nutrizionistasaragiannini.it](http://www.nutrizionistasaragiannini.it)



**Dr.ssa Martina Toschi**  
**Biologa Nutrizionista**

[Martina.toschi@gmail.com](mailto:Martina.toschi@gmail.com)

[www.dottoressatoschi.it](http://www.dottoressatoschi.it)



## INDICE

1. Introduzione e consigli generali
2. Comfort food? No grazie
3. Esempi di menù settimanale
4. Lista della spesa settimanale
5. Declinazione per celiaci
6. E gli sportivi?
7. Qualche ricetta

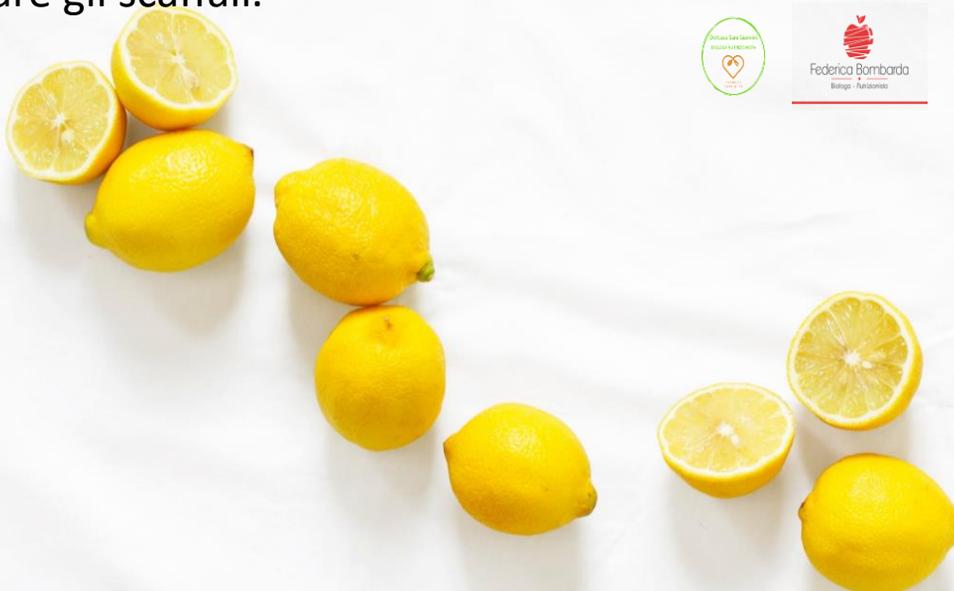


# 1. Introduzione e consigli generali

Ci troviamo di fronte ad una situazione nuova e surreale, in questi frangenti l'alimentazione rischia di passare in secondo piano perchè siamo troppo presi dalle notizie che si avvicendano rapidamente e dal timore. Vorremmo con questo breve opuscolo dare alcune regole di massima che possono essere molto utili per affrontare al meglio le prossime settimane in cui tutto deve essere riorganizzato.

**1** Partiamo innanzitutto dalla **SPESA**: per evitare di andare a fare la spesa ogni giorno (cerchiamo di uscire meno possibile!) è **FONDAMENTALE CREARE UNA SETTIMANA ALIMENTARE TIPO** (a seguire troverete un esempio di menù che potrete utilizzare così com'è o personalizzare). Il vantaggio di avere un menù settimanale è incredibile! Ve ne accorgete! Potrete innanzitutto fare la spesa in modo più organizzato e semplice senza svuotare i supermercati ma anche limitando le uscite perché saprete già cosa cucinare e quindi cosa acquistare.

Quindi facciamo una lista della spesa che comprenda tutti gli alimenti che abbiamo inserito sul piano alimentare settimanale in questo modo quando andremo a fare la spesa acquisteremo solo ed esclusivamente le cose che realmente servono ed eviteremo di svuotare gli scaffali.



Il piano settimanale e la lista della spesa devono considerare tutta la famiglia ed essere adattati ai vari componenti del nucleo familiare.

**2** Cercate di non fare mai mancare nella vostra alimentazione quotidiana **FRUTTA E VERDURA FRESCHE** questo non significa dover uscire ogni giorno per acquistare verdura, ancora una volta basta organizzarsi.

**3 NON ACQUISTATE CIBO SPAZZATURA, BEVANDE GASSATE, MERENDINE, CARAMELLE, PATATINE, ECC...** questi alimenti rischiano di diventare cibi di conforto nei momenti di tensione e non sono certamente utili per il nostro benessere.

**4 INTEGRATORI DI VITAMINE:** ma servono davvero? Facciamo un po' di chiarezza. In rete purtroppo in questi giorni girano tantissime fake news e informazioni non corrette. Una di queste riguarda l'utilizzo della vitamina C come farmaco per la cura delle persone malate di Coronavirus. Pur essendo la vitamina C importante, **NON FA GUARIRE, NON PREVIENE L'INFEZIONE** ma può aiutarci a rinforzare il sistema immunitario se assunta nell'ambito di una corretta alimentazione e magari associata alla **VITAMINA D**. Quindi assumiamo (ma questo dovremmo farlo ogni anno dall'autunno alla primavera) integratori di vitamina D ad effetto immunomodulante e cibi ricchi in vitamina C.



