



Dott.ssa Erica de Angelis

Federica Cesino



8 RICETTE FIT ESTIVE

Mangia bene - Mangia salutare!



YOGURT FROZEN BARK

Fresco, sano e super facile da preparare: il frozen yogurt bark è lo snack estivo perfetto per grandi e piccini! Ti bastano pochi ingredienti e qualche minuto per creare uno spuntino goloso, ricco di proteine e personalizzabile con frutta, frutta secca o gocce di cioccolato. Ideale da tenere in freezer e gustare quando hai voglia di qualcosa di buono ma leggero!

INSALATA DI RISO E POLLO

Leggera, completa e perfetta da preparare in anticipo: l'insalata di riso con pollo è l'alleata ideale per i pranzi estivi, anche da portare al mare o in ufficio! Ricca di proteine e verdure croccanti, si prepara in pochi passaggi ed è un piatto unico sano e bilanciato che piace a tutta la famiglia.



BISCOTTO GELATO FATTO IN CASA

Goloso come quelli del bar ma molto più sano: il biscotto gelato fatto in casa è la merenda estiva perfetta per rinfrescarsi senza sensi di colpa! Si prepara in pochi minuti, è personalizzabile con i tuoi gusti preferiti.

YOGURT FROZEN BARK



MACROS (a spicchio)

55,50kcal

Grassi Totali:3,03g

Colesterolo:6mg

Sodio:16,1 mg

Carboidrati Totali:4,19g

Fibra alimentare:0,92g

Zuccheri:2,62g

Proteine:3,42g

INGREDIENTI

(x 10 spicchi)

- 2 vasetti yogurt greco
- 150g frutti di bosco
- 1 cucchiaio di farro soffiato;
- 1 cucchiaio di cocco rapè;
- 20g cioccolato fondente sciolto a bagnomaria.

PROCEDIMENTO

01

In una teglia ricoperta da carta da forno mettete lo yogurt greco e livellate bene.

02

Lavate e tagliate a pezzi i frutti di bosco e metteteli sopra.

03

Aggiungete farro soffiato e cocco rapè.

04

Mettete in freezer per 2/3 ore.

05

Tagliate a spicchi e gustate.

CONSIGLIO

I frutti di bosco sono costituiti per oltre l'80% da acqua e contengono pochi zuccheri e calorie. Sono perfetti per idratare l'organismo in modo naturale e mantenersi leggeri durante il caldo, oltre che ottimi alleati della microcircolazione e della salute cardiovascolare.



INSALATA DI RISO E POLLO



MACROS (a porzione)

596,50kcal

Grassi Totali:16,2g

Colesterolo:127,50mg

Sodio:151,50mg

Carboidrati Totali:57,15g

Fibra alimentare:2g

Zuccheri:0,8g

Proteine:38,65g

INGREDIENTI

(X 2 persone)

- 140g riso;
- 300g petto di pollo;
- 50g rucola;
- 50g lattuga;
- 1 costa di sedano;
- 2 cucchiaini olio e.v.o.
- Sale q.b.;
- Aglio in polvere;
- Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- 01** Mettete a bollire l'acqua con un pò di sale e cuocere il riso per il tipo indicato nella scatola.
- 02** Cuocete a vapore il petto di pollo per circa 20 minuti. Poi conditelo con sale, pepe, aglio in polvere e 1 cucchiaino di olio.
- 03** Una volta cotto il riso, mettetelo in un insalatiera, aggiungete il petto di pollo sfilacciato, l'altro cucchiaino di olio, il sedano tagliato a pezzetti, la rucola e la lattuga tagliata a pezzi.
- 04** Mescolate il tutto e la vostra insalata è pronta.

CONSIGLIO

La rucola è un potente alimento antiossidante.

Contiene glucosinolati e clorofilla, che aiutano a contrastare i radicali liberi ed aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo, utile con l'esposizione al sole estivo.



