



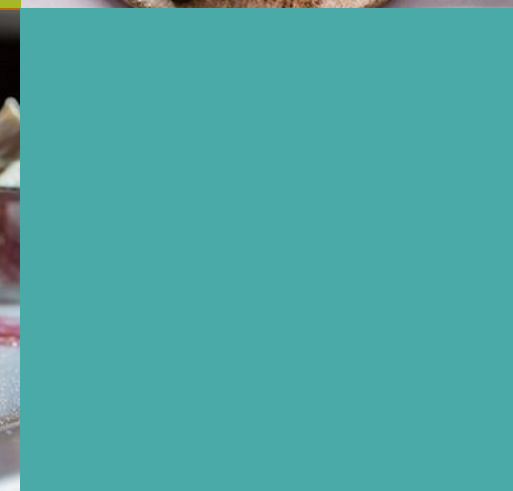
Ministro per lo Sport e i Giovani



alimentour

SportAlimentazioneBenessere

COLORA LA TUA SETTIMANA A TAVOLA



LUNEDI – “Partenza con Energia e Equilibrio”

Porridge, pollo alla griglia, frullato e minestrone: un mix ideale per iniziare forte e sano.



Colazione: Porridge con frutta fresca e noci

Ingredienti: 40g fiocchi d'avena, 200ml latte vegetale, 1 banana, 10g noci, 1 cucchiaino di miele

Procedimento: Scalda il latte in un pentolino, aggiungi i fiocchi d'avena e cuoci a fuoco medio per circa 5 minuti, mescolando finché diventa cremoso. Versa in una ciotola, aggiungi frutta fresca a fette e noci tritate. Se vuoi, completa con un filo di miele.

Perché è consigliato: Ricco di fibre, fornisce energia a lungo termine e grassi buoni.

Pranzo: Petto di pollo alla griglia con cous cous e zucchine

Ingredienti: 120g petto di pollo, 70g cous cous, 1 zuccina, olio EVO, limone, prezzemolo.

Procedimento: Copri il cous cous con acqua bollente salata e lascialo riposare 5 minuti. Nel frattempo, griglia il pollo per 6-7 minuti per lato e le zucchine a fette per circa 4 minuti. Sgrana il cous cous, condisci tutto con olio, limone e prezzemolo.

Perché è consigliato: Pasto bilanciato per recupero muscolare con proteine magre e carboidrati complessi.

Merenda: Frullato di frutti rossi e yogurt

Ingredienti: 150ml latte, 100g yogurt bianco, 50g frutti di bosco, 1 cucchiaino miele

Procedimento: Frulla yogurt, latte e frutti di bosco per 30-40 secondi fino a ottenere una consistenza cremosa. Puoi dolcificare con miele. Servi subito.

Perché è consigliato: Fonte di antiossidanti e fermenti lattici, leggero e rinfrescante.

Cena: Minestrone di legumi con crostini integrali

Ingredienti: 100g legumi misti, carote, sedano, cipolla, 1 cucchiaio olio EVO, crostini integrali

Procedimento: Prepara un soffritto leggero, aggiungi legumi cotti e acqua, e lascia sobbollire per circa 20 minuti. A fine cottura puoi frullarne una parte. Servi caldo con crostini integrali e un filo d'olio.

Perché è consigliato: Ricco di fibre e proteine vegetali, ideale per la digestione serale.

MARTEDI – “Colori Vegetali e Semplicità”

Dal curry di ceci all’orata al cartoccio: piatti leggeri e ricchi di micronutrienti.



Colazione: Pane integrale tostato con ricotta e miele

Ingredienti: 2 fette pane integrale, 60g ricotta magra, 1 cucchiaino miele

Procedimento: Tosta due fette di pane integrale in padella o nel tostapane finché sono ben dorate.

Spalma sopra della ricotta fresca e concludi con un filo di miele. Puoi aggiungere anche una spolverata di cannella per dare più aroma.

Perché è consigliato: Equilibrio tra carboidrati complessi e proteine a lenta assimilazione.

Pranzo: Riso basmati con verdure e ceci al curry

Ingredienti: 70g riso, 100g ceci, peperoni, carote, curry, olio EVO

Procedimento: Lessa il riso basmati in acqua leggermente salata per circa 10-12 minuti. Intanto taglia le verdure a cubetti (come peperoni e carote) e saltale in padella con un filo d’olio e un cucchiaino di curry. Aggiungi i ceci già lessati e lascia insaporire per qualche minuto. Unisci tutto e servi caldo.