**5 MOVIMENTO:** cercate di non stare fermi sul divano tutto il giorno, non è necessario uscire di casa e riempire i parchi per fare un po' di movimento, esistono tantissimi video su internet ma anche applicazioni gratuite sul cellulare che permettono di fare esercizi in casa propria. Non sono necessari attrezzi particolari e non è necessario nemmeno uscire, organizzatevi e dedicate all'attività fisica un po' di tempo ogni giorno.

**6 MICROBIOTA INTESTINALE:** ricordiamoci che nel nostro intestino vive un insieme di microrganismi che orchestra la nostra salute e modula il nostro sistema immunitario. Ancora una volta non illudiamoci, un microbiota intestinale sano non ci protegge dall'infezione ma ci può rendere più forti. Curiamo quindi il nostro microbiota, evitiamo i cibi spazzatura e preconfezionati, i carboidrati ad alto indice glicemico, gli zuccheri semplici e in generale gli abusi di cibi che "infiammano" l'organismo in quanto sono in grado di creare o alimentare la cosiddetta "disbiosi" intestinale. Se mangiamo sano con fonti proteiche selezionate (carne, pesce, legumi) con buon apporto di acidi grassi insaturi e polinsaturi come quelli della frutta secca, del pesce e dell'olio d'oliva, oltre che con quotidiano uso di vegetali ricchi di oligoelementi e soprattutto fibre, ottimizziamo la composizione e la funzione del nostro microbiota intestinale e di conseguenza la sua capacità di aumentare la capacità difensiva del sistema immunitario nei confronti di tutti gli agenti patogeni esterni, Coronavirus compreso.

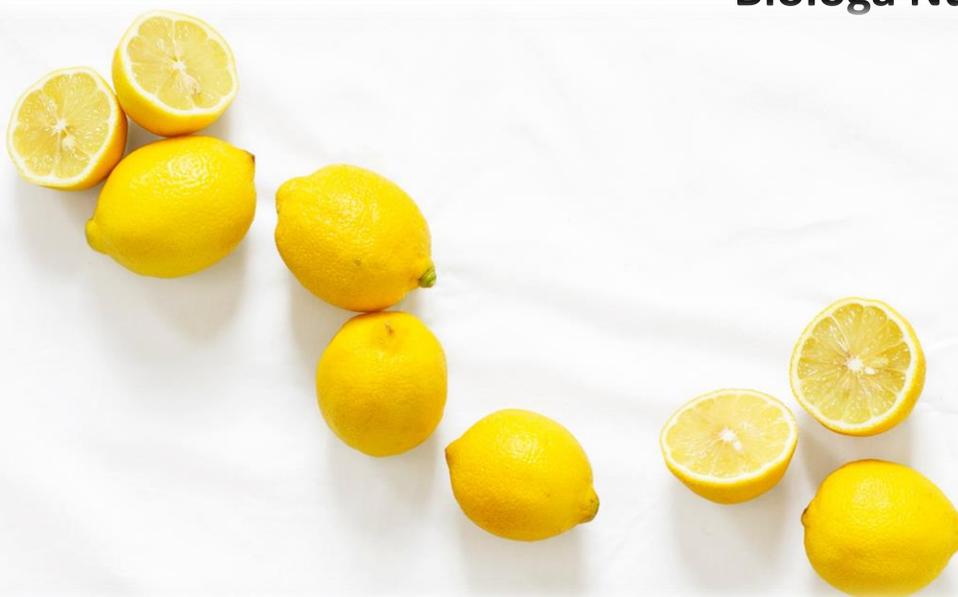


**7 COMPRIAMO LOCALE E ITALIANO:** abbiamo il cibo e i prodotti migliori del mondo, ora ma ancora di più quando l'emergenza sarà finita, cerchiamo di sostenere le attività locali, i piccoli negozi, il km zero, i produttori locali e italiani. Ci rialzeremo prima e meglio se tutti acquistiamo italiano e locale e se vi ricorderete di noi, liberi professionisti, che per il bene comune abbiamo deciso di sospendere le nostre attività.

**8** Il virus può sopravvivere da alcune ore ad alcuni giorni sulle superfici ma è molto sensibile ai **DISINFETTANTI A BASE DI ALCOOL O DI CLORO**, pertanto laviamoci spesso le mani soprattutto al rientro dalla spesa, igienizziamo gli ambienti e le superfici di casa quotidianamente. In casa togliamoci le scarpe che utilizziamo all'esterno. Tutto ciò che viene dall'esterno può essere potenzialmente a rischio ma ricordate che è altamente improbabile che gli oggetti possano essere causa di contagio. Il contagio attraverso le superfici NON sembra infatti essere uno dei principali canali di diffusione.



