



STRONGER TOGETHER

CHALLENGE

STRONG
NATION®



STRONG TOGETHER CHALLENGE

Questo è un calendario suggerito, organizzato per soddisfare i requisiti di allenamento settimanali per questa sfida.
Puoi organizzare la tua versione in base al tuo programma di lezioni.

CALENDARIO DEGLI ALLENAMENTI E SUGGERIMENTI PER UN PERCORSO POTENTE

GIORNI A SETTIMANA	TIPO DI ATTIVITÀ
3	Lezioni di STRONG Nation® (30, 45 o 60 minuti)
3	Allenamenti "7 minuti per diventare più forti" su YouTube
1	Stretching e mobilità per tutto il corpo

NOTA

Se non sono disponibili corsi nella tua zona o non ci sono tre lezioni a settimana di STRONG Nation® nella tua palestra, puoi integrare con gli allenamenti digitali collegati al calendario dalla nostra pagina STRONG Nation® di YouTube.

Ricordati di consultare il tuo medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di fitness.



CALENDARIO DELLA STRONGER TOGETHER CHALLENGE

RESISTENZA E SALUTE CARDIOVASCOLARE

SETTIMANA 1

GIORNO 1

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

OPPURE

STRONG
NATION® 1

GIORNO 2

7 MINUTI
PER DIVENTARE
PIÙ FORTI: HIIT 1

GIORNO 3

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

OPPURE

STRONG
NATION® 2

GIORNO 4

7 MINUTI PER
DIVENTARE PIÙ
FORTI: AGILITÀ

GIORNO 5

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

OPPURE

STRONG
NATION® 3

GIORNO 6

7 MINUTI
PER DIVENTARE
PIÙ FORTI: HIIT 2

GIORNO 7

20 MINUTI DI
STRETCHING E
MOBILITÀ PER
TUTTO IL CORPO

OPPURE

CIRCU
MOBILITY™
TROVA UNA
LEZIONE QUI

FORZA DELLA PARTE SUPERIORE E INFERIORE DEL CORPO

SETTIMANA 2

GIORNO 8

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

STRONG
NATION® 4

GIORNO 9

7 MINUTI PER
DIVENTARE
PIÙ FORTI:
PARTE SUPERIORE

GIORNO 10

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

STRONG
NATION® 5

GIORNO 11

7 MINUTI PER
DIVENTARE
PIÙ FORTI:
PARTE INFERIORE

GIORNO 12

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

STRONG
NATION® 6

GIORNO 13

7 MINUTI
PER DIVENTARE
PIÙ FORTI: PARTE
INFERIORE 2

GIORNO 14

20 MINUTI DI
STRETCHING E
MOBILITÀ PER
TUTTO IL CORPO

OPPURE

CIRCU
MOBILITY™
TROVA UNA
LEZIONE QUI

FUNZIONE COGNITIVA / ELEMENTI DI COMBATTIMENTO

SETTIMANA 3

GIORNO 15

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

STRONG
NATION® 1

GIORNO 16

7 MINUTI
PER DIVENTARE
PIÙ FORTI: PUNCH

GIORNO 17

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

STRONG
NATION® 2

GIORNO 18

7 MINUTI
PER DIVENTARE
PIÙ FORTI: KICK

GIORNO 19

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

STRONG
NATION® 3

GIORNO 20

7 MINUTI
PER DIVENTARE
PIÙ FORTI: KATA

GIORNO 21

20 MINUTI DI
STRETCHING E
MOBILITÀ PER
TUTTO IL CORPO

OPPURE

CIRCU
MOBILITY™
TROVA UNA
LEZIONE QUI

MOBILITÀ: EQUILIBRIO / STABILITÀ / CORE

SETTIMANA 4

GIORNO 22

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

STRONG
NATION® 4

GIORNO 23

7 MINUTI
PER DIVENTARE
PIÙ FORTI:
ADDOMINALI E
BUSTO

GIORNO 24

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

STRONG
NATION® 5

GIORNO 25

7 MINUTI
PER DIVENTARE
PIÙ FORTI:
MOBILITÀ

GIORNO 26

STRONG NATION®

TROVA UNA
LEZIONE QUI

STRONG
NATION® 6

GIORNO 27

7 MINUTI
PER DIVENTARE
PIÙ FORTI:
ADDOMINALI
E BUSTO

GIORNO 28

20 MINUTI DI
STRETCHING E
MOBILITÀ PER
TUTTO IL CORPO

OPPURE

CIRCU
MOBILITY™
TROVA UNA
LEZIONE QUI

Ricordati di consultare il tuo medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di fitness.

STRONG
NATION®



CONSIGLI SPECIALI DI AI LEE SYARIEF

I 5 PILASTRI DELLA SALUTE E DEL FITNESS

ACQUA

Bere almeno **6-8 bicchieri d'acqua al giorno** è fondamentale per mantenere l'idratazione, soprattutto durante gli allenamenti. Una corretta idratazione aumenta le prestazioni, mantiene i livelli di energia e previene l'affaticamento. Regola inoltre la temperatura corporea, mantiene lubrificate le articolazioni, favorisce il recupero muscolare e promuove la disintossicazione, tutti fattori che contribuiscono a ridurre il rischio di infortuni e a migliorare la flessibilità. Poiché durante l'attività fisica si perdono liquidi attraverso la sudorazione, reintegrarli è fondamentale per la salute generale, una migliore digestione e un recupero più rapido.

PRIMO MATTINO

Bevi un bicchiere d'acqua appena ti svegli per iniziare la giornata idratandoti.

PORTA CON TE UNA BOTTIGLIA D'ACQUA

Porta sempre con te una bottiglia d'acqua e prefissati l'obiettivo di finirla entro un orario specifico (ad esempio entro mezzogiorno e di nuovo entro l'ora di cena).

STABILISCI DELLE ABITUDINI

Abbina l'assunzione di acqua a un'attività regolare, come sorvegliare acqua durante le pause dal lavoro o mentre controlli le e-mail.

SEGNALI VISIVI

Tieni un bicchiere o una bottiglia d'acqua a portata di mano, ad esempio sulla scrivania o sul tavolo della cucina, per ricordarti di bere regolarmente.

PREMIATI

Dopo aver bevuto un'intera bottiglia o aver raggiunto l'obiettivo di 8 bicchieri, premiati con qualcosa di piccolo per mantenere la motivazione.

SORNO

Che il sonno sia un elemento essenziale per la salute generale è un fatto ormai riconosciuto. Studi scientifici dimostrano che circa **8 ore di sonno ogni notte** supportano le funzioni cerebrali, la memoria e le prestazioni cognitive. Durante il sonno, il corpo ripara i muscoli, rafforza il sistema immunitario e regola gli ormoni; tutti elementi essenziali per il recupero e il benessere. Al contrario, un sonno inadeguato può portare a un aumento degli ormoni dello stress, difficoltà nel processo decisionale ed effetti negativi sul metabolismo e sull'efficienza cardiaca. La ricerca conferma che un sonno regolare e di qualità è fondamentale per il benessere sia mentale che fisico, tanto da renderlo la "nuova tendenza" nell'ottimizzazione della salute.

CORICATI ALLA STESSA ORA

Andare a letto alla stessa ora ogni sera aiuta a regolare l'orologio interno del corpo e migliorare la qualità del sonno (ritmo circadiano).

PASSA MENO TEMPO DAVANTI AGLI SCHERMI

Evita di stare davanti a uno schermo (cellulare, TV, ecc.) almeno 30-60 minuti prima di andare a letto, per ridurre l'esposizione alla luce blu che può interrompere la produzione di melatonina.

CREA UNA ROUTINE RILASSANTE

Dedicati ad attività rilassanti come la lettura, la meditazione o lo stretching per segnalare al tuo corpo che è il momento di rilassarsi.

AMBIENTE SCURO E FRESCO

Fai sì che la tua camera da letto sia buia, silenziosa e fresca, in modo da creare l'ambiente ideale per un sonno profondo e ristoratore.



CONSIGLI SPECIALI DI AI LEE SYARIEF

I 5 PILASTRI DELLA SALUTE E DEL FITNESS

NUTRIZIONE



La **macronutrizione**, ovvero quella incentrata su **proteine**, carboidrati e grassi, è fondamentale per gli allenamenti di STRONG Nation®, perché fornisce energia al tuo corpo e ti aiuta a dare il massimo. Le proteine favoriscono la riparazione e la crescita muscolare dopo le sessioni intense, i carboidrati forniscono l'energia necessaria durante l'allenamento e i grassi sani aiutano a mantenere un'energia più duratura e a promuovere la salute generale. **Ricorda che non ti puoi sostenere con una dieta povera; l'alimentazione è fondamentale per una salute ottimale.** Una dieta equilibrata è fondamentale non solo per le prestazioni, ma anche per il recupero, l'energia e il successo dell'allenamento a lungo termine.

BILANCIA I TUOI MACRONUTRIENTI

Assicurati un buon equilibrio di proteine, carboidrati e grassi sani nei tuoi pasti per fornire energia, favorire la crescita muscolare e preservare la salute generale.

PREDILIGI I CIBI INTEGRALI

Dai priorità ad alimenti ricchi di nutrienti come verdura, frutta, proteine magre, cereali integrali e grassi sani, per avere una migliore nutrizione e una salute a lungo termine.

CONTROLLA LE PORZIONI

Consuma porzioni adeguate per evitare di eccedere, ciò ti permetterà di gestire il tuo peso e a mantenere i livelli di energia per tutto il giorno.

LIMITA GLI ALIMENTI PROCESSATI

Riduci l'assunzione di cibi altamente processati, con zuccheri aggiunti e grassi malsani, poiché possono portare a un aumento di peso e influire negativamente sulla salute generale.

GESTIONE DELLO STRESS



La gestione dello stress è essenziale per la STRONG Nation® Challenge di 4 settimane, perché lo stress influisce direttamente sulle prestazioni fisiche, sul recupero e sulla motivazione. Quando sei stressato, il tuo corpo rilascia cortisolo, che può causare affaticamento, scarsa qualità del sonno e affaticamento muscolare, il che rende più difficile raggiungere i tuoi obiettivi di fitness. Incorporare consapevolezza, esercizi di respirazione o tecniche di rilassamento ti aiuta a gestire lo stress e a mantenere energia, concentrazione e resistenza durante gli allenamenti. In quanto pilastro fondamentale della salute, la gestione dello stress garantisce che corpo e mente rimangano in sincronia, così da favorire prestazioni e recupero ottimali durante tutta la sfida.

PRATICA CONSAPEVOLEZZA E MEDITAZIONE

Dedica 5-10 minuti al giorno alla pratica della respirazione profonda o alla meditazione, ciò ti aiuterà a mantenere la calma, la concentrazione e ad essere preparato/a mentalmente per gli allenamenti.

IMPEGNATI PER UN RECUPERO ATTIVO

Inserisci attività come stretching, yoga o il passeggio nei giorni di riposo, in modo da ridurre la tensione, migliorare la circolazione e gestire lo stress senza sovraccaricare il corpo.

PIANIFICA UN ORARIO PER IL RELAX

Aggiungi delle brevi pause nella tua giornata per fare stretching, camminare o fare qualcosa di piacevole per ridurre lo stress e ricaricarti.

ORGANIZZATI

Crea un programma di allenamento e un programma alimentare ben definito per la sfida, ciò ridurrà l'incertezza e faciliterà il mantenersi sulla buona strada senza sentirsi sopraffatti/e.