Perché è consigliato: Alternativa vegetariana ricca di proteine e micronutrienti.

Merenda: Barretta di avena fatta in casa

Ingredienti: 30g fiocchi d’avena, 1 cucchiaino miele, 10g mandorle, 1 dattero, acqua q.b.

Procedimento: Mescola fiocchi d’avena, mandorle tritate, un dattero e un cucchiaino di miele.

Compatta il composto su carta da forno e lascia riposare in frigo per almeno 2 ore.

Una volta solidificato, taglialo a barrette.

Perché è consigliato: Snack pratico, energetico e con fibre.

Cena: Orata al cartoccio con patate e pomodorini

Ingredienti: 1 orata media, 1 patata, 6 pomodorini, limone, rosmarino

Procedimento: Sistema l’orata pulita su un foglio di carta forno, aggiungi le patate tagliate a fettine sottili e i pomodorini a metà. Aggiungi un po’ di succo di limone, rosmarino e chiudi il cartoccio. Inforna a 180°C per circa 25 minuti. Servi direttamente nel cartoccio.

Perché è consigliato: Piatto leggero e ricco di omega-3, adatto alla cena.

MERCOLEDÌ – “Freschezza e Fibre per il Giro di Boa”

Smoothie bowl, insalata di tonno e zuppa: freschi e sazianti, perfetti a metà settimana.



Colazione: Smoothie bowl con kiwi e semi di chia

Ingredienti: 1 kiwi, 1 banana, 150ml latte vegetale, 1 cucchiaino semi di chia, 30g cereali integrali

Procedimento: Frulla una banana e un kiwi con latte vegetale fino a ottenere una crema liscia. Versa in una ciotola e guarnisci con semi di chia e cereali integrali. Puoi aggiungere anche fettine di frutta fresca per decorare.

Perché è consigliato: Fonte di fibre e vitamina C, energizzante e saziante.

Pranzo: Insalata di tonno, fagioli e pomodorini

Ingredienti: 80g tonno, 80g fagioli cannellini, 6 pomodorini, cipolla rossa, olio EVO, limone

Procedimento: Scola il tonno e i fagioli lessati, taglia i pomodorini a metà e unisci tutto in una ciotola con un po' di cipolla rossa a fette. Condisci con olio extravergine e succo di limone. Servi fresca.

Perché è consigliato: Ricca di proteine e fibre, aiuta il senso di sazietà.

Merenda: Frutta fresca con 10 mandorle

Ingredienti: 1 mela o pera, 10 mandorle

Procedimento: Lava una mela o una pera e tagliala a spicchi. Servila con una manciata di mandorle. Ottima anche da portare con sé.

Perché è consigliato: Snack naturale, con zuccheri semplici e grassi buoni.

Cena: Zuppa di zucca e carote con crostini integrali

Ingredienti: 300g zucca, 2 carote, 1 cipolla, olio EVO, crostini integrali

Procedimento: Taglia la zucca e le carote a pezzetti e cuocile in acqua con un po' di cipolla. Una volta morbide, frulla tutto fino a ottenere una crema liscia. Servi con crostini integrali e un filo d'olio a crudo.

Perché è consigliato: Piatto caldo e leggero, ottimo per la digestione serale.

GIOVEDÌ – “Proteine e Leggerezza in Movimento”

Yogurt, hummus, frittata e pasta integrale: ideale per chi ha una giornata attiva.



Colazione: Yogurt greco con mirtilli e fiocchi d'avena

Ingredienti: 125g yogurt greco, 30g fiocchi d'avena, 30g mirtilli freschi

Procedimento: Versa lo yogurt in una ciotola, aggiungi i mirtilli e i fiocchi d'avena.

Mescola delicatamente e servi subito.

Perché è consigliato: Fonte di proteine e antiossidanti, ideale al mattino.

Pranzo: Pasta integrale con spinaci e ricotta

Ingredienti: 80g pasta integrale, 100g spinaci, 60g ricotta, olio EVO

Procedimento: Cuoci la pasta integrale in acqua salata. Intanto salta gli spinaci in padella con un filo d'olio. Quando la pasta è pronta, scolala e condiscila con gli spinaci e la ricotta fresca.