**Dr.ssa Sara Giannini**  
**Biologa Nutrizionista**



## 2. Comfort Food? No grazie

Lo sappiamo tutti, o quasi, che quando passiamo molto tempo in casa, mangiamo di più. È fame? No!

Mia nonna la chiamava noia.

"Guarda che poi ti annoi a guardare sempre la TV". E io per tutta risposta chiedevo un biscotto, un grissino, una fetta di pane con la marmellata o burro e zucchero, che al tempo era la moda delle nonne. Adesso lo chiameremmo stress, o ansia, o angoscia, o premio, o gratificazione. Ma sempre quello è. Tempo da riempire senza le solite abitudini, routine, senza la sicurezza di ciò che conosciamo bene. E da qui nasce il termine **comfort food**. Tempo 3 settimane e la dieta sarà completamente mollata, il mangiare sano pure, la bilancia appesa al chiodo... «Ma il cibo è una consolazione» mi ha detto in questi giorni una persona...Sì, lo so anche io, che questo tempo è anche un tempo di riflessione, a volte dolorosa, sulla situazione che stiamo vivendo e sul futuro che ci aspetta. È un tempo di paura, di mancanza, di solitudine, a volte. Ma è anche e comunque tempo.

E il tempo ci può servire a riscoprire il tempo.

Spesso le persone che iniziano una dieta tra i vari contro che elencano nel non riuscire a seguirla è proprio la mancanza di tempo. «Non ho tempo per cucinare le cose sane, non confezionate, per farle in casa»



Ecco, adesso abbiamo il tempo e la casa. E forse possiamo dedicarne una parte anche alla cucina e a perseguire quell'obiettivo che da tanto sta nel cassetto: una dieta sana.

Posso iniziare a leggere libri di cucina naturale, provare nuove ricette, usare spezie originali, prepararmi dolci sani, che non vuol dire insapori, per abbondanti colazioni.

E poi c'è l'attività fisica, con tutti i video che ora si trovano in rete, o posso semplicemente ballare e cantare canzoni che mi piacciono, con un mestolo in mano al posto del microfono.

Perché finalmente ne ho il tempo e nessuno che mi disturba.

Posso progettare il menù di tutta una settimana, fare un'unica spesa e tenere un diario alimentare che abbellirò con voti alle ricette scelte o disegni o canzoni ascoltate, o pensieri fatti, emozioni provate, nuove idee o progetti da realizzare.

Posso preparare un foglio con tutte quelle cose che ho smesso di fare in passato o non ho ancora provato perché non ne avevo il tempo. Una lista di 10 cose, unico vincolo, da fare in casa. Cose piccole, pratiche, cose belle. E ne faccio una o due al giorno. E posso pure giocare con me stessa e prepararmi sacchetti per gli "sgarri" da tenere in dispensa: il sacchetto del lunedì con due biscotti al cioccolato, il sacchetto del martedì con un pezzetto di torta .. ecc. Sarà bello concederselo, sarà bello resistergli, sarà bello sapere che c'è.

Sarà bello prendersi cura di noi, dedicarci tempo. Un olio profumato, un libro, un bagno caldo. Una dieta sana. Che ci fa pure ammalare meno. Questo lo definirei il vero comfort food!

**Dr.ssa Serena Cavallini**  
**Psicologa Psicoterapeuta**



### 3. Esempio 1 Menù settimanale

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
<b>COLAZIONE</b>	Pane di farro/ pane integrale/ Pane Primus tostato con burro e marmellata s/zuccheri aggiunti + succo di mela (o estratti di frutta e verdura) + caffè Pane di farro/integrale/ Pane Primus tostato con prosciutto crudo DOP o cotto alta qualità + spremuta di arancia + caffè Yogurt greco bianco intero con muesli							
<b>SPUNTINO</b>	Frutta + 30 gr di frutta secca							
<b>PRANZO</b>	Mezze penne al ragù + Insalata mista e carote	Risotto al radicchio e Parmigiano + Insalata mista	Mezze maniche con pomodori, olive, basilico e feta o mozzarella + Insalata mista	Riso, zucchine e gamberi + Radicchio	Spaghetti al tonno + Insalata mista	<b>Polpette di lenticchie*</b> + Insalata mista	<b>PRANZO LIBERO</b>	
<b>MERENDA</b>	Yogurt bianco con frutta fresca o frullato di frutta fresca							
<b>CENA</b>	Hamburger di manzo + Insalata di finocchio e arance Pane integrale	<b>Rose di sogliola all'arancia*</b> Pane integrale	<b>Bocconcini di pollo saporiti*</b> + Broccoli Pane integrale	<b>Polpette tonno e carote*</b> + Radicchio Pane integrale	<b>Salmone rapido*</b> + Finocchio crudo in insalata Pane integrale	<b>PIZZA</b>	Frittata di cipolle e zucchine + Pomodori in insalata Pane integrale	