CONSIGLI SPECIALI DI AI LEE SYARIEF

I 5 PILASTRI DELLA SALUTE E DEL FITNESS

I 5 PILASTRI DELLA SALUTE E DEL FITNESS PER CREARE



UN'ABITUDINE Per creare abitudini durature dopo aver completato la **STRONG Nation® Challenge di 4 settimane**, inizia con piccole cose e fai in modo che i cambiamenti siano gestibili, ad esempio continuando con brevi allenamenti giornalieri. Crea sistemi che rendano più semplice raggiungere il successo, ad esempio preparando in anticipo l'attrezzatura per l'allenamento o impostando dei promemoria in modo che l'allenamento diventi automatico. Per una motivazione extra, condividi i tuoi progressi con un amico/a o con una comunità di fitness. Infine, adotta abitudini basate sull'identità: immagina di essere una persona che dà priorità al fitness. Ogni azione che compi rafforza quell'identità, rendendo le tue abitudini più sostenibili. Non dimenticare di premiarti per i traguardi raggiunti, poiché il supporto positivo mantiene la motivazione a rimanere coerente.

INIZIA CON PICCOLE COSE

Inizia con allenamenti brevi e gestibili (10-15 minuti) per riuscire a mantenere la costanza senza sentirti sopraffatto/a.

IMPOSTA UN ORARIO SPECIFICO

Stabilisci un orario fisso durante il giorno (ad esempio la mattina o dopo il lavoro), in modo che l'allenamento entri a far parte della tua routine quotidiana.

PREPARATI IN ANTICIPO

Prepara i vestiti o l'attrezzatura per l'allenamento la sera prima, in modo da ridurre l'inerzia e facilitare l'inizio dell'attività.

PREMIA I PROGRESSI

Celebra le piccole vittorie, come il completamento di una settimana di allenamento, per rafforzare l'abitudine e mantenere la motivazione.



TRACCIATORE DEI BIOMARCATORI DI FITNESS

	FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO (RHR)	FREQUENZA CARDIACA MASSIMA (MHR)	CONSUMO MASSIMO DI OSSIGENO (VO2 max) VO2 max = 15 x (MHR/RHR)
Esempio (40 anni)	67	180	40,29850746
SETTIMANA 1 / GIORNO 1			
SETTIMANA 2 / GIORNO 1			
SETTIMANA 3 / GIORNO 1			
SETTIMANA 4 / GIORNO 1			
SETTIMANA 4 / GIORNO 7			

COME MONITORARE

Se non disponi di un dispositivo indossabile con cardiofrequenzimetro, puoi monitorare manualmente i tuoi biomarcatori di fitness. Ecco come:

FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO (RHR)

Per misurare la frequenza cardiaca a riposo, siediti e rilassati per 5 minuti, quindi controlla le pulsazioni. Posiziona l'indice e il medio sul collo, ai lati della trachea. Per controllare le tue pulsazioni sul polso, posiziona due dita tra l'osso e il tendine sopra l'arteria radiale, che si trova sul lato del polso corrispondente al pollice. Quando senti le pulsazioni, conta il numero di battiti durante 15 secondi. Moltiplica questo numero per quattro per calcolare i tuoi battiti al minuto.

FREQUENZA CARDIACA MASSIMA (MHR)

Un metodo comune per calcolare la frequenza cardiaca massima (MHR) è sottrarre la propria età da 220. Ad esempio, se hai 40 anni, la tua MHR sarà di 180 battiti per minuto (bpm).

CONSUMO MASSIMO DI OSSIGENO (VO2 MAX)

Utilizzando la frequenza cardiaca a riposo e quella massima che hai già determinato, puoi inserire quei valori nella formula e calcolare il tuo consumo massimo di ossigeno: $VO2 \text{ max} = 15 \times (MHR/RHR)$. Supponiamo che la tua frequenza cardiaca a riposo sia 80 bpm e la tua frequenza cardiaca massima sia 195 bpm. Inserisci i valori: $VO2 \text{ max} = 15 \times (195/80)$. Quando inizi il tuo percorso di fitness e monitori il tuo consumo massimo di ossigeno settimanale, noterai come inizia a migliorare.



TABELLE VO2 MAX

I grafici VO2 max forniscono un riferimento generale per i livelli di forma fisica, ma è importante capire che questi valori possono variare in modo significativo da persona a persona, a seconda di fattori come stile di vita, genetica e di quanto si è allenati/e. Se il tuo attuale VO2 max non è in linea con la tabella, non scoraggiarti! Partecipare con costanza alle lezioni STRONG Nation® e inserire esercizi regolari nella tua routine ti aiuterà a migliorare nel tempo.

Le informazioni fornite sono solo a scopo orientativo. Per una consulenza medica personalizzata è consigliabile rivolgersi al proprio medico. Ricordati di consultare il tuo medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di fitness.

TABELLA VO2 MAX PER LE DONNE

ETÀ	SCARSO	DISCRETO	NELLA MEDIA	BUONO	ECCELLENTE
≤ 29	≤ 23,9	24-30,9	31-38,9	39-48,9	49
30-39	≤ 19,9	20-27,9	28-36,9	37-44,9	45
40-49	≤ 16,9	17-24,9	25-34,9	35-41,9	42
50-59	≤ 14,9	15-21,9	22-33,9	34-39,9	40
60-69	≤ 12,9	13-20,9	21-32,9	33-36,9	37

TABELLA VO2 MAX PER GLI UOMINI

ETÀ	SCARSO	DISCRETO	NELLA MEDIA	BUONO	ECCELLENTE
≤ 29	≤ 24,9	25-33,9	34-43,9	44-52,9	53
30-39	≤ 22,9	23-30,9	31-41,9	42-49,9	50
40-49	≤ 19,9	20-26,9	27-38,9	39-44,9	45
50-59	≤ 17,9	18-24,9	25-37,9	36-42,9	43
60-69	≤ 15,9	16-22,9	23-35,9	36-40,9	41

Tieni presente che questi punteggi di VO2 max sono per i non atleti/e.

*Tratti da: <https://inscyd.com/article/vo2max-charts-by-age-gender-sport/>



SINCRONIZZA LA TUA NUTRIZIONE

Guida alla nutrizione
Ricette e consigli di una dietista

Monica Auslander Moreno, MS, RDN

ESSENCE
NUTRITION

STRONG
NATION™



GUIDA NUTRIZIONALE

Ti invitiamo a tenere presente che ogni CORPO è diverso. Abbiamo tutti esigenze nutrizionali uniche. Il presente piano è adatto alla maggior parte delle persone, ma il tuo fabbisogno potrebbe essere maggiore o minore, in base a età, peso, metabolismo, salute, condizioni mediche, farmaci, livello di attività, fertilità, ecc. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico o di nutrizione. Le informazioni contenute in questa guida non devono in alcun modo sostituirsi a un parere medico e/o nutrizionale.

Monica Auslander Moreno, MS, RDN è la fondatrice di Essence Nutrition, uno studio di dietologia di Miami. Il suo studio offre i propri servizi a clienti privati e aziendali, oltre a ideare programmi nutrizionali per vari ristoranti, strutture e scuole. Prima di aprire il suo studio, Monica ha completato la sua formazione universitaria presso l'Università della Florida e ha conseguito il suo Master in Dietologia e Nutrizione presso la Florida International University. Monica è stata relatrice a conferenze nazionali sulla nutrizione e il benessere e ha partecipato a varie pubblicazioni su stampa e sui media, inoltre è membro della Academy of Nutrition and Dietetics, del Eating Disorder Dietitian Practice Group e del Weight Management Dietetic Practice Group.

INDICE DELLA GUIDA NUTRIZIONALE

Introduzione	2
Consigli utili	3
Regole di base	4-5
Ricette per la colazione	6-12
Ricette per il pranzo	13-19
Ricette per la cena	20-27
Ricette per gli spuntini	28-33



HA IL BISOGNO DI CARBURANTE?

INIZIAMO A CUCINARE

Il libro “SINCRONIZZA la tua nutrizione” presenta le ricette e le raccomandazioni di Monica Auslander Moreno, dietista certificata, per supportare al meglio le esigenze fisiche del programma STRONG Nation™. È stato ideato per essere utilizzato in combinazione con le lezioni STRONG Nation™ per soddisfare le tue esigenze nutrizionali e raggiungere i tuoi obiettivi. Questo opuscolo può anche servire come risorsa educativa per te e per i tuoi studenti che vogliono ottimizzare la propria alimentazione per adattarla al meglio al loro percorso di fitness.

Nutrizione e fitness sono complementari - i migliori atleti in tutto il mondo sanno che le loro prestazioni dipendono fortemente dall'alimentazione come carburante. STRONG Nation™ richiede un intenso sforzo muscolare sotto forma di esercizio a carico che si fonde con l'allenamento cardio - ciò comporta un fabbisogno di sostanze nutritive per il corpo che, se non soddisfatto, causa una perdita di massa muscolare. Per assicurare un'adeguata crescita della massa muscolare e reintegrare le riserve di energia, l'assunzione coerente di proteine, carboidrati, grassi, fibre e liquidi è l'ideale. Queste ricette ti aiuteranno a soddisfare il tuo fabbisogno alimentare per nutrirti mentre spingi sull'acceleratore durante i tuoi allenamenti STRONG Nation™.

Puoi sicuramente personalizzare le ricette a tuo piacimento in base alle tue esigenze mediche o ai tuoi gusti. È anche possibile mescolare e abbinare piatti diversi in giorni diversi. Lascia che questo opuscolo ti faccia da guida. Non è assolutamente scolpito nella pietra - serve da stimolo per imparare a essere flessibili e a rispettare la propria fame, sazietà, cultura, esigenze sociali e il proprio budget quando si mangia. Familiarizza con i concetti di “mangiare intuitivamente” e “mangiare consapevolmente” e utilizza queste tecniche mentre segui questo piano.

La presente guida serve a sviluppare abitudini e comportamenti alimentari a lungo termine piuttosto che quelli a breve termine. Ogni esperienza alimentare è un'ulteriore opportunità per conoscere meglio il proprio corpo. Ogni pasto è un'opportunità per imparare, riflettere, valutare e crescere. Si tratta di un processo consapevole e a lungo termine e questa guida è semplicemente il quadro di riferimento inteso a sviluppare il tuo rapporto con il cibo, nel tempo. La guida mira ad avviare il cammino verso una sana cura di sé, per trovare la felicità nei cibi sani, per bandire le diete senza gioia e per lavorare sulle tue esigenze personali e indicarti la strada verso una mente e un corpo migliori per supportare al meglio la tua vita con STRONG Nation™.

Noterai che questo piano prevede una varietà di alimenti preparati e consumati in vari modi. Ogni alimento ha un profilo nutrizionale unico che offre vantaggi unici. È così che si assumono le vitamine mangiando piuttosto che prendere gli integratori. Idealmente, nel corso di una settimana, si dovrebbe mangiare una varietà di gruppi di alimenti come frutta, verdura, amidi, cereali, frutta a guscio, semi, proteine, oli, spezie e latticini. È così che si sfrutta l'energia del cibo per alimentare il proprio corpo. Mentre gli alimenti trasformati possono essere una coccola appagante, qui miriamo a dare energia al corpo con il carburante migliore, vale a dire ingredienti che sono cresciuti o hanno camminato sulla Terra.

Le tue esigenze nutrizionali individuali possono essere soddisfatte solo lavorando con un dietista certificato. Le informazioni qui fornite hanno solo scopo informativo e non intendono sostituire un parere medico professionale, una diagnosi o una cura di un medico professionista qualificato. Qualsiasi domanda relativa alla diagnosi o al trattamento di una condizione medica deve essere rivolta al proprio medico o a un altro operatore sanitario qualificato.