Perché è consigliato: Piatto completo, con proteine, fibre e calcio.

Merenda: Cracker integrali con hummus

Ingredienti: 30g hummus, 4-5 cracker integrali

Procedimento: Spalma l'hummus su qualche cracker integrale e servi come snack salato. Puoi aggiungere una spolverata di paprika.

Perché è consigliato: Snack salato e proteico, ideale anche dopo attività fisica.

Cena: Frittata di albumi e verdure

Ingredienti: 3 albumi, 1 uovo intero, spinaci, zucchine, cipolla

Procedimento: Sbatti gli albumi con un uovo intero, aggiungi verdure cotte (spinaci, zucchine) e cuoci in padella antiaderente finché la frittata è dorata da entrambi i lati.

Perché è consigliato: Pasto proteico, leggero e saziante.

VENERDI – “Goloso ma Sano: Il Venerdì Equilibrato”

Pancake, bulgur, budino di chia e vellutata: piatti bilanciati con un tocco di comfort.



Colazione: Pancake integrali con frutti di bosco

Ingredienti: 50g farina integrale, 1 uovo, 100ml latte, 30g frutti di bosco

Procedimento: Prepara una pastella con farina integrale, uovo e latte. Cuoci in padella antiaderente un mestolo alla volta, girando i pancake dopo 1-2 minuti. Servili con frutti di bosco freschi sopra.

Perché è consigliato: Colazione golosa ma equilibrata, con fibre e antiossidanti.

Pranzo: Bulgur con tofu e verdure saltate

Ingredienti: 70g bulgur, 100g tofu, zucchine, peperoni, salsa di soia

Procedimento: Cuoci il bulgur in acqua salata per 10 minuti. Salta il tofu tagliato a cubetti con verdure a piacere e salsa di soia. Unisci tutto e servi caldo o tiepido.

Perché è consigliato: Fonte vegetale di proteine e carboidrati a basso indice glicemico.

Merenda: Budino di chia e latte di cocco

Ingredienti: 150ml latte di cocco, 2 cucchiaini semi di chia, frutta a piacere

Procedimento: Mescola i semi di chia con il latte di cocco in un barattolo. Lascia in frigo almeno 4 ore (meglio se tutta la notte). Al momento di servire, guarnisci con frutta fresca.

Perché è consigliato: Ricco di fibre e grassi sani, aiuta la regolarità intestinale.

Cena: Vellutata di piselli con crostini

Ingredienti: 200g piselli, 1 patata, cipolla, olio EVO, crostini integrali

Procedimento: Cuoci piselli e patate a pezzetti in acqua con un po' di cipolla. Quando saranno morbidi, frulla tutto fino a ottenere una crema. Servi con crostini e olio a crudo.

Perché è consigliato: Ricca di proteine vegetali e ideale per una cena leggera.

Ingredienti: Farina integrale, lievito, latte, olio, miele (quantità a scelta per 4 porzioni)
Procedimento: Prepara l'impasto con farina integrale, lievito, olio e un po' di miele. Lascialo lievitare, forma i cornetti e infornali a 180°C per 15-20 minuti.

Pranzo: Lasagna vegetale con ricotta e spinaci

Ingredienti: Sfoglie integrali, spinaci, ricotta, passata di pomodoro
Procedimento: Sbollenta gli spinaci, mescolali con la ricotta. In una teglia alterna strati di sfoglia, spinaci con ricotta e passata di pomodoro. Inforna per 30 minuti a 180°C.

Merenda: Banana con burro di arachidi

Ingredienti: 1 banana, 1 cucchiaio burro di arachidi
Procedimento: Taglia la banana a metà e spalma una parte con burro di arachidi. Unisci le due metà o mangia a cucchiariate.

Cena: Crema di finocchi e porri

Ingredienti: 2 finocchi, 1 porro, patata, olio EVO, crostini
Procedimento: Taglia i finocchi e i porri e cuocili in acqua finché sono morbidi. Frulla il tutto fino a ottenere una crema vellutata. Servi calda con un filo d'olio e pane integrale.

Perché è consigliato: Depurativa e leggera per chiudere la settimana.



  **Ministro per lo Sport e i Giovani**

 **ASC**
Associazione Sportiva Contabilistica
APR 679



alimentour

SportAlimentazioneBenessere