**Dr.ssa Martina Toschi  
Biologa Nutrizionista**



# Lista spesa settimanale 1

## GRUPPO CARBOIDRATI

**Mezze penne preferibilmente integrali: una confezione**

**Riso (a scelta tra: integrale, semintegrale, basmati): una confezione**

**Mezze maniche preferibilmente integrali: una confezione**

**Pane integrale o di farro o pane Primus 13 porzioni da congelare singolarmente**

**Farina di riso integrale (per le ricette)**

**Muesli: senza zuccheri aggiunti una confezione**

## GRUPPO PROTEINE

**Hamburger di manzo: uno**

**Filetti di sogliola surgelati: una confezione**

**Petto di pollo**

**Salmone surgelato: una confezione**

**Tonno sott'olio: due confezioni da 185 g + una confezione da 50 g**

**Uova: una confezione**

**Prosciutto crudo o cotto: una confezione**

**Macinato misto per ragù (da congelare in monoporzioni una volta pronto): 500 g**

**Lenticchie rosse decorticate: una confezione**

## SPEZIE

**Pepe**

**Basilico**

## GRUPPO LATTICINI

**Yogurt Greco bianco intero: 4 confezioni**

**Burro: 250 g**

**Formaggi molli (feta o mozzarella): 1 confezione**

**Parmigiano Reggiano grattugiato**

# Lista spesa settimanale 2

## FRUTTA E VERDURA

2 finocchi

1 cespo di insalata

2 cespi di radicchio (rosso/variegate, oblungo, trevigiano,...)

1 confezione di valeriana o lattughino

1 mazzetto di rucola

1 broccolo a testa

3 cipolle

4 carote grandi

500 g di zucchine

2 pomodori

Olive: 1 confezione

Capperi sotto sale: 1 confezione

Arance: una rete

Banane: 2

Mele: 2

## VARIE

Caffè - Infusi e tisane

Miele - Marmellata senza zuccheri aggiunti

Semi di lino

## GRUPPO GRASSI BUONI

noci/mandorle/frutta secca: 210 g



# Legenda per tabella settimanale

- ✓ Il menù settimanale sintetizza i concetti alla base di una sana alimentazione
- ✓ Non è specifico per condizioni patologiche e/o fisiologiche particolari
- ✓ Se state già seguendo una dieta elaborata per voi da un nutrizionista, non fate riferimento a quanto scritto sopra, ma proseguite nel vostro percorso
- ✓ Le grammature non sono volutamente indicate perché si tratta di consigli generali e non di una dieta specifica
- ✓ Le frequenze settimanali sono importanti. Potete ovviamente scambiare i pranzi con le cene, ma mantenete la stessa fonte proteica indicata
- ✓ Una cena libera e un pranzo libero a settimana sono fondamentali per concederci un momento di «stacco». Per cui fateli!
- ✓ Come consigliato dalla nostra psicologa Serena Cavallini, preparatevi degli sgarri programmati e porzionati. Vi aiuteranno a mantenere il controllo della vostra alimentazione
- ✓ Dove trovate questo simbolo \* significa che il pasto fa riferimento a una ricetta inserita al termine di questo fascicolo



### 3. Esempio 2 Menù settimanale per CELIACI (no glutine)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pane senza glutine grano saraceno e riso/piada senza glutine con 2 fette di crudo+ noci</li> <li>- Pane senza glutine grano saraceno e riso/piada senza glutine con crema di mandorle + yogurt greco / bianco+ mandorle</li> <li>- Gallette di riso integrale +marmellata +burro ghee+ noci</li> <li>- Yogurt bianco + fiocchi di avena senza glutine + 1 frutto+ frutta secca</li> <li>- Pancakes con burro o cioccolato fondente + frutta</li> </ul>						
<b>SPUNTINO</b>	Frutta    						
<b>PRANZO</b>	Pasta di grano saraceno con ragù di carne + 1 finocchio o crudo	Riso in insalata primavera	Miglio con ceci e scorze di limone	Insalata di grano saraceno capperi, olive, carote e feta	Pasta di riso con carciofi E lenticchie rosse	2 muffin di zucchine + Cavoletti di bruxelles al vapore	<b>PRANZO LIBERO</b>
<b>MERENDA</b>	Frutta + frutta secca						
<b>CENA</b>	Pollo + patate + verdura	Pesce con verdura + Riso bollito	Frittata (2 uova) con cipolla + Verdure + gallette	Lonza /braciola con verdure + grissini	Pesce con verdura + piadina	<b>PIZZA NO GLUTINE</b>	Mozzarella con pomodori + piadina