Sappiamo che la cucina può essere un posto scoraggiante se non la conosci. Sii FORTE – cucina come se nessuno ti stesse guardando – e nessuno ti stesse giudicando! Cucinare alla fine ti farà risparmiare tempo, denaro e ridurre lo spreco di cibo. Se hai una famiglia, condividi questo opuscolo con gli altri e mettilo “a disposizione” in un posto in vista in modo che tutti possano sentirsi coinvolti e inclusi – e unirsi a loro volta al divertimento!

QUALCHE CONSIGLIO UTILE

PIANIFICA LA PREPARAZIONE

Prepara i tuoi pasti in anticipo per ridurre i tempi di cottura e facilitare tutta l'esperienza in cucina. Prima di tutto, prepara tutte le tue salse e i condimenti per la settimana. È possibile organizzare le insalate, ma senza condirle fino a quando non si è pronti a mangiarle in quanto le insalate mosce non piacciono.

LEGGI LE TUE RICETTE

Leggi le ricette nella loro interezza; ogni parola ha il suo perché! Prima di tutto, pianifica in anticipo cosa deve essere cotto al forno e cosa ai fornelli e stima quando sia necessario iniziare il preriscaldamento o la preparazione per garantire che tutto sia pronto nello stesso momento. Ad esempio: Se il forno è occupato dal salmone, prendi in considerazione l'idea di far soffriggere le verdure sui fornelli mentre cuoce. Le proteine possono richiedere un po' di tempo per sciogliersi e cuocere.

IMBROGLIA!

Se sei troppo pigro per cucinare il pollo, compra un girarrosto. Non hai voglia di far rosolare un salmone? Fai bollire un paio di uova per avere le tue proteine per la giornata. Taglia un bel pezzo di burrata o mozzarella su un'insalata. Copra tonno, salmone e pollo in scatola, sardine da combinare facilmente con la senape o una maionese di avocado per avere l'opzione di una facile “insalata”. Acquista fagioli in scatola e purè di patate dolci in scatola. Opta per la frutta e le verdure surgelate; a livello nutrizionale sono uguali, ma più economiche e possono durare a lungo (e possono essere facilmente cotte al microonde!). È anche possibile acquistare patate dolci, zucca, quinoa e farina d'avena già a cubetti.

Tieni a portata di mano una serie di salse sane se non hai voglia di farle da solo, come senape, miso, crauti, kimchi, tamari, e salsa di pomodoro senza zucchero aggiunto.

CREA UN PIATTO FORTE

In generale, prova a riempire metà del tuo piatto con verdure (cotte e/o crude), mentre riserva un quarto del piatto alle proteine e un quarto del piatto per amidi o cereali complessi. Le salse sono le benvenute in qualsiasi quarto del piatto.

IDRATAZIONE

Avrai bisogno di molti fluidi per gli allenamenti STRONG Nation™. Mira a bere la metà del tuo peso in onces di liquidi ogni giorno (1 oncia = +/- 0.3 l). Questo significa acqua, acqua, acqua! Riduci o elimina bevande gassate, succhi, tonici e tutto ciò che viene dolcificato con dolcificanti artificiali.



REGOLE DI BASE

Cerca di distribuire i pasti in base al tuo programma della giornata, ma non rimanere a stomaco vuoto per più di 4 ore. In questo modo manterrai stabili i livelli di zucchero nel sangue e il tuo metabolismo sarà più efficiente. Se preferisci essere a digiuno per l'allenamento del mattino, assicurati di fare una colazione nutriente entro 30 minuti dal termine della lezione di STRONG by Zumba®. Non esistono orari sbagliati per allenarsi e per assumere i pasti approvati della sfida #SBZx28 Challenge, ma assicurati sempre di mangiare solo quando hai fame e di smettere quando sei sazio.

Mangia a casa tua e prepara personalmente i tuoi pasti e spuntini ogni volta che puoi. I ristoranti cucinano per il sapore, non per la salute.

LIQUIDI

NIENTE SUCCHI. NIENTE BIBITE GASSATE. (E no, non puoi imbrogliare con i dolcificanti artificiali.) Sono permessi l'acqua SENZA AROMI, il tè, il caffè (attenzione alle bevande detossificanti che potrebbero contenere lassativi).

Per dolcificare il tè e il caffè: potrai aggiungere i dolcificanti Monk Fruit In The Raw o Stevia in the Raw. Potrai aggiungere, inoltre, il latte di canapa o di anacardi (non dolcificato); latte biologico di mucca nutrita al pascolo; curcuma o cannella.

Potrai bere 235 ml al giorno di kombucha a ridotto contenuto di zuccheri (<2 grammi di zucchero per porzione, per esempio GT di Gingerade). **Nota bene: il kombucha contiene una minima quantità di alcol e potrebbe non essere adatto a persone con determinate condizioni di salute, a chi assume certi farmaci o ai più giovani.**

DI QUANTI LIQUIDI HAI BISOGNO OGNI GIORNO? Moltiplica il tuo peso in CHILOGRAMMI per 25-30 e otterrai la quantità di liquidi in MILLILITRI che ti servono ogni giorno!

ALCOL

Massimo due bicchieri alla settimana (ma preferibilmente nessuno!). L'alcol contribuisce al rapido accumulo di grassi e provoca irritazione gastrointestinale, disidratazione, rallentamento del metabolismo, aumento della fame e del desiderio di mangiare, aumento della pressione sanguigna e infiammazione. L'opzione migliore è un distillato chiaro (vodka, gin) con ghiaccio oppure con soda e limone.

ZUCCHERI

Ricorda, gli zuccheri sono DAPPERTUTTO. Stai sempre attento e assumi sempre che ce ne sia un po' in tutto!

Acquista solo prodotti "privi di dolcificanti" (burro di noccioline, latte, latte di frutta a guscio, yogurt, kefir, avena, ecc.). Se non sei sicuro, leggi l'etichetta! Assicurati di acquistare frutta a guscio senza aromi aggiunti.

Gli zuccheri si nascondono spesso dietro nomi diversi. Fai attenzione a: succo di canna evaporato, sciroppo d'acero, molasse, saccarosio, zucchero di canna, zucchero di barbabietola, miele, agave, zucchero invertito, ecc. Le aziende alimentari aggiungono zucchero anche a pane integrale, fagioli in scatola, zuppe in scatola, farinata d'avena, granola, ecc.

SALSE

Gli zuccheri si nascondono praticamente in qualunque salsa. Sono VIETATI: ketchup, salsa di pomodoro (a meno che l'etichetta non indichi 3 g o meno di zucchero per porzione), senape al miele, sriracha, salsa piccante, sciroppi, condimenti pronti per insalate, salsa al peperoncino tailandese, salsa di anguilla, maionese piccante, salsa ponzu, salsa di soia, salsa barbecue, sciroppi, ecc.

Sono PERMESSI: olio d'oliva, aceto, kimchi, senape, sauerkraut, hummus, limone o lime, spezie, piccole quantità (<1 cucchiaino) di salsa piccante o Sriracha, amminoacidi Bragg, San-J Tamari, wasabi, sottaceti, zenzero sottaceto, guacamole, salsa, pico de gallo, salsa verde, chimichurri e pesto.

FIBRE

Le fibre aiutano a legare lo zucchero nel sangue e il colesterolo, danno sazietà, promuovono una sana motilità intestinale e lo sviluppo di una sana flora batterica. Donne: cercate di assumere 25-28 g di fibre al giorno. Uomini: cercate di assumere 35-38 g di fibre al giorno. Assicuratevi di assumere quantità adeguate di liquidi (vedi sopra) insieme alle fibre.

PROBIOTICI

I probiotici sono specie di organismi viventi che colonizzano diverse aree all'interno e all'esterno del nostro corpo e sono essenziali per la digestione, il sistema immunitario e il controllo del peso. Parla con il tuo medico o dietologo di un'eventuale assunzione supplementare di probiotici. Tuttavia, tutti possono consumare alimenti fermentati che contengono probiotici per migliorare la salute e tenere sotto controllo il peso! Prova kimchi, sauerkraut, kefir, yogurt, kombucha a basso contenuto di zucchero e prodotti sottaceto.

VITAMINE/MINERALI

Tutti abbiamo esigenze specifiche per quanto riguarda le vitamine e i minerali. Nella visita di controllo annuale il tuo medico potrà determinare se hai bisogno di integratori. I tuoi risultati delle analisi del sangue potranno essere interpretati anche da un dietologo qualificato, che potrà poi effettuare delle raccomandazioni. Molte persone hanno carenza di ferro, vitamina D e/o vitamina B12, ma NON assumere integratori senza aver prima misurato i tuoi livelli attuali. Potrai assumere le giuste quantità di vitamine e minerali con una dieta bilanciata a meno di non avere o di non essere a rischio di carenze.

CAFFEINA

La caffeina può aumentare leggermente la velocità del metabolismo, sopprimere l'appetito e aiutare a perdere peso, ma troppa caffeina può provocare disturbi della pressione sanguigna e gastrointestinali. Può, inoltre, provocare cali di energia che possono portare a voglie di alimenti sbagliati. Cerca di limitarti a meno di 3 bevande caffeinate al giorno, se sei sensibile alla caffeina. La caffeina andrebbe consumata 20-30 minuti prima di un allenamento STRONG by Zumba®.

SONNO

Senza un sonno adeguato (7-9 ore ogni notte), gli ormoni che controllano l'accumulo di grassi diventano più attivi e aumentano i livelli di fame e stress.

OVERNIGHT OATS ENERGIZZANTE

Ingredienti:

- $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ tazza di fiocchi di avena semplici
- 1 piccola mela (tritata)
- 1 cucchiaio di burro naturale di semi di girasole
- 1 cucchiaino di mandorle in scaglie
- $\frac{1}{2}$ tazza di avena
- $\frac{1}{4}$ tazza di latte intero da mucche nutrite con erba o latte di anacardi non zuccherato (o latte di noci non zuccherato a scelta, o latte di avena non zuccherato / latte di soia biologico non zuccherato)
- $\frac{1}{4}$ tazza di kefir o yogurt greco intero bianco
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di semi di chia
- Un pizzico di estratto di vaniglia

Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti in un barattolo e chiudere con il coperchio. Tenere in frigo durante la notte per gustarlo freddo o caldo al mattino. A scelta, ricoprire con frutti di bosco a pezzetti. Questa versione è senza zucchero; ma un goccio di miele di manuka o di vero sciroppo d'acero è consigliabile se si desidera un dolcificante.

PATATE DOLCI TOSTATE

Ingredienti:

- 1 patata dolce biologica
- 2 cucchiari da tavola di tahina
- Un pizzico di noce moscata
- 1 cucchiaino di pennini di cacao
- 1 uovo biologico, cotto a piacere in olio di avocado (in camicia, strapazzato, all'occhio di bue)
- $\frac{1}{4}$ di avocado, schiacciato
- Un pizzico di pepe di cayenna o di peperoncino a scaglie

Preparazione:

Affettare la patata dolce per il lungo in fette spesse mezzo centimetro circa. Mettere su un foglio di alluminio in un forno elettrico fino a quando l'interno della patata dolce non diventa marrone chiaro. Fetta 1: spalmare la tahina e ricoprire con pennini di noce moscata e cacao (opzione dolce). Fetta 2: mettere l'uovo cotto e spalmare l'avocado. Aggiungere un pizzico di pepe di cayenna o di peperoncino a scaglie.