BISCOTTO GELATO



MACROS (a biscotto)

216kcal

Grassi Totali:10,1g

Colesterolo:31,8mg

Sodio:35mg

Carboidrati Totali:27,25g

Fibra alimentare:3,5g

Zuccheri:11,83g

Proteine:5,75g

INGREDIENTI

(X 6 biscotti)

- 100g farina di avena;
- 50g farina di mandorle;
- 1 uovo;
- 2 cucchiaini di olio di cocco o olio di semi di girasole;
- 2 cucchiaini di miele o di sciroppo d'acero;
- 1 cucchiaino di lievito per dolci;

Per il ripieno:

- 2 banane congelate;
- 2 cucchiaini di yogurt greco o vegetale;
- 1 cucchiaino di cacao amaro

PROCEDIMENTO

- 01 In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti tranne quelli per il ripieno.
- 02 Formate una palla liscia e omogenea. Spianate con il mattarello e formate i biscotti con un coppapasta.
- 03 Metteteli in una teglia rivestita da carta da forno e infornate a 180° per 10/12 minuti.
- 04 Lasciate raffreddare i biscotti.
- 05 In una ciotola mettete le banane congelate con lo yogurt e frullatele. Mescolate metà del composto con il cacao.
- 06 Mettete un pò del composto senza cacao sopra a 1 biscotto ricoprendone metà e l'altra metà con quella al cacao. Ricoprite con l'altro dischetto e fate lo stesso con tutti gli altri. Mettete intorno la pellicola trasparente a ogni biscotto e in congelatore per 2/3 ore.

CONSIGLIO

La farina di avena è ricca di fibre, come i beta-glucani.

Si tratta di fibre solubili che regolano i livelli di zucchero nel sangue, abbassano il colesterolo LDL e migliorano la salute intestinale e la sazietà.



FARFALLE AL PESTO DI CAROTE



MACROS (a porzione)

487kcal

Grassi Totali:20,03g

Colesterolo:13,5mg

Sodio:145mg

Carboidrati Totali:62,1g

Fibra alimentare:5,6g

Zuccheri:5,8g

Proteine:16,95g

INGREDIENTI

(x 2 persone)

- 2 carote;
- 140g farfalle;
- 2 cucchiai di olio evo;
- 20g mandorle tostate;
- 30g parmigiano;
- Sale q.b.;
- 15g basilico.

PROCEDIMENTO

- 01** Cuocete le carote al vapore per 15 minuti;
- 02** Nel frattempo mettete a bollire l'acqua con un pò di sale e cuocete la pasta per il tempo indicato nella confezione.
- 03** Scolate la pasta ma conservate un pò della sua acqua di cottura;
- 04** Frullate le carote con mandorle, parmigiano, olio, basilico e un pò di acqua di cottura della pasta;
- 05** Condite la pasta con il pesto di carote e decorate con qualche fogliolina di basilico.

CONSIGLIO

Oltre che favorire l'abbronzatura il beta-carotene, contenuto nelle carote, agisce come antiossidante, contrastando i radicali liberi generati dal sole. Aiuta, inoltre, a ridurre l'infiammazione e il rischio di scottature lievi rendendo più sicura l'esposizione solare.



SNACK FREDDI ALLA BANANA



INGREDIENTI

(x 10 quadretti)

- 200g cioccolato fondente;
- 2 banane;
- 2 cucchiari burro di arachidi

MACRUS (a quadretto)

142kcal

Grassi Totali:9,56g

Colesterolo:0mg

Sodio:14,2mg

Carboidrati Totali:12,4g

Fibra alimentare:2g

Zuccheri:7,4g

Proteine:2,3g

PROCEDIMENTO

- 01** Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e mettetene metà in una teglia ricoperta da carta da forno. Livellate bene.
- 02** Tagliate le banane a fettine e mettele sopra. Poi mettete in congelatore il tutto per 1 oretta.
- 03** Aggiungete il burro di arachidi, livellate e metteste sopra l'altra metà del cioccolato fondente.
- 04** Mettete in freezer per 2/3 ore.
- 05** Tagliate a quadretti e gustate.

CONSIGLIO

Consuma sempre burro di arachidi al 100%.

Al momento dell'acquisto, butta un occhio sulla lista degli ingredienti: se trovi, oltre alle "arachidi", altri componenti come zucchero, oli vegetali, stabilizzanti, vuol dire che non è al 100%.



COUS COUS MEDITERRANEO



MACROS (a porzione)

400,5 kcal

Grassi Totali:13,75g

Colesterolo:22,5mg

Sodio:218,6mg

Carboidrati Totali:48,6g

Fibra alimentare:3,8g

Zuccheri:2,5g

Proteine:21,15g

INGREDIENTI

(x 2 persone)

- 120g couscous;
- Sale q.b.;
- Curcuma q.b.;
- 120g tonno al naturale sgocciolato;
- 10 olive taggiasche snocciolate;
- 4 foglie di basilico;
- 2 cucchiari di olio e.v.o. ;
- 10 pomodorini.