**Dr.ssa Federica Bombarda**  
**Biologa Nutrizionista**



# Lista spesa settimanale 1

## GRUPPO CARBOIDRATI

**Farina di riso integrale: 1 kg**

**Farina di grano saraceno: 1kg**

**Farina di castagne: 500gr**

**Galette di riso : 2 confezioni**

**Fiocchi di avena senza glutine: 1confezione**

**Patate 1 kg**

**Pasta di grano saraceno senza additivi: 250 gr**

**Pasta di riso integrale senza additivi: 250 gr**

**Riso venere/basmati: 1 kg**

**Miglio: 1 confezione**



## GRUPPO PROTEINE

**Carne Bianca o Rossa (pollo, lonza, cavallo, coniglio, vitello)**

**Pesce (rombo, orate, branzino, coda di rospo, merluzzo, sardine, acciughe, sgombro, salmone)**

**Uova: 6**

**Prosciutto crudo: 100gr**

**Macinato misto: 500 gr ( per ragù da surgelare)**

**Legumi secchi: 300gr**

## SPEZIE

**Canella Rosmarino**

**Pepe nero Curcuma Curry**

**Noce moscata Zafferano**

**Zenzero**

## GRUPPO LATTICINI

**Yogurt Greco: 4 confezioni**

**Burro: 250 gr**

**Formaggi molli: 200gr**

**Parmigiano Reggiano grattugiato: 100gr**

# Lista spesa settimanale 2

## FRUTTA E VERDURA

2 finocchi

1 cespo di insalata

1 cespo di radicchio rosso

2 carciofi

200 gr di cavoletti di bruxelles

3 cipolle

6 carote

200gr di asparagi

10 pomodorini

Olive nere : 1 confezione

4 bulbi essiccati di aglio

6 zucchine medie

Arance: 1 rete

Mele: 4

Banane: 4

## Varie:

Caffè - Infusi e tisane

Miele - Cacao amaro

Lievito di birra 25 gr

Bicarbonato di sodio 1 confezione



## GRUPPO GRASSI BUONI

crema di mandorle/nocciole senza zucchero: 1 confezione

noci/mandorle/ frutta secca: 200gr

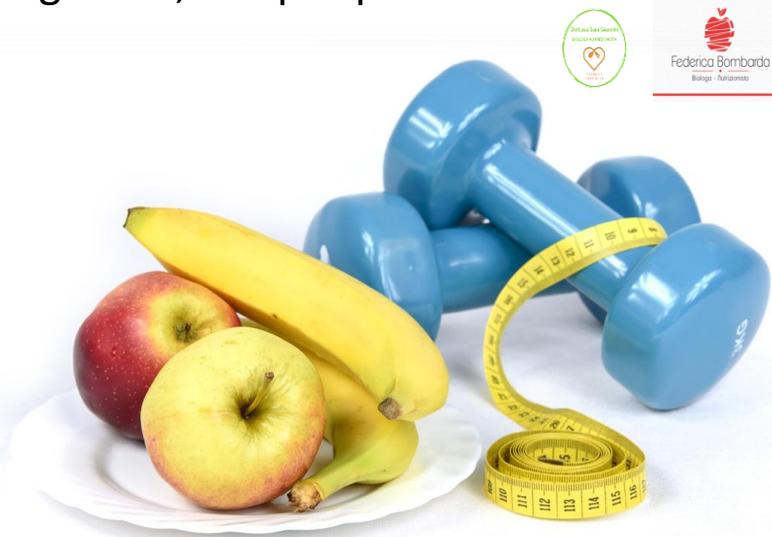
cioccolato fondente extra

# ALIMENTA LO SPORT ...CASALINGO



Tutti quei gesti che un tempo chiamavamo routine oggi è una parte mancante della nostra vita. La routine tanto odiata, temuta oggi è la luce alla fine del tunnel della quarantena. Siamo un popolo che fa fatica a cambiare abitudini. Ci piace andare a prendere il giornale, gustare il caffè nel bar sotto casa, andare a fare la spesa al mercato settimanale, fare l'aperitivo della domenica con gli amici e fare sport. Già, faticiamo a rinunciare allo sport. Podisti, maratoneti, triatleti, ciclisti, calciatori, pallavolisti, chi andava in palestra, chi aveva i suoi 2-3 appuntamenti di yoga e pilates a settimana, chi lo faceva perché obbligato, chi per dimagrire, chi per la compagnia, ma tutti lo facevano perché lo sport fa stare bene ed è il motivo per cui in quarantena pochi ci hanno rinunciato! Molte palestre, personal trainer, istruttori si sono ingeniati per non abbandonare i propri clienti ed iscritti e vanificare i traguardi ottenuti nei mesi precedenti.

Lo sport ai tempi della quarantena deve essere considerato come un mantenimento: non è il momento migliore per mirare all'aumento massa, a battere il record personale, alla ricomposizione corporea, al miglioramento della performance. Consideriamolo più come un mantenimento della forma, un consolidamento degli obiettivi raggiunti e un nutrimento per la mente. Ehi con questo non sto dicendo di non faticare! Quindi tenuta ginnica, scarpe sportive e SUDARE!!