SHAKSHUKA

Ingredienti:

- 2 cucchiari di olio di avocado
- 1 cipolla gialla, tritata
- ½ peperone verde, tritato
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- ¼ di tazza di concentrato di pomodoro
- 1 lattina da 40 cl di pomodori in scatola a pezzetti
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di sale da cucina
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1½ cucchiaino di paprika
- 1½ cucchiaino di cumino
- 2 tazze di spinaci tritati (possono essere congelati e scongelati o freschi)
- 4 uova biologiche

Preparazione:

Riscaldare l'olio in una grande padella. Aggiungere la cipolla e soffriggere fino a ottenere un composto chiaro; ~ 5-8 minuti. Aggiungere il peperone e cuocere fino ad ammorbidire. Aggiungere al composto aglio e concentrato di pomodoro per ~ 3 minuti. Aggiungere i pomodori a pezzetti, l'alloro, sale, pepe, paprika, cumino e cospargere di spinaci. Coprire e cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Aprire le uova direttamente sui quattro quadranti della padella. Coprire e cuocere a fuoco lento 10-15 minuti fino a quando i tuorli sono della consistenza desiderata. Nota: in questo modo otterrai due porzioni; conserva il resto per un altro pranzo o per un amico! Puoi immergere in questo piatto anche pane di germe di grano integrale o del pane locale a lievitazione naturale.

PANCAKE RICCHI DI FIBRE CON MARMELLATA DI CHIA

Ingredienti:

- 1 ½ tazza di farina di mandorle pelate
- 2 cucchiari da tavola di semi di lino macinati
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ¼ cucchiaino di sale marino
- 3 grandi uova biologiche, a temperatura ambiente
- ¼ di tazza di latte intero da mucche nutrite con erba (o latte di noci non zuccherato a scelta, o latte di avena non zuccherato / latte di soia biologico non zuccherato)
- 1 cucchiaino di olio di cocco o di avocado, fuso
- 1 cucchiaino di miele di manuka o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di puro estratto di vaniglia
- ¼ di cucchiaino di aceto di mele
- 1 tazza di spinaci passati o sminuzzati con il robot da cucina

marmellata di chia:

- ½ tazza di frutti di bosco a scelta
- 1 cucchiaino di semi di chia
- Succo di limone

Preparazione:

Unire e mescolare gli ingredienti; ricoprire leggermente con l'olio il fondo di una padella e versare i pancake in cerchi di 10 cm di diametro; capovolgere quando sono dorati su ogni lato. Marmellata di chia: Sciogliere ½ tazza di frutti di bosco a scelta nel microonde (o in una pentola) + 1 cucchiaino di chia + spremuta di succo di limone. Versare sui pancake.

QUICHE E MINI MUFFIN DI COLINA

Ingredienti:

- 1 ¾ tazza di farina di ceci
- 6 uova biologiche
- ¼ di tazza di lievito nutrizionale
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino d'aglio in polvere
- ¾ di cucchiaino di sale da cucina
- 1 peperone, colore a scelta, tagliato a dadini
- ¼ di cipolla rossa, tagliata a dadini
- Una manciata di spinaci o di kale
- Erba cipollina o scalogno tritati, per decorare

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 375° F (190° C). Mescolare tutti gli ingredienti e versare porzioni da ¼ di tazza in stampi da muffin untati. Cuocere in forno per 30-35 minuti.

PASTICCIO DI PATATE DOLCI

Ingredienti:

- 1 ½ cucchiaino di olio di avocado
- 1 patata dolce biologica, tagliata a cubetti larghi 1 cm circa
- ½ cipolla, tritata
- 1 piccolo peperone di colore a scelta, tritato
- ¼ di cucchiaino di paprika
- 2 uova biologiche
- Sale da cucina, a piacere
- Facoltativo: un pizzico di peperoncino a scaglie

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 400° F (200° C). Riscaldare una grande padella a fuoco medio. Aggiungere 1 cucchiaino di olio. Soffriggere cipolla e peperoni fino a ottenere un composto soffice e fragrante. Aggiungere le patate dolci tritate e mescolare. Aggiungere sale, pepe e paprika. Continuare a mescolare e cuocere 7-10 minuti fino a quando le patate dolci non si ammorbidiscono. Potrebbe essere necessario aggiungere altro olio. Creare delle rientranze per le uova nella padella. Aprire le uova sul pasticcio. Trasferire il composto in forno e cuocere in forno fino a quando le uova non sono ben cotte; 10-15 minuti. In alternativa, lasciare le uova nella padella, coprire e cuocere a fuoco lento fino a quando le uova non sono ben cotte. Decorare con peperoncino a scaglie.

ELEVATED PB + J

Ingredienti:

- 2 fette di pane di germoglio integrale Ezekiel Food for Life, tostato
- 2-3 cucchiaini di burro di arachidi biologico, non zuccherato (o burro di semi di girasole o burro di soia biologico, in caso di allergie)
- 2 cucchiaini di marmellata di chia (che si trova nella ricetta precedente dei pancake ricchi di fibre)
- Facoltativo: cannella e 1 cucchiaino di semi di chia, per la croccantezza

Preparazione:

Unire il burro di noci e la marmellata di chia su un toast aperto. Cospargere di cannella e chia. Assemblare il panino e affettare in diagonale prima di servire.

FRULLATO ESPLOSIONE DI BROMELINA

La bromelina è un enzima coinvolto nella guarigione di muscoli, tessuti e ferite.

Ingredienti:

- 1 tazza di ananas fresco o congelato
- 2 foglie di menta fresca
- 1 di tazza di latte a scelta (latte intero da mucche nutrite con erba o latte di noci non zuccherato a scelta, o latte di avena non zuccherato / latte di soia biologico non zuccherato)
- 6 anacardi crudi
- Facoltativo: una manciata di spinaci o di kale crudi, ghiaccio tritato, zenzero macinato

Preparazione:

Mescolare gli ingredienti nel frullatore fino a ottenere un composto omogeneo.

TOAST DI AVOCADO PIENO DI ENERGIA

Ingredienti:

- 2 fette di pane di germoglio integrale Ezekiel Food for Life o pane di frumento integrale al 100%
- ½ avocado, senza la buccia
- 1 cucchiaino di formaggio di capra o feta sbriciolato
- 1 uovo biologico, cotto a piacere in olio di avocado (strapazzato, in camicia, all'occhio di bue, ecc.)
- Un pizzico di paprika
- Un pizzico di peperoncino a scaglie
- Un pizzico di sale marino
- Un pizzico di pepe

Preparazione:

Assemblare tutti gli ingredienti in un toast. Mettere con cautela in un forno elettrico fino a quando non è caldo.

BURRITO "FUERTE"

Ingredienti:

- 1 farina di mandorle o tortilla di manioca Siete Foods (o qualsiasi marca di tortilla di farina di mandorle, tortilla di farina di manioca, o tortilla di grano integrale al 100%)
- ¼ di tazza di fagioli neri (in scatola, sciacquati e scolati)
- ¼ tazza di fagioli pinto (in scatola, sciacquati e scolati)
- ½ pomodoro, tagliato a dadini
- ¼ di cipolla, tagliata a dadini
- ¼ di tazza di cavolo cappuccio rosso
- ¼ di avocado, tagliato a cubetti
- ¼ di tazza di yogurt greco intero bianco (in sostituzione della panna acida)
- 1 uovo, cotto a piacere in olio di avocado (strapazzato, in camicia, all'occhio di bue, ecc.) o proteine alternative: 60 grammi di tempeh biologico, saltato, o 30 grammi di queso fresco
- Un pizzico di paprika
- Foglie di coriandolo fresco, a piacere

Preparazione:

Mettere le tortillas in una padella o in un forno caldo regolato a 250° F (120° C) fino a quando non sono calde. Riunire tutti gli ingredienti in un burrito. Tagliare a metà.
È possibile immergere il tutto in altro yogurt greco o in qualsiasi salsa rossa o verde.

STUFATO DI FARINA D'AVENA ALLA TORTA DI CAROTE

Ingredienti:

- 1 tazza di fiocchi di avena semplici
- 1 di tazza di latte a scelta (latte intero da mucche nutrite con erba o latte di noci non zuccherato a scelta, o latte di avena non zuccherato / latte di soia biologico non zuccherato)
- 2 uova, sbattute
- 2 cucchiaini di vaniglia, divisi
- $\frac{3}{4}$ di tazza di carote a pezzetti
- $\frac{1}{2}$ tazza di noci, tritate
- 1 cucchiaio di ghi, burro chiarificato, burro biologico o burro di latte da mucche nutrite con erba. Per evitare i latticini, si può utilizzare olio di cocco.
- 1 cucchiaino di cannella

Glassa:

- 1 $\frac{1}{2}$ tazza di yogurt greco bianco
 - 1 cucchiaino di vaniglia
 - $\frac{1}{4}$ di tazza di sciroppo d'acero o miele di manuka.
- In alternativa, yogurt alla vaniglia leggermente zuccherato come quello di Siggis

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 350° F (180° C) e ungere una teglia 9 x 13 con olio di avocado.

Mescolare tutti gli ingredienti (tranne la glassa) e versarli in una padella.

Cuocere in forno per 50 minuti. Glassa: Montare tutti gli ingredienti fino a quando non sono soffici. Servire su quadratini.

BLISS BOWL

Ingredienti:

- 1 banana surgelata
- 1 manciata di spinaci o di kale
- 1 $\frac{1}{2}$ tazza di frutti di bosco misti surgelati
- $\frac{1}{4}$ di tazza di latte a scelta
- 1 cucchiaino di pennini di cacao
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di semi di canapa
- 1 cucchiaino di fiocchi o scaglie di cocco non zuccherati
- 1 cucchiaino di burro di mandorle o di anacardi, sciolto

Preparazione:

Mettere le verdure e un po' di latte in un frullatore. Aggiungere i frutti di bosco misti e la banana. Versare nella ciotola. Creare delle "linee" e ricoprire con i restanti ingredienti secchi. Spruzzare con burro di noci. Da gustare al cucchiaio.

PARFAIT RUSTICO CON MUESLI DI GRANO SARACENO

Ingredienti:

- ¾ di tazza di yogurt greco bianco intero
- ¼ di tazza di fragole tagliate a dadini
- ¼ di tazza di more tagliate a dadini
- ¼ di tazza di mirtilli tagliati a dadini
- Cannella, a piacere
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Muesli di grano saraceno: cotto (lasciarne un po' per dopo; ¼ tazza - ½ tazza)

- ½ tazza di semola di grano saraceno
- ½ tazza di fiocchi di avena
- ¼ di tazza di semi di girasole
- ½ cucchiaino da tavola semi di chia
- ½ cucchiaino di sale da cucina
- 1 cucchiaino di miele
- ¼ di cucchiaino di cannella
- 2 cucchiaini di olio di avocado
- 2 cucchiaini di bacche di goji o uva passa

Preparazione:

Muesli: Preriscaldare il forno a 325° F (170° C). Mescolare tutti gli ingredienti a eccezione della frutta secca; spalmare su una teglia da forno ricoperta di carta da forno e cuocere fino alla tostatura (~ 30 minuti). Togliere dal forno e aggiungere la frutta secca; mescolare uniformemente. Conservare gli avanzi di muesli in un contenitore ermetico in frigorifero. Unire e mescolare vaniglia, cannella e yogurt. Comporre strati di yogurt, bacche e muesli fino a raggiungere il bordo di un bicchiere alto.

FRULLATO DI NITRATI E PENNINI

I nitrati permettono ai vasi sanguigni di aprirsi e ricevere ossigeno per migliori prestazioni atletiche.