PROCEDIMENTO

01 Mettete a bollire l'acqua in un pentolino;

02 In una ciotola mettete il couscous con curcuma, sale, olio e ricopritelo con l'acqua bollente. Mettete il coperchio e aspettate 5 minuti.

03 Aggiungete basilico, i pomodori tagliati a metà, il tonno, le olive taggiasche a pezzetti, il basilico a pezzetti e mescolate il tutto.

04 Guarnite con foglie di basilico.

CONSIGLIO

Il cous cous è un'ottima fonte di selenio vegetale e, se inserito in una dieta equilibrata, può contribuire in modo naturale al benessere generale. Tra le funzioni principali si riconoscono: il contrasto ai danni causati dai radicali liberi, la produzione degli ormoni tiroidei, il sostentamento delle difese naturali, il miglioramento della qualità del liquido seminale, mantenimento di unghie e capelli sani e forti.



GELATINI AGLI ARACHIDI



MACROS (a gelato)

234kcal

Grassi Totali:16,57g

Colesterolo:3,75mg

Sodio:26,75mg

Carboidrati Totali:17,23g

Fibra alimentare:3,15g

Zuccheri:9,53g

Proteine:6,03g

INGREDIENTI

(x 4 gelati)

- 1 banana;
- 100g yogurt greco;
- 1 cucchiaio burro di arachidi;
- 100g cioccolato fondente;
- 2 cucchiaini granella di nocciola.

PROCEDIMENTO

- 01** Frullate la banana, lo yogurt greco e il burro di arachidi.
- 02** Mettete il composto negli stampini e congelate per 2/3 ore.
- 03** Riprendete i gelati. Immergeteli nel cioccolato fondente a bagno maria e cospargete la punta con la granella di nocciola rapidamente prima che il cioccolato si solidifichi.
- 04** Gustate i vostri gelati.

CONSIGLIO

La banana, grazie al suo contenuto di potassio, è un alleato prezioso per affrontare il caldo e la spossatezza estiva. È importante garantirne l'assunzione giornaliera poiché si perde facilmente con il sudore, insieme ad altri sali minerali (soprattutto sodio e magnesio). È essenziale per regolare la pressione sanguigna, prevenire i crampi muscolari, mantenere il corretto equilibrio idrosalino, evitare stanchezza, nervosismo e affaticamento.



CHIA PUDDING AL MANGO



MACROS (a barattolino)

169kcal

Grassi Totali:9,67g

Colesterolo:1,67mg

Sodio:14mg

Carboidrati Totali:19g

Fibra alimentare:4,2g

Zuccheri:14,4g

Proteine:3,17g

INGREDIENTI

(x 3 barattolini)

- 1 mango;
- 1 vasetto di yogurt greco al cocco o di yogurt vegetale al cocco;
- 1 cucchiaio sciroppo d'acero;
- 2 cucchiaini semi di chia;
- 2 cucchiaini di cocco rapè;
- 2 cucchiaini granella di nocciole

PROCEDIMENTO

- 01** Frulla il mango con lo yogurt greco e lo sciroppo d'acero;
- 02** Aggiungi i semi di chia e mescola il tutto.
- 03** Metti il composto nei 3 barattolini poi in frigo per tutta la notte.
- 04** Aggiungi al momento di gustare cocco rapè e granella di nocciole.

CONSIGLIO

Lo sciroppo d'acero ha un indice glicemico (IG) di circa 54, rispetto ai 65-70 dello zucchero bianco, il che significa un impatto glicemico più moderato. Questo lo rende una scelta migliore (ma sempre da usare con moderazione) per chi deve controllare la glicemia.

Attenzione, è pur sempre uno zucchero!



Siamo Erica de Angelis, biologa nutrizionista, e Federica Cesino, food blogger.

Abbiamo deciso di mettere insieme i nostri due mondi per creare un libro che possa aiutare ad alimentarsi e nutrirsi correttamente con l'ausilio di ricette sane e gustose per tutti i palati.

Il nostro obiettivo è quello di accompagnarvi in un percorso che faccia comprendere i principi di una sana e corretta alimentazione con il supporto di fantasiose ricette che renderanno la vostra dieta più divertente e meno noiosa.

Con la speranza che la presente brochure sia stata di vostro gradimento, vi invitiamo a seguire le nostre pagine social ed a sostenerci!

Il nostro libro è acquistabile su AMAZON e si chiama "MANGIA! Il manuale che ti insegna a mangiar sano con gusto".

info@fitfooditaly.com

Fit
Food
Italy