Non improvvisate gli allenamenti: se avete la fortuna di essere iscritti in una palestra od essere seguiti da un personal trainer affidatevi a loro. In molti stanno pubblicando video-training sui social. Non fate esercizi mai provati prima: un piccolo movimento o una postura scorretta durante un esercizio possono causare danni e non è il momento migliore per andare dal medico o all'ospedale. Mi fa piacere che molti non sappiano rinunciare al movimento e in una situazione di emergenza vedano un bilanciere nel manico della scopa o i pesi nelle casse d'acqua. Ed è qui che entro in gioco io. Siete in tanti ad allenarvi a casa quindi dovrete fare attenzione a semplici regole alimentari che stanno alla base della nutrizione sportiva: imparate queste e potrete seguirle anche al di fuori da questa emergenza.

### **REGOLA 1: pasto di recupero**

Tutti sappiamo che bisogna mangiare *qualcosa* prima dell'allenamento per avere le energie, ma nessuno si ricorda che dopo un allenamento intenso dobbiamo rimetterle nei muscoli queste energie = pasto di recupero

### **REGOLA 2: non serve a nulla mangiare bene il giorno dell'allenamento e poi mangiare male\* durante la settimana.**

\*per "mangiare male" si intende: poco, tanto, scarsa qualità e sbilanciato (es. togliere i carboidrati)



**REGOLA 3: lo sportivo non può permettersi di togliere i carboidrati dalla propria alimentazione.** I carboidrati sono la fonte di energia preferita durante lo sport: maggiore è lo sforzo fisico e la sua intensità maggiore è l'utilizzo dei carboidrati

#### **REGOLA 4: idratazione**

Nel muscolo avvengono tantissime reazioni biochimiche durante e dopo l'allenamento per permetterci di adattarci e migliorare di volta in volta e per fare ciò le fibre muscolari devono essere idratate. Bevete tutti i giorni 2 Lt di acqua e i giorni in cui vi allenate mezzo Lt in più.

#### **REGOLA 5: mai compensare.**

In questo periodo vi sembra di allenarvi meno intensamente e meno spesso? Sì, è molto probabile, ma non per questo dovete mangiare poco o togliere nutrienti dalla vostra alimentazione per paura di vanificare i progressi dell'ultimo periodo. Stessa cosa vale per gli ectomorfi in aumento massa: non mangiate di tutto e tanto per paura di ritornare "secchi". C'è tempo e modo di raggiungere i propri obiettivi e per ora sono solo traslati in avanti per qualche settimana.



**Vediamo la parte tecnica.**

## **Caratteristiche del PASTO PRE ALLENAMENTO**

Ricco di carboidrati

Ben digeribile

Povero di fibra

Evitare i latticini (ad eccezione del Parmigiano)

Esempi pratici:

### **ALLENAMENTO A META' MATTINATA**

Pasto pre allenamento è la colazione

Quando? 1,5-2 ore prima

Cosa? Pane fresco tostato o fette biscottate con marmellata / panino con affettato magro / pancake con miele

### **ALLENAMENTO IN PAUSA PRANZO**

Pasto pre allenamento è lo spuntino + buona colazione

Quando? 1-1.5 ora prima

Cosa? Frutta (banana se si digerisce) / gallette con miele / pacchetto di crackers NON integrali

### **ALLENAMENTO NEL POMERIGGIO**

Pasto pre allenamento è il pranzo

Quando? 3 ore prima

Cosa? Pasta con pomodoro e Parmigiano / riso con tonno e poche verdure / orzo e ceci / grano saraceno con verdure + filetto di pesce / miglio con verdure + petto di pollo



## ALLENAMENTO ALLA SERA

Pasto pre allenamento è la merenda + pranzo ben bilanciato con carboidrati, proteine e verdura

Quando? 2 ore prima

Cosa? Panino con affettato magro / fetta di pane con marmellata + frutta secca / 1 pancake con crema di frutta secca al 100% / banana + Parmigiano / frutta di stagione + pacchetto di crackers NON integrali

### Punti chiave del pasto pre allenamento:

**Digeribilità:** i carboidrati si digeriscono molto prima di proteine, verdure (fibra) e grassi. Ergo, una fiorentina 3 ore prima dell'allenamento non serve a nulla e NO non serve per aumentare la massa muscolare!

**Timing:** occorre allenarsi a stomaco vuoto quindi a digestione ultimata in modo che i nutrienti siano assimilati e immagazzinati laddove il corpo li riesce a trovare durante lo sforzo. Attenzione! E' un concetto ben diverso dall'allenamento a digiuno che è SCONSIGLIATO.



## **Caratteristiche del PASTO POST ALLENAMENTO**

### **Quali nutrienti servono?**

Carboidrati ad alto indice glicemico per ripristinare velocemente le riserve di glicogeno utilizzate durante l'allenamento ed avere energia per la prossima seduta.