Ingredienti:

- 1 tazza di latte a scelta
- 2 cucchiaini di pennini di cacao
- 1 gambo di sedano
- ½ tazza di barbabietole (in scatola: sciacquate o scolate, o appena bollite)
- 1 banana surgelata

Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

BETTER BAGEL + SALMONE AFFUMICATO

Ingredienti:

- 60 grammi di salmone selvatico affumicato nova o lox
- 2 cucchiai di formaggio labneh o formaggio cremoso biologico
- 2 cucchiai di cipolla a dadini
- 1 cucchiaino di capperi
- ½ limone, non il succo
- 2 fette di pomodoro
- 2 cucchiai di olive a dadini
- 1 Muffin Ezekiel Food for Life o muffin di grano integrale al 100% o 2 fette di pane integrale al 100% o bagel fatto in casa

Bagel fatto in casa:

- 4 uova
- 3 cucchiai di olio di avocado
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 2 cucchiai di brodo di pollo, brodo d'ossa o brodo vegetale
- 1 ¼ tazze di farina di mandorle
- ¼ di tazza di farina di tapioca o farina di fecola di maranta
- 3 cucchiai di farina di cocco
- 1 cucchiaino di lievito in polvere

Mix di condimento:

- ½ cucchiaino di sesamo
- ½ cucchiaino di semi di papavero
- ¼ cucchiaino di sale
- ⅛ di cucchiaino di cipolla in polvere
- ¼ cucchiaino di aglio in polvere o fiocchi d'aglio

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 350° F (180° C). Ungere uno stampo per ciambelle con olio di avocado. Sbattere le uova, l'olio, l'aceto di mele e il brodo. Mescolare la farina di mandorle, il lievito, la farina di tapioca e la farina di cocco. Riempire ogni stampo per ciambelle con la pastella. Cospargere di condimento la parte superiore a piacere. Cuocere in forno per 10-12 minuti. Tostare il muffin/pane/bagel nel forno elettrico. Comporre a strati labneh, lox e verdure sul muffin/pane/bagel. Spremere il succo di limone su entrambi i lati. Da gustare aperto o chiuso come un panino.

CAPONATA CARICATA AL MASSIMO

Ingredienti:

- 2 tazze di melanzane (a dadini)
- 2 cucchiaini di olio di avocado
- 1 cucchiaio di uva passa
- 1 cucchiaio di pinoli o altra frutta secca / altri semi tritati
- 12 pomodorini (tagliati a metà)
- ¼ di una cipolla media (a dadini)
- 1 spicchio d'aglio (tritato)
- ½ barattolo di ceci, sgozzolati e sciacquati
- Si può aggiungere qui un filetto di trota per avere più proteine, se lo si desidera. Se si decide di utilizzarlo, selezionare 1 filetto di trota da 100 grammi, senza pelle e senza spine. Avrai anche bisogno di 2 cucchiaini extra di olio di avocado, sale e pepe.

Preparazione:

Tagliare le melanzane a cubetti di 2,5 centimetri e cuocere a vapore per circa 7 minuti o fino a quando non sono tenere. Versare olio nella padella e cuocere la cipolla e l'aglio per 5 minuti, mescolando continuamente. Se il composto è troppo asciutto, aggiungere 1 cucchiaio d'acqua alla volta per evitare che si bruci. Aggiungere il resto degli ingredienti nella padella e cuocere a fuoco medio-basso per 10 minuti. Aggiungere sale e pepe a piacere. Ricoprire con i ceci (si possono riscaldare brevemente in una casseruola o nel microonde). Se si usa il pesce, ricoprire il fondo di una padella separata con 1-2 cucchiaini di olio di avocado e scaldare a fuoco medio finché non diventa chiaro. Condire il pesce su entrambi i lati con sale marino e pepe (~ ½ cucchiaino ciascuno). Cuocere il filetto in padella, circa 3-5 minuti per lato, finché il pesce non diventa opaco e non si sfalda facilmente con una forchetta. Servire sopra la caponata.

TACO CHAMPIGNON

Ingredienti:

- 1 tortilla Ezekiel Food for Life o tortilla di grano integrale al 100%
- 1 champignon a fette spesse mezzo centimetro
- 2 cucchiaini di purea di avocado
- 3 cucchiaini di salsa (salsa di pomodoro o salsa verde)
- 1 tazza di spinaci
- 2 cucchiaini di olio di avocado
- 30 g di queso fresco o di feta

Preparazione:

Soffriggere lo champignon affettato in olio a fuoco medio-alto, su ogni lato, per circa 3-5 minuti o fino a cottura ultimata. Aggiungere sale e pepe a piacere. Dividere gli ingredienti nella tortilla, cospargere con formaggio e gustare.

PASTICCIO DI QUINOA

Ingredienti:

- 60 g di petto di pollo (senza ossa, senza pelle)
- ½ tazza di quinoa cotta
- 1 cucchiaio di pistacchi, tagliati a dadini
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- ½ patata dolce, pre-cotta (forata con la forchetta, ricoperta di olio di avocado, cuocere al forno per 45 minuti - 1 ora a 425° F, 220° C)
- 1 tazza di funghi shiitake

Preparazione:

Mettere il petto di pollo in una pentola e coprirlo con acqua. Portare l'acqua a ebollizione, poi abbassare il calore in modo che l'acqua bolla a malapena. Lasciare cuocere il pollo per 5 minuti, spegnere il fuoco e far soffriggere i funghi a fuoco medio-alto, con il coperchio, su ogni lato, per circa 3-5 minuti o fino a cottura ultimata. Aggiungere sale e pepe a piacere. Tagliare a dadini le patate dolci cotte e aggiungerle al composto. Comporre strati con gli ingredienti sul panino e irrorare con aceto balsamico.

INSALATA TRICOLORE

Ingredienti:

- ½ tazza di edamame (nei gusci)
- ½ tazza di mais biologico
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiaini di succo fresco di lime o limone
- 5 pomodorini ciliegia, tagliati a metà
- 30 g di formaggio di capra

Preparazione:

Scongelerare l'edamame e il mais, se congelati. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola e aggiungere sale e pepe a piacere. Ricoprire con formaggio di capra.

INSALATA FIESTA

Ingredienti:

- 60 g di mahi-mahi o altro pesce bianco a carne soda
- 2 tazze di spinaci
- 1 clementina o ½ arancia
- 12 pistacchi o 6 mandorle tritate
- ½ tazza di chicchi d'uva, tagliati a metà
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiaini di aceto o succo di limone

Preparazione:

Con l'aiuto di un coltello, tagliare delle fenditure diagonali nel pesce. Non tagliare completamente il pesce. Riempire una casseruola con acqua e riscaldare a fuoco medio. Non portare a ebollizione. Aggiungere il pesce e lasciare cuocere per 3-5 minuti o fino a cottura ultimata. Togliere il pesce dall'acqua e asciugare l'acqua in eccesso. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola, quindi aggiungere sale e pepe a piacere. Unire gli ingredienti rimanenti e servirli con sopra il pesce.

INSALATA DI SPINACI

Ingredienti:

- 2 tazze di spinaci
- 2 uova sode, tritate
- ¼ di tazza di ceci, scolati e risciacquati
- 8 mandorle, tritate
- ½ mela, tagliata a dadini
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiaini di aceto o succo di limone

Preparazione:

Mettere insieme tutti gli ingredienti in una ciotola, mescolare, poi aggiungere sale e pepe a piacere.

QUESADILLAS

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ¼ di cipolla media, tagliata a fette
- ¼ di peperone, tagliato a fette
- Una manciata di spinaci
- Una manciata di cavolo rosso
- ¼ di tazza di pomodoro a dadini
- ¼ di cucchiaino di cumino
- ¼ di tazza di queso fresco o formaggio bio tritato
- 90 g di petto di pollo, a cubetti
- 1 cucchiaio di yogurt greco, bianco
- 1 cucchiaio di avocado, schiacciato
- 1 tortilla Ezekiel o Siete Foods o tortilla di grano integrale al 100%
- 3 cucchiari di salsa (qualsiasi)

Preparazione:

Riscaldare 1 cucchiaino di olio in una padella per soffritto a fuoco medio. Aggiungere le cipolle e cuocere per 5 minuti. Aggiungere i peperoni, cuocere per altri 3 minuti e mettere da parte. Cospargere il pollo di cumino. Aggiungere l'olio rimanente nella padella e cuocere il pollo per circa 5 minuti o fino a cottura ultimata e mettere da parte. Distribuire il formaggio su 1 tortilla e l'avocado sulla restante tortilla. Mettere la tortilla con il formaggio in padella, coprire con cipolle, peperoni e pollo e coprire il tutto con la restante tortilla. Cuocere per 1-2 minuti fino a quando la quesadilla non prende un po' di colore, quindi capovolgere con cura per tostare l'altro lato. Tagliare in quarti e servire con salsa + yogurt greco (al posto della panna acida).

QUICHE DI POMODORI

Ingredienti:

Crosta:

- 2 tazze di farina di mandorle
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- ½ cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino pepe macinato
- 1 cucchiaino di timo fresco o 1 cucchiaino di timo secco
- ⅓ tazza d'olio d'oliva
- 1 cucchiaino + 1 cucchiaino di acqua

Ripieno:

- 1 scalogno, finemente tritato
- 2 tazze di kale, finemente tritato (facoltativo)
- 2 pomodori grandi, tagliati a metà e a fette sottili
- ¼ di tazza di basilico fresco, tritato finemente
- 6 uova intere
- ½ tazza di latte a scelta
- 120 g di formaggio di capra sbriciolato
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- Un pizzico di sale

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 400° F (200° C). Ungere una padella da 25 cm in ghisa o una tortiera con olio di avocado. Unire in una grande ciotola l'aglio, il sale, il pepe e il timo della farina di mandorle e mescolare. Versare l'olio d'oliva e l'acqua e mescolare fino alla formazione di un impasto. Trasferire l'impasto al centro della teglia e premere verso il centro e verso i lati. Cuocere in forno per 16-18 minuti, fino a quando il colore non diventa dorato chiaro. Sforare. Nel frattempo, scaldare un cucchiaino d'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Aggiungere lo scalogno e il kale e cuocere per circa 5-7 minuti, finché il kale non si è ammorbidito. Versare il tutto nella crosta. In una grande ciotola, sbattere il latte, le uova, il basilico, il sale e il formaggio di capra. Disporre le fette di pomodoro in cerchio sopra il kale fino a coprire l'intero perimetro, quindi versare sopra il composto con le uova. Cuocere per 30 minuti.

INVOLTINI DI TONNO

Ingredienti:

- ¼ di tazza di ceci
- 3 pomodori seccati al sole (reidratati con 2 cucchiaini di acqua calda)
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- 1 scatola di tonno selvatico leggero a tranci
- 2 cucchiaini di yogurt greco bianco
- ½ gambo di sedano, tagliato a dadini
- 2 cucchiaini di cipolla, tagliati a dadini
- 10 chicchi d'uva, tritati
- ¼ di cucchiaino di pepe nero
- ¼ di tazza di carote tritate
- 1 cucchiaino di aceto o succo di limone
- 2 tazze di lattuga o spinaci
- 1 cucchiaino di noci, tritate
- 1 Tortilla Ezekiel o Siete Foods o tortilla di grano integrale al 100%

Preparazione:

Mescolare il tonno con yogurt, pepe, sedano, cipolla e uva. Passare i ceci e i pomodori seccati al sole con l'acqua fino a ottenere la consistenza dell'hummus. Aggiungere acqua per diluire, se necessario. Stendere la purea di ceci sulla tortilla, decorare con spinaci e pesce. Aggiungere i condimenti rimanenti. Piegare le estremità dell'involucro verso il centro e arrotolare verso l'alto.