Proteine: per ricostruire velocemente il muscolo che ha lavorato durante l'allenamento

Tanta acqua per reidratarti → se l'allenamento è stato intenso o c'è caldo/umido ti consiglio di bere 2 bicchieri di acqua ad alto residuo fisso in modo da integrare i minerali persi e velocizzare il recupero. Poi continua a bere l'acqua che preferisci!

Qual è il significato del pasto di recupero? Migliorare la performance ad ogni allenamento.

### **Esempi pratici:**

Yogurt greco bianco 0% grassi con 1 frutto e riso soffiato

Pane fresco o fatto in casa con ricotta, miele e noci

Bocconcini di vitello + patate al forno + verdure grigliate

Riso basmati + tartare di salmone + verdure in padella

Cari sportivi, i nostri muscoli si nutrono del cibo che noi mangiamo e la qualità dell'allenamento dipende da quando e cosa abbiamo mangiato e mangeremo. In questo periodo di reclusione abbiamo tempo di ragionare sulla spesa e comporre pasti sfiziosi e funzionali al nostro allenamento.



**Dr.ssa Sara Creola**  
**Biologa Nutrizionista**



Qualche ricetta...



## Polpette al tonno e carote

### Ingredienti per 3 persone:

1/2 cipolla

2 carote grandi

2 scatole di tonno da 185g

1 cucchiaio fecola di patate

sale

pepe

2-3 cucchiaini olio di oliva

### Preparazione:

Tritate finemente la cipolla e rosolatela in una padella con un po' olio. Grattugiate le carote. Sgocciolate il tonno. Mescolate tutti gli ingredienti (carote, tonno, cipolla, fecola, sale) e formate delle piccole polpette. Cuocete le polpette in una padella con l'olio di cocco.

## Salmone rapido

Scegli il salmone in tranci pescato (tipo Fior fiore coop nel reparto surgelati) lascialo scongelare in frigo, cuocilo in una padella antiaderente con un filo d'olio e aggiungendo un pizzico di aromi per pesce in polvere e poco succo di limone. Cuoci per 5 minuti coprendo con un coperchio, gira il pesce solo una volta, toglì il coperchio e termina la cottura per altri 5 minuti.





## **Rose di sogliola all'arancia**

### **Ingredienti per 2 porzioni**

Filetti di sogliola 300 g

Arancia bionda n.1

Valeriana/lattughino a piacere!

Semi di lino n.2 cucchiaini

Sale q.b.

Olio extravergine di oliva n.2 cucchiai

### **Procedimento**

Arrotolare i filetti di sogliola così da ottenere delle piccole roselline e fermarle con uno stuzzicadenti o spago alimentare. Tagliare a metà l'arancia: una metà va spremuta e l'altra pelata a vivo e ridotta a tocchetti.

Riporre in una piccola padella antiaderente il succo di arancia e le rose di pesce, portare a bollore e cuocere, con il coperchio, 10-15 minuti. Nel frattempo, disporre sul piatto l'insalata, aggiungere i tocchetti di arancia e condire con sale e olio. Una volta cotte, disporre sopra le rose di pesce e decorare con i semi di lino.





## **Bocconcini di Pollo saporiti**

### **Ingredienti per 2 porzioni**

Petto di pollo 250g

Farina di riso integrale n.1 cucchiaino

Cipolla 20-30g o a piacere

Olio extravergine di oliva n.1 cucchiaio

Zucchine 250g

Capperi sotto sale n.1 cucchiaio

Olive n.8

Pomodori secchi 20g

Ruola a piacere



### **Procedimento**

Affettare la cipolla e rosolarla, in una padella antiaderente, con l'olio.

Aggiungere poi la zuccina e i pomodori secchi tagliati a listarelle, aggiungere un paio di cucchiari di acqua e cuocere con il coperchio, per 5 minuti. Nel frattempo, tagliare il petto di pollo a cubotti, metterlo in un

sacchettino di plastica alimentare con la farina, chiudere bene e scuotere così da infarinare bene tutti i pezzi e unirlo alle verdure. Rosolare il

pollo e poi aggiungere i capperi (con il loro sale), le olive (interi o tagliate a metà) e cuocere, con il coperchio, per 10-15 minuti. Spegnerlo il fuoco, scoperchiare, e aggiungere

la ruola tritata. Accompagnare con riso basmati, semplicemente lessato.



## Polpette di lenticchie

### Ingredienti

180 g di lenticchie rosse decorticate

1 uovo

Pan grattato\*

Parmigiano stagionato 30 mesi grattugiato

\* di semola di grano duro, di farro o senza glutine

### Procedimento

Lavate le lenticchie e cuocetele in abbondante acqua per circa 15-20 minuti. Scolatele e mettetele in un recipiente.

Unite alle lenticchie l'uovo sbattuto, il Parmigiano e il pan grattato fino ad ottenere la consistenza giusta. Aggiustate di sale e pepe.

Fate delle polpette o degli hamburger, passatele nel pan grattato e cuocete in forno con un goccio di olio di oliva a 200°C fino a doratura.

\*Se l'impasto risulta poco consistente, potete aggiungere qualche cucchiaino di farina di ceci o farina di riso integrale

\*\*è possibile aggiungere al composto base, la verdura che più gradite.



# Ricette senza glutine

## Insalata primavera con riso selvaggio

### Ingredienti per 4 persone

320 g di riso nero selvaggio ammollato in acqua per 1,5-2 ore/ riso basmati

1 spicchio d'aglio

200 di asparagi

100 g di parmigiana reggiano

100 g di piselli sgranato

una scorza di limone grattugiato

50 g (5 cucchiaini) di olio extravergine di oliva

### Per il brodo vegetale

1 cipolla

1 carota

1 costa di sedano

4-5 granelli di pepe nero

1 pomodoro

1,5 l d'acqua

sale q.b



### Preparazione

Lavate e mondate gli asparagi. Tagliate i gambi degli asparagi a pezzetti e in una casseruola insieme ai piselli fateli cuocere con un mestolo di brodo bollente aromatizzato che avete già preparato per circa 8-10 minuti coperti, aggiungete all'ultimo le punte che andranno cotte solo per qualche minuto. Una volta cotte mettetele da parte in una terrina. Cuocete il riso (circa 20-25 minuti) nel brodo vegetale, scolatelo, fatelo insaporire in un tegame antiaderente con 2 cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio, infine versatelo in una terrina e fatelo raffreddare; aggiungete, i piselli e gli asparagi, la scorza di limone grattugiato, 3 cucchiaini d'olio, pepe quanto basta e mescolate. Servite il riso nei piatti guarnendo con scaglie di parmigiano reggiano e finocchietto selvatico.



## Insalata di miglio con ceci e limone

### Ingredienti (per 2 persone):

160 gr di miglio

200 gr di ceci lessati

4 zucchine

1 limone bio

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Prezzemolo e pepe quanto basta

**Preparazione:** Lessate il miglio in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo fate rosolare le zucchine tagliate a dadini in un tegame con 1 cucchiaio di olio e un goccio di acqua. Unite a questo punto il prezzemolo tritato, una presa di pepe ed infine i ceci. Lasciate insaporire bene il tutto. Quando il miglio sarà cotto, scolatelo sotto acqua corrente in modo da bloccare la cottura e mettetelo in una terrina, unendo i ceci e le zucchine precedentemente preparate. Aggiungete a questo punto 3 cucchiaini di scorza di limone grattugiata. Mescolate bene e servite.

## Insalata di grano saraceno ai capperi, olive e carote

### Ingredienti (per due persone) :

160 gr di grano saraceno

10 Olive verdi o nere

Due carote

Pomodorini

Tofu o feta a piacere

Il grano saraceno vi permetterà di preparare una fresca insalata senza glutine. Potrete condirla con olive verdi o nere, carote tagliate a listarelle o a cubetti. La potrete arricchire con pomodorini, tofu o feta e cipolle rosse a crudo. Otterrete un piatto freddo ricco e invitante.



## Muffin di zucchine e di carote senza glutine

### Ingredienti

Uova 2

Parmigiano reggiano (grattugiato) 50 g

Sale 1 cucchiaino

Pepe q.b.

Prezzemolo (tritato) q.b.

zucchina 1

carota 1

60 gr di farina di riso integrale

60 gr di farina di grano saraceno

1 cucchiaino di bicarbonato

### Preparazione

Grattugiare con una mandolina a fori larghi la zucchina e la carota.

In una ciotola capiente sgusciare le uova, aggiungere il sale, prezzemolo, pepe, formaggio e mescolare con una frusta.

Aggiungere anche le verdure, che non dovete assolutamente strizzare, e mescolare bene.

Incorporare un pò per volta la farina mescolando con un cucchiaino.

Infine aggiungere il bicarbonato e mescolare fino a ottenere un composto uniforme e ben amalgamato.

Imburrare bene una teglia da muffin e riempire con il composto.

Cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 20/25 minuti.

Sfornare e lasciarli raffreddare prima di toglierli dallo stampo.



## Pancakes

2uova, 30 gr di farina di castagne + 1 cucchiaio di cioccolato amaro, 1 punta di lievito e cannella

Oppure

2 uova, 50 gr di farina di riso, cannella, lievito

## Piadina senza glutine

### Ingredienti:

110 gr di farina di riso integrale

100gr di farina di grano saraceno

Un cucchiaino di sale

24 gr dilievito di birra

50 gr di olio evo

Acqua q.b.



In una ciotola metter le farine, sale e in ultimo lievito di birra  
Inizio ad impastare con un cucchiaio e aggiungo piano piano l'acqua.

Lascio riposare in un canovacchio per almeno 2 ore

Poi formo delle palline e tiro la pasta con una padella ( alle volte può risultare molto umida)

In cottura giro appena si riempie di bolle che buco con la forchetta

p.s. la farina di grano saraceno può essere sostituita con farina di ceci