CHILI

Ingredienti:

- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- ½ cipolla media, tritata
- 1 foglia di alloro
- ½ cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di origano essiccato
- 1 gambo di sedano, tagliato a dadini
- 1 peperone rosso, tagliato a dadini
- 2 spicchi d'aglio
- 1 patata dolce, tagliata a dadini
- 1 barattolo da 800 grammi di pomodori pelati interi, schiacciati
- ¼ di tazza di brodo d'ossa o brodo vegetale
- 1 barattolo da 400 grammi di fagioli (sciacquati e sgocciolati)
- 1 barattolo da 400 grammi di ceci
- 2 cucchiaini di peperoncino in polvere
- 2 cucchiaini di pepe macinato
- 1 cucchiaino di pepe di cayenna (facoltativo)
- 90 g di tacchino macinato biologico

Preparazione:

Riscaldare l'olio in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e cuocere fino ad ammorbidirla, circa 5 minuti. Aggiungere l'alloro, il cumino, l'origano, il sedano, il peperone, l'aglio e il peperoncino macinato. Mescolare fino a doratura/cottura completa. Aggiungere le patate dolci e 1/4 di tazza di brodo. Cuocere fino a quando le verdure non sono tenere, mescolando di tanto in tanto, circa 8 minuti. Aggiungere i pomodori nella pentola. Riempire il barattolo di pomodoro vuoto con acqua e aggiungerla alla pentola. Aggiungere i fagioli, i ceci, il peperoncino in polvere, il pepe macinato e il pepe di cayenna, se lo si desidera. Portare il composto a ebollizione, poi abbassare il fuoco e farlo cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Aggiungere sale e pepe a piacere.

INVOLTINI DI LATTUGA E DI POLLO

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 100 g di petto di pollo, a cubetti
- ¼ di tazza di funghi, tritati grossolanamente
- ¼ di tazza di castagne d'acqua, tritate
- ½ cucchiaino di radice di zenzero, grattugiata
- 1 piccolo spicchio d'aglio, tritato
- 2 cucchiaini di aceto di riso
- 1 cucchiaino di salsa tamari
- 2 cucchiaini di scalogni, tritati
- 1 cucchiaino di semi di sesamo, tostati
- 1 tazza di quinoa cotta + riso di cavolfiore (metà e metà)
- Foglie di lattuga romana o bibb

Preparazione:

Riscaldare 1 cucchiaino di olio in una padella per soffritto a fuoco medio. Aggiungere il pollo e cuocere fino a quando non è più rosa al centro, circa 6 minuti. Mettere da parte il pollo e aggiungere l'olio rimanente nella padella. Aggiungere funghi, acqua, castagne, zenzero e aglio nella padella. Cuocere fino a quando non è fragrante, circa 7 minuti. Combinare aceto di riso e tamari. Mescolare il pollo, le verdure e il mix di riso di cavolfiore e quinoa con la miscela di tamari. Dividere il tutto nelle foglie di lattuga e ricoprire con scalogno e semi di sesamo.

POLPETTE DI SALMONE

Ingredienti:

- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- ½ tazza di fagioli neri, scolati e risciacquati
- 1 lattina di salmone selvatico
- 1 scalogno, tritato
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- 1 cucchiaino di aceto di riso
- 2 cucchiaini di farina d'avena
- ¼ di cucchiaino di zenzero macinato
- 1 cucchiaino di coriandolo tritato
- 1 panino per hamburger di grano integrale al 100%
- Foglie di lattuga
- Fette di pomodoro
- 1 cetriolo sottaceto, tagliato a dadini (leggere l'etichetta dei sottaceti - controllare se ci sono coloranti o conservanti artificiali)

Preparazione:

Riscaldare l'olio in una padella per soffritto a fuoco medio. Unire tutti gli ingredienti (tranne il panino) e formare una polpetta. Cuocere la polpetta fino a doratura su entrambi i lati e portare a temperatura desiderata, circa 3 minuti su ogni lato per una cottura media/elevata. Servire la polpetta sul panino per hamburger e decorare con lattuga, sottaceti e pomodoro.

BRUSCHETTA DI GAMBERI

Ingredienti:

- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 4 gamberi di grandi dimensioni, sfilettati e tagliati in pezzi di 1 centimetro
- 10 pomodorini, tagliati a metà
- 4 foglie di basilico, strappate a mano
- 2 fette di pane Ezekiel o pane locale a lievitazione naturale, tagliati spessi

Preparazione:

Riscaldare l'olio a fuoco medio in una padella per soffritto. Aggiungere l'aglio e cuocere fino a quando non sarà leggermente dorato. Aggiungere i gamberi nella padella e cuocere fino a quando non sono opachi, circa 2-3 minuti. Unire in una ciotola gamberi, pomodori e basilico e condire con sale e pepe a piacere. Servire su pane abbrustolito (si può aggiungere ghi sul pane + basilico).

POLPETTONE DI LENTICCHIE

Ingredienti:

- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- ¾ di tazza di lenticchie, cotte e divise, sgocciolate e sciacquate
- ¼ di cipolla media, tritata
- ¼ di tazza di fiocchi di avena
- 3 cucchiaini di parmigiano, grattugiato
- 1 cucchiaino d'uovo (sbattuto)
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 1 piccolo spicchio d'aglio, tritato
- Un pizzico di origano essiccato
- 1 tazza di spinaci
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto bianco
- ½ mela media, tritata

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 350° F (180° C). Spruzzare leggermente 3 tazze di uno stampo da muffin con olio di canola, o usare un tovagliolo di carta per ungere la padella. Passare ¾ delle lenticchie e unire in una ciotola le restanti lenticchie e le cipolle, l'avena, il parmigiano, l'uovo, la passata di pomodoro, l'aglio e l'origano. Aggiungere sale e pepe a piacere. Dividere il composto in modo uniforme negli stampi da muffin e cuocere in forno fino a quando la parte superiore è dorata, circa 25-30 minuti. Questi possono essere serviti con un contorno di insalata, come un panino, con un contorno di spinaci saltati, ecc. Combinare gli spinaci, l'olio, l'aceto e la mela. Servire insieme al polpettone.

SERATA TACO

Ingredienti:

- 3 Tortillas di grano integrale di 10 cm di diametro; o 1 grande Tortilla Siete Foods / Ezekiel
- ½ peperone, tritato
- ¼ cipolla bianca, tritata
- ⅓ di avocado, a cubetti
- ½ pomodoro, tritato
- ½ tazza di cavolo cappuccio rosso
- 30 g di queso fresco o formaggio bio tagliuzzato
- 1 petto di pollo
- Coriandolo tritato, a piacere
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- Sale, a piacere
- Yogurt greco bianco
- ½ barattolo di fagioli neri o fagioli pinto, sgocciolati e risciacquati

Preparazione:

Cospargere il petto di pollo con del sale e scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Cuocere il pollo fino a completa cottura. Fare a cubetti e mettere da parte. Riscaldare i fagioli in una casseruola fino a quando non saranno ben caldi. Riscaldare i taco in forno. Avvolgere il/i taco in fogli di alluminio e cuocere in forno a 350° F (180° C) per 10-15 minuti. Riempire i taco con i rimanenti ingredienti. Immergere nello yogurt greco (panna acida) o nel guacamole/salsa.

RISOTTO DI FARRO

Ingredienti:

- 500 g di funghi a scelta, risciacquati
- 1 litro di brodo di pollo o brodo vegetale
- 1 ½ tazza di farro (secco)
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- ½ tazza di cipolla tritata
- Sale e pepe, a piacere (~ 1-2 cucchiaini di sale)
- 2 grossi spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaino di rosmarino secco
- ¼ di tazza - ½ tazza di parmigiano
- ¼ di tazza di prezzemolo fresco tritato

Preparazione:

Mettere il farro in una ciotola e versare acqua calda in modo da coprirlo con 2,5 cm di acqua. Mettere a bagno per 10 minuti e poi scolare in un colino. Riscaldare l'olio a fuoco medio in una padella grande e spessa antiaderente. Aggiungere la cipolla. Cuocere, mescolando, finché non inizia ad ammorbidirsi, per circa tre minuti. Aggiungere i funghi. Cuocere, mescolando, finché non cominciano ad ammorbidirsi. Aggiungere sale, rosmarino e aglio. Continuare a cuocere, mescolando spesso, fino a quando i funghi non sono teneri, circa cinque minuti. Aggiungere il farro. Cuocere, mescolando continuamente, per due minuti. Aggiungere tutto il brodo, tranne circa 1 tazza, e far sobbollire. Coprire e far sobbollire 50 minuti o fino a quando il farro non è tenero; mescolare ogni 5 minuti fino a quando il liquido non si è assorbito quasi completamente. Aggiungere il parmigiano, il prezzemolo e il pepe e mescolare.

MIX BISTECCA

Ingredienti:

- 1 busta da 400 g di cimette di cavolfiore
- 1 cucchiaino di rosmarino
- Sale, a piacere
- 1½ tazze di formaggio tagliuzzato
- ¼ di tazza di ceci
- 2 cucchiaini di erba cipollina
- Pepe nero
- 4 bistecche tonde (preferibilmente di animali nutriti con erba) ~ 1 cm di spessore
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 200 g di funghi, sciacquati e tritati
- ½ tazza di brodo di pollo o brodo vegetale

Preparazione:

Mescolare 2 tazze di acqua, il cavolfiore, il rosmarino e 1/2 cucchiaino di sale in una pentola e portare a ebollizione. Coprire con il coperchio, ridurre la fiamma e cuocere fino a quando il cavolfiore non è molto tenero, circa 10 minuti. Scolare e trasferire il tutto in un robot da cucina o a un frullatore. Aggiungere il formaggio e 1 cucchiaino di ghi e mescolare. Trasferire in una ciotola e mescolare l'erba cipollina; condire con sale e pepe. Coprire per mantenere caldo. Condire le bistecche su entrambi i lati con sale e pepe. Sciogliere 1 cucchiaino di ghi in una grande padella a fuoco alto per 1 minuto. Aggiungere le bistecche e far rosolare, circa 1 minuto e mezzo per lato. Trasferire le bistecche nel piatto. Aggiungere 1 cucchiaino di tavola ghi nella padella. Ridurre il calore a medio-alto e aggiungere l'aglio. Cuocere mescolando, 30 secondi. Aggiungere i funghi e cuocere circa 3 minuti. Aggiungere il brodo di pollo; cuocere fino ad addensamento, circa 4 minuti. Aggiungere le bistecche, il loro sughetto e il restante cucchiaino di ghi nella padella. Cuocere, girando le bistecche e coprendo per circa un minuto. Servire su di un letto di purea di cavolfiore.

KEBAB DI CHAMPIGNON

Ingredienti:

- 3 grandi champignon, risciacquati
- 1 fetta di pomodoro
- ½ cipolla, affettata
- ½ peperone verde, tagliato in quadrati di 2,5 cm
- ½ peperone rosso, tagliato in quadrati di 2,5 cm
- ½ zuccina, a fette
- ¼ di tazza d'olio d'oliva
- Sale + pepe

Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti con olio d'oliva, sale e pepe. Sistemare tutte le verdure su spiedini di legno. Grigliare per 10-12 minuti o cuocere in forno a 425° F (220° C) per 15-20 minuti.

PARMIGIANA DI MELANZANE

Ingredienti:

- 1 melanzana media
- ½ cucchiaino di sale
- 1 uovo grande
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva + altro olio per saltare in padella
- 1 tazza di farina di mandorle
- 1 tazza di mozzarella
- 2 cucchiaini d'aglio in polvere
- ½ cucchiaino di sale o a piacere
- ½ cucchiaino di pepe
- 1 cucchiaino di condimento italiano

Preparazione:

Affettare le melanzane in fette spesse 1 cm e sistemarle in un unico strato. Cospargere di sale e lasciare riposare 30 minuti. Asciugare le melanzane con un tovagliolo di carta. In una ciotola poco profonda, sbattete l'uovo.

In una ciotola più grande, mescolare insieme farina di mandorle, condimento italiano, mozzarella, aglio in polvere, sale e pepe. In una grande padella, riscaldare 1 cucchiaio di olio a fuoco medio. Immergere ogni fetta di melanzana nell'uovo, scuotendo via quello in eccesso, poi immergere nel composto di farina di mandorle e scuotere via quella in eccesso. Lavorando in lotti, disporre le fette di melanzane in padella e friggere fino a quando la parte esterna non è rosolata e croccante, pochi minuti per lato. Togliere dalla padella e lasciar scolare su un piatto con della carta assorbente. Ricoprire con salsa di pomodoro.

DENTICE AL FORNO IN UN FOGLIO DI ALLUMINIO

Ingredienti:

- 1 filetto di dentice o trota
- 1 cucchiaino di pepe nero
- ½ limone, affettato
- ½ cucchiaio di olio di avocado
- 1 cucchiaino di sale all'aglio o ½ cucchiaino di aglio in polvere e ½ cucchiaino di sale da cucina
- Foglio di alluminio

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 400° F (200° C). Sciacquare il pesce e asciugarlo. Strofinare il filetto con olio d'oliva, aglio, sale e pepe. Mettere il filetto in un foglio di alluminio su una teglia da forno. Spremere un po' di limone avanzato sopra il pesce. Disporre le fette di limone sopra il filetto. Sigillare il pesce in un "letto" di fogli di alluminio (coprire tutto intorno). Cuocere in forno per 15-20 minuti fino a quando il pesce non è cotto.

TORTINI DI FAGIOLI NERI

Ingredienti:

- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- ½ cipolla piccola, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- ¼ di cucchiaino di cumino
- ¼ di cucchiaino di peperoncino in polvere
- Un pizzico di pepe di cayenna (facoltativo)
- ¾ di tazza di fagioli neri (scolati e risciacquati), divisi
- ½ tazza di farina d'avena
- 2 cucchiari di latte a scelta
- 1 tazza di spinaci o un panino per hamburger di grano integrale al 100%

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 375° F (190° C). Aggiungere 1 cucchiaino di olio in una padella a fuoco medio. Soffriggere la cipolla e l'aglio fino ad ammorbidirli. Aggiungere le spezie e cuocere per 1 altro minuto. Mettere il composto di cipolla e 3 cucchiari di fagioli in un robot da cucina. Frullare il composto fino a ottenere una massa quasi omogenea. Trasferire il composto in una ciotola e aggiungere i fagioli rimanenti. Aggiungere sale e pepe a piacere. Mettere la farina e il latte in tre piatti separati. Usare l'impasto di fagioli per fare 3 polpette, immergerle prima nella farina, poi nel latte, poi nella farina d'avena. Scaldare 2 cucchiaini di olio in una padella da soffritto a fuoco medio-alto e rosolare le polpette per 1 minuto per lato. Terminare la cottura delle polpette in forno per 10 minuti. Eventualmente servire sopra gli spinaci saltati o all'interno di un panino per hamburger di grano integrale al 100%.

VERDURE SALTATE AL MISO

Ingredienti:

- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 1 cucchiaino di zenzero, grattugiato
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 90 g di straccetti di petto di pollo
- ½ tazza di pasta di miso
- 1 tazza di broccoli
- 1 tazza di taccole
- 1 tazza di funghi, tagliati a fette
- 1 tazza di peperone, affettato
- ¼ di tazza di castagne d'acqua
- 2 cucchiaini di tamari
- 2 cucchiari di scalogni, tritati
- ½ tazza di riso integrale e/o riso di cavolfiore, cotto. Si può scegliere solo il riso, solo il cavolfiore, o combinarli.

Preparazione:

Riscaldare 1 cucchiaino di olio a fuoco medio-basso in un wok o in una padella per soffritto. Cuocete lo zenzero e l'aglio fino a quando non sono fragranti, circa 2 minuti. Aumentare la temperatura media, aggiungere il pollo e il miso. Soffriggere fino a cottura completa, circa 5 minuti, e mettere da parte. Aggiungere l'olio rimasto e i broccoli nella padella. Cuocere ancora 3 minuti e poi aggiungere le taccole, i funghi e i peperoni a fette. Cuocere per altri 3 minuti. Aggiungere le castagne d'acqua e il pollo nella padella e decorare con tamari. Mescolare bene per unire gli ingredienti. Servire su riso integrale o di cavolfiore.

PASTA CON PISELLI E PESTO

Ingredienti:

- 1 scatola di penne di fagioli / penne di quinoa / penne di grano integrale al 100%
- 60 g di foglie di menta
- ½ spicchio d'aglio, schiacciato
- ½ tazza d'olio d'oliva
- succo di ½ limone
- 70 g di pecorino o parmigiano, grattugiato
- ½ tazza di piselli, congelati e cotti o freschi
- 2 cucchiaini di pinoli
- Sale marino o da cucina + pepe

Preparazione:

Cuocere la pasta in acqua bollente fino a quando non è al dente secondo le istruzioni sulla scatola e scolarla. Frullare o lavorare pinoli, aglio, piselli, foglie di menta fino ad ottenere un composto e irrorare lentamente con olio d'oliva. Continuare a frullare e aggiungere il formaggio con un pizzico di sale + pepe. Versare il composto e la pasta in una padella; coprire uniformemente. Cuocere a fuoco medio-alto per 3-5 minuti mentre si aggiunge il succo di limone; qui si può anche aggiungere 1 cucchiaio di ghi. Decorare con formaggio extra.

BARCHETTE DI ZUCCA SPAGHETTI

Ingredienti:

- ½ zucca spaghetti piccola (semi raschiati), tagliata per il lungo
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- 60 g di tacchino macinato, bio
- ¼ di cipolla media, tritata
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 1 piccolo gambo di sedano, tritato
- 1 piccola carota, tritata
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- ½ tazza di brodo d'ossa o brodo vegetale
- ½ tazza di pomodori in scatola tagliati a dadini
- 2 cucchiaini di prezzemolo, tritato
- Parmigiano, a piacere

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 375° F (190° C). Mettere la zucca tagliata a rovescio su una teglia con carta forno o leggermente unta, e cuocere in forno fino a quando non diventa tenera, circa 35-45 minuti. Scaldare 1 cucchiaino di olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino nella padella, cuocere fino a quando non sarà dorato e mettere da parte. Aggiungere l'olio e le verdure rimanenti nella padella. Mescolare continuamente per evitare che si brucino. Una volta che le verdure sono morbide, aggiungere il concentrato di pomodoro e rosolare leggermente, circa 3 minuti. Aggiungere il brodo e i pomodori e mescolare. Far sobbollire la salsa, aggiungere il tacchino nella padella e ridurre la salsa alla consistenza desiderata. Aggiungere sale e pepe a piacere. Riempire la zucca con il composto di carne e, a piacere, condire con prezzemolo e parmigiano.

COZZE AL FORNO

Ingredienti:

- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- ¼ di finocchio, tritato
- ¼ di cipolla media, tritata
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 450 g di cozze
- ½ tazza di vino bianco, acqua, brodo vegetale o di pesce
- 2 tazze di pomodori ciliegini
- 1-2 fette di pane Ezekiel o pane locale a lievitazione naturale, tostato, a cui si può aggiungere il burro chiarificato

Preparazione:

Riscaldare l'olio in una padella per soffritto a fuoco medio. Aggiungere finocchio, cipolla e aglio nella padella e cuocere per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere il concentrato di pomodoro in padella e cuocere per altri 2 minuti, mescolando continuamente. Aggiungere le cozze e il vino in padella e mettere il coperchio. Le cozze inizieranno ad aprirsi presto, in circa 3 minuti. Togliere le cozze dalla padella appena iniziano ad aprirsi e metterle da parte in una scodella. Controllate spesso le cozze per evitare che cuociano troppo. Una volta che le cozze sono cotte, condire la salsa rimasta nella padella con sale e pepe a piacere. Distribuire la salsa sulle cozze e servire con pane / pomodorini saltati. Per saltare i pomodorini: mettere l'olio d'oliva in una padella, aggiungere ½ tazza di pomodorini datterini o ciliegini con sale e basilico (½ cucchiaino). Cuocere finché si ammorbidiscono.

LASAGNE DI ZUCCHINE

Ingredienti:

- 2 ½ cucchiaini d'olio d'oliva
- 1 cipolla piccola, tritata
- ½ cucchiaino di peperoncino a scaglie
- 800 g circa di pomodori a cubetti
- 1 cucchiaio di origano essiccato
- 2 cucchiaini di sale
- 2 zucchine medie
- 1 tazza di ricotta
- ¼ di cucchiaino di pepe nero
- ½ di tazza di parmigiano reggiano grattugiato

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 190° C. Mettere una padella sul fornello a fuoco medio e scaldare 2 cucchiaini d'olio. Aggiungere la cipolla e le scaglie di peperoncino e cuocere, mescolando di tanto in tanto, finché la cipolla si ammorbidisce, per circa 8 minuti. Aggiungere i pomodori e portare il tutto a bollore. Ridurre il calore a medio e cuocere a fuoco lento fino a quando il tutto si addensa, per circa 20 minuti. Aggiungere l'origano e il sale. Lasciar raffreddare.

Tagliare le zucchine nel senso della lunghezza in strisce sottili (circa 3 mm di spessore) o utilizzare una spirale per verdure per creare le strisce. Mettere 5 o 6 strisce della zuccina leggermente sovrapposte sul fondo di una teglia da 20 cm di diametro. Coprire con 1 tazza di salsa. Spargere ¼ di tazza di ricotta. Ripetere per altri due strati, alternando la direzione delle zucchine. Coprire con le zucchine rimanenti e spennellare con il ¼ di cucchiaino d'olio. Spargere il ¼ di tazza di ricotta rimanente e condire con il pepe nero. Coprire con parmigiano reggiano. Cuocere in forno per 50-60 minuti, finché le lasagne iniziano a sobbollire e la parte superiore è abbrustolita.

STUFATO DI PATATE DOLCI

Ingredienti:

- 2 patate dolci medie bio, tagliate a cubetti da 2 cm
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- ¼ cucchiaino di cannella macinata
- ⅛ di cucchiaino di scaglie di peperoncino pestate
- 1 Un barattolo da 400 g di fagioli bianchi o cannellini, sciacquati e scolati
- 1 tazza di brodo d'ossa o brodo vegetale
- ½ barattolo da 400 g di pomodori a cubetti
- ¼ di tazza di foglie di coriandolo fresco, tritato
- Decorazione facoltativa: yogurt greco intero bianco (un pochino; ~ 2-3 cucchiari da tavola)

Preparazione:

Portare a ebollizione una grande pentola d'acqua. Mettere le patate dolci nell'acqua e cuocere fino a quando non saranno tenere, circa 7 minuti. Metterle da parte. Scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere l'aglio, il cumino, la cannella e le scaglie di peperoncino. Cuocere per 30 secondi, mescolando continuamente. Aggiungere i fagioli, il brodo, i pomodori e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Portare a ebollizione; abbassare il fuoco e continuare a cuocere, mescolando di tanto in tanto, per 7 minuti. Aggiungere le patate e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, per 7 minuti. Mescolare con il coriandolo. Si può decorare con un goccio di yogurt greco bianco.

POLPETTONE DI SALMONE

Ingredienti:

- 500 g di salmone selvatico in scatola (si può anche utilizzare tonno al naturale in tranci)
- 1 ½ tazza di farina d'avena
- 2 uova, sbattute
- ½ tazza di yogurt greco bianco
- 2 cucchiari di ghi fuso o olio d'oliva
- 3 cucchiari di cipolla tritata
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaino di aneto essiccato (o si può usare 1 cucchiaino di aneto fresco tritato)
- ½ cucchiaino di sale
- Pepe, a piacere
- ½ cucchiaino di olio di avocado, per ungere la padella

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 350° F (180° C). Ungere una padella con olio di avocado. Unire il salmone e la farina d'avena in una ciotola con una forchetta e renderli un composto omogeneo. Sbattere le uova con lo yogurt e l'olio fuso, metterle nel salmone e aggiungere le spezie. Premere il composto in uno stampo per pane. Cuocere in forno per 45-55 minuti o fino a cottura completa.

TROTA AL FORNO

Ingredienti:

- 1 patata biologica, tagliata a cubetti da 2,5 cm
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- ¼ di cipolla media, a fette sottili
- ¼ di peperone, tritato
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 2 tazze di cavolo riccio, tritato
- 100 g di trota selvatica (o halibut)
- Un pizzico di timo

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 400° F (200° C). Mescolare le patate con 1 cucchiaino di olio d'oliva in una padella da soffritto a fuoco medio. Coprire e cuocere per 7 minuti, mescolando di tanto in tanto. Metterle da parte. Riscaldare 1 cucchiaino di olio d'oliva a fuoco medio-basso in una padella da forno. Aggiungere la cipolla, il pepe e l'aceto, coprire e cuocere per 2-3 minuti o fino a quando non si ammorbidiscono. Aggiungere il cavolo e le patate cotte nel composto e mescolare. Adagiare la trota nelle verdure, aggiungere sale, timo e pepe a piacere. Coprire e mettere la padella nel forno. Cuocere fino a quando il pesce non è cotto, circa 10 minuti.

PATATINE DI KALE + SALSA TZATZIKI

Ingredienti:

- 1 mazzo di kale
- 2 cucchiaini di olio di avocado

Salsa Tzatziki:

- ½ tazza di cetrioli tagliati a dadini
- ½ tazza di yogurt greco bianco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di menta fresca tritata e/o aneto
- 1 ½ cucchiaini di succo di limone
- 1 aglio a spicchio medio, premuto o tritato
- ¼ di cucchiaino di sale marino

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 350° F (180° C). Togliere le foglie del kale dai gambi, e strappare o tagliare in pezzi da 5 cm. Lavare e asciugare accuratamente il cavolo. Cospargere il kale con l'olio e stenderlo in piano su una teglia da forno rivestita di carta da forno. Aggiungere il sale a piacere. Prova le tue spezie preferite (aglio, cumino, paprica affumicata, ecc.) per aggiungere sapore. Cuocere in forno per 10-15 minuti o fino a quando non sono croccanti.

Salsa: Mescolare tutti gli ingredienti.

CECI TOSTATI + SALSA ALLA CURCUMA

Ingredienti:

- ½ tazza di ceci (scolati e risciacquati, se in scatola)
- ½ cucchiaino di olio di avocado

Salsa alla curcuma:

- ½ cucchiaino di curcuma macinata
- ¼ di cucchiaino di paprika
- ½ cucchiaino di sale
- 3 cucchiaini da tavola di tahina
- Gocce di olio d'oliva
- Spremuta di succo di limone

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 400° F (200° C). Risciacquare e asciugare i ceci. Mescolare i ceci con l'olio e metterli su una teglia da forno foderata con carta da forno. Aggiungere il sale a piacere. Prova le tue spezie preferite (aglio, cumino, paprica affumicata, ecc.) per aggiungere sapore. Cuocere in forno per 30-40 minuti fino a quando non sono croccanti e dorati. Fare attenzione a non bruciarli. Salsa: mescolare tutti gli ingredienti.

BARCHETTE DI PAPAYA

Ingredienti:

- ½ papaya, tagliata longitudinalmente
- ½ tazza di yogurt greco bianco
- 1 cucchiaino di burro di mandorle, fuso
- 1 cucchiaino di miele
- Un pizzico di cannella
- 1 cucchiaino di semi di canapa
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di noci tagliate a dadini
- ½ cucchiaino di estratto di vaniglia
- ½ tazza di ciliegie congelate, scongelate nel microonde

Preparazione:

Unire vaniglia + yogurt. Raccogliere i semi di papaya. Riempire di yogurt la papaya. Ricoprire con i semi di canapa e di chia, cannella e noci; irrorare con burro di noci e miele. Da gustare al cucchiaino.

LA MIGLIORE SALSA DI FAGIOLI

Ingredienti:

- ½ barattolo di fagioli neri, sgocciolati e risciacquati
- ½ barattolo di fagioli pinto, sgocciolati e risciacquati
- ¼ tazza di formaggio tritato o queso fresco
- 1 cucchiaino di salsa piccante (come quella Frank's) o 1/4 di cucchiaino di pepe di cayenna

Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore. Se la salsa è troppo densa, aggiungere olio d'oliva e frullare per diminuire la densità. Servire con carote, sedano o scaglie di Siete foods o scaglie di manioca / scaglie di cavolo (dalla sezione Spuntini).

HUMMUS DI EDAMAME

Ingredienti:

- ¼ Una piccola cipolla, tagliata a pezzetti
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- ¼ di tazza di ceci
- 1 cucchiaino di succo di limone

Preparazione:

Mettere la cipolla e l'aglio in una ciotola adatta al microonde con 1/4 di tazza d'acqua, coprire e cuocere a microonde a potenza elevata per 4 minuti. Mettere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e lavorare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere sale e pepe a piacere. Servire con fette di cetriolo, carote o altre verdure a scelta. Può essere utilizzato anche da spalmare su panini o come sostituto della maionese.

MIX VELLUTATO DI FRUTTA A GUSCIO

Ingredienti:

- ¾ tazza di yogurt greco bianco
- ½ banana, a fette
- ½ tazza di lamponi congelati, scongelati nel microonde
- 1 cucchiaino di anacardi
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di burro di semi di girasole, fuso
- Un pizzico di cannella
- 1 cucchiaino di fiocchi o scaglie di cocco non zuccherati
- Spruzza con miele

Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola. Sezionare inizialmente per ingrediente, individualmente, e poi usare un cucchiaino per mescolarli/schiacciarli tutti insieme in una “miscela” se si preferisce una consistenza vellutata.

FRITTELLE DI CAVOLFIORE ARROSTITO

Ingredienti:

- 2 tazze di cimette di cavolfiore
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- Un pizzico di aglio in polvere
- ½ - 1 tazza di salsa piccante

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 425° F (220° C). Mescolare il cavolfiore con olio, salsa piccante e aglio in polvere. Mettere su una teglia da forno foderata con carta da forno per 45 minuti o fino a quando non sarà dorato e croccante. Aggiungere sale e pepe a piacere.

SPICCHI DI ARANCIA RICOPERTI DI CACAO

Ingredienti:

- ½ tazza di pennini di cacao o scaglie di cioccolato fondente 85% o più
- 1 arancia, sbucciata, a spicchi
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- Semi di chia, noci pecan / semi di girasole tritati, per ricoprire gli spicchi

Preparazione:

In una ciotola di vetro, cuocere al microonde l'olio e il cioccolato in intervalli di 30 secondi, mescolando tra uno e l'altro, fino a quando non si sciolgono. Rimuovere e far rotolare gli spicchi d'arancia fino a ricoprirli tutti. Far rotolare nei semi di chia o nelle nocciole/semi tritati. Collocare gli spicchi su una teglia con carta forno e conservare in frigorifero per almeno 2 ore o fino al momento dell'indurimento.

EMULSIONE KEFIR E PAPAYA

Ingredienti:

- ¼ di tazza di kefir bianco
- ¼ di tazza di papaya, fresca o congelata
- 1 cucchiaino di semi di lino macinati
- 1 cucchiaino di miele
- 3 foglie di menta
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Preparazione:

Mescolare o lavorare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

BASTONCINI "FLEAS ON A LOG"

Le tradizionali "ants on a log" (formiche sul tronco) hanno l'uvetta; questa opzione fornisce più proteine, fibre e acidi grassi omega-3.

Ingredienti:

- 1-2 gambi di sedano, tagliati in bastoncini di 7,5 cm
- 2 cucchiaini di burro di semi di girasole, burro di mandorle o burro di noci a scelta
- Un pizzico di cannella
- ½ cucchiaino di semi di chia
- ½ cucchiaino di semi di canapa

Preparazione:

Riempire di burro di noci gli spazi vuoti nel sedano. Ricopri con cannella e semi.

A piacere, irrorare con miele.

FRAGOLE RIPIENE

Ingredienti:

- 6 fragole, mondate
- 2 cucchiaini di formaggio di capra
- 6 noci
- Cannella
- 1 cucchiaino - 1 cucchiaino di riduzione balsamica

Preparazione:

Farcire il centro delle fragole con il formaggio di capra e 1 noce. Cospargere di noci.

Irrorare con la riduzione balsamica.

BANANA SUSHI

Ingredienti:

- 1 banana
- 2-3 cucchiari di burro di arachidi non zuccherato, o burro di noci a scelta
- Noci pecan tritate

Preparazione:

Spalmare il burro di noci su tutta la banana e rotolarla nelle noci. Tagliare a fette come fosse un "sushi"; da gustare con le bacchette. È inoltre possibile immergerle nel cioccolato fondente fuso e metterle in frigorifero.

DOLCE IN TAZZA PROTEICO CON MELE E SPEZIE

Ingredienti:

- ¼ tazza di farina di mandorle
- ½ cucchiaino di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di spezie per torta di zucca
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- 1 pizzico di sale da cucina
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 uovo, sbattuto
- 2 cucchiari di mela tritata
- 1 cucchiaino di miele

Preparazione:

Unire tutti gli ingredienti e versare in una tazza adatta al microonde o un pirottino profondo. Cuocere al microonde per 1-2 minuti. Ricoprire a piacere con mele tagliate a dadini e cannella.

ZUCCHINE FRITTE CON SALSA DI MELANZANE

Ingredienti:

- 1 uovo, sbattuto
- ¼ di tazza di farina d'avena
- 1 zucchina media
- ¼ di tazza di parmigiano reggiano grattugiato
- ¼ cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di paprika
- ¼ di cucchiaino di pepe
- ¼ di cucchiaino d'aglio in polvere
- ¼ di cucchiaino di condimento italiano
- Olio di avocado in spray

Salsa:

- 1 melanzana, tagliata a metà per lungo
- 2 cucchiaini di olio d'oliva, diviso
- 1 piccola cipolla, tagliata a pezzi
- 4 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di succo di limone

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 425° F (220° C). Tagliare le zucchine in bacchette da 7,5 cm x 1 cm. Rivestire una teglia da forno con carta stagnola e olio. Combinare tutti gli ingredienti secchi. Immergere le bacchette di zucchine nell'uovo, quindi asciugarle e adagiarle sulla teglia. Ungere con olio di avocado spray. Cuocere al forno le zucchine fritte per 22-25 minuti girandole a metà cottura.

Salsa: Preriscaldare il forno a 450° F (230° C). Spennellare il lato tagliato della melanzana con 1 cucchiaino di olio. Mescolare la cipolla e l'aglio con il restante olio. Arrostire le melanzane tagliate a rovescio su una teglia da forno foderata con carta da forno per 10 minuti. Aggiungere la cipolla e l'aglio alla teglia e arrostiti per altri 10-15 minuti. Raccogliere la polpa della melanzana nella ciotola di un robot da cucina. Combinare gli ingredienti aggiuntivi nel robot da cucina e lavorare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere sale e pepe a piacere. Servire con fette di cetriolo, carote o altre verdure a scelta. Può essere utilizzato anche da spalmare su panini o come sostituto della maionese.

STRONG
N A T I O N™

STRONGNation.com