

La grandezza di una nazione e il suo progresso morale si possono giudicare dal modo in cui tratta gli animali.

*M. K. "Mahatma" Gandhi*  
(1869-1948)



**#VEGANPOWERTEAMCHALLENGE**

# DOMINION

**Documentario , scritto, diretto e realizzato da Chris Delforce, dell'associazione australiana Aussie Farms.**

Il film nasce dall'impegno dell'associazione animalista Aussie Farms Repository e si colloca sulla scia del prequel del 2014 dedicato, nello specifico, agli allevamenti dei maiali e intitolato *Lucent*. Il lavoro di documentazione e di realizzazione delle riprese è durato ben 7 anni.

L'occhio dell' indagatore si allarga verso 6 diverse tipologie di sfruttamento dell'uomo nei confronti degli animali: cibo, divertimento, abbigliamento, ricerca scientifica, compagnia domestica e caccia. Attraverso le immagini catturate dalle telecamere nascoste all'interno di allevamenti e macelli, e le riprese effettuate dai droni telecomandati, il regista riesce a farci davvero percepire dentro di noi con grande forza, l'estrema sofferenza degli animali, la loro disperazione, il loro grido di aiuto.

Il film è stato doppiato in italiano da AgireOra Network e messo a disposizione di tutti gratuitamente.

Prima data di uscita: 29 marzo 2018 (Melbourne)

👉 <https://youtu.be/sGov7OJDDO0>



LUNEDI



# Ramona (12-18 Aprile)

**Pranzo** Penne integrali con broccolo romanesco, ciliegini  
Secchi e tofu affumicato

**Spuntino** Frutta fresca

**Cena** Straccetti di seitan  
Bruschettine con hummus ceci, rucola e  
pomodorini



**PRANZO** 



**Penne con Broccolo Romanesco,  
pomodori ciliegini secchi, tofu affumicato**

**Ingredienti:**

80 gr penne integrali

1/2 broccolo Romanesco

1/2 Cipolla rossa di Tropea

Ciliegini secchi a piacere

100 gr tofu affumicato

Peperoncino, q.b.

Olio d'oliva

Latte vegetale

**Procedimento:**

Sciacquate il broccolo e tagliate le cime alla base, eliminando il torsolo interno. Mettere in una padella il broccolo, olio, cipolla e due bicchieri d'acqua e far cuocere per 10 minuti. Poi aggiungete il tofu a dadini e i pomodorini secchi. A fine cottura amalgamate con il latte vegetale. A parte cucinate le penne in acqua salata e versatele al dente con un po' d'acqua nella pentola del condimento. Saltate le penne e impiattate.



**MARTEDI**



**Allenamento**

8 km Z2 +

10' stretching

**Colazione** Pancake di avena con banana

Noci

Frutta fresca

**Pranzo** Insalata di orzo con fagioli, carote  
mais e broccolo

**Spuntino** Frutta fresca

**Cena** Polpette di patate e tofu  
Verdure di stagione





## L'APPOGGIO

Un fattore fondamentale per avere una corsa dinamica, reattiva ed a basso rischio di infortuni è sicuramente l'appoggio del piede durante l'azione.

Un appoggio corretto dovrebbe avvenire perpendicolare al proprio centro di massa, in linea con il bacino e le spalle, evitando così il fenomeno dell'overstriding (caricare il peso sul tallone procurando a lungo andare di diversi problemi).

Possiamo dividere le fasi di appoggio in 3 parti:

-appoggio: si appoggia di mesopiede nella parte laterale della pianta per poi scaricare tutto il peso sul terreno.

-spinta: fase in cui abbiamo il maggior dispendio energetico e può variare a seconda del terreno e della velocità della corsa

-volo: fase in cui stacciamo entrambi i piedi terra e non possiamo alterare in nessun modo la nostra azione.

Oggi, con l'aiuto della tecnologia, è possibile analizzare l'appoggio del piede nello specifico ed andare eventualmente a correggere quegli errori che potrebbero causare con il tempo parecchi infortuni. Si può inoltre lavorare sulla tecnica di corsa e ci si può avvalere di plantari studiati su misura per rendere la nostra corsa più efficace e duratura nel tempo.

**Pranzo**    Piatto unico riso integrale lenticchie finocchi  
e carote

**Spuntino**    Frutta fresca

**Cena**        Peperoni ripieni di seitan macinato, funghi e tofu  
Patate al forno  
Frutta fresca





## Peperoni ripieni

### Ingredienti x 2 persone:

2 peperoni gialli/rossi medi

150 gr di seitan macinato natura&Bontà

1 carota

1/4 cipolla

100 gr Funghi champignon

1 cucchiaio capperi

100 gr tofu affumicato

1 fetta pan carré

pangrattato q.b.

Olio/ Sale/ pepe /Maggiorana/ Timo Q.B.

### **Procedimento:**

Mettete una padella antiaderente sul fuoco, scaldate un filo d'olio e aggiungete cipolla e carota a pezzettini, dopo qualche minuto aggiungete i funghi e il seitan macinato, lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti e a fine cottura aggiungete il tofu a pezzettini, sale, pepe, maggiorana e timo in base al vostro gusto. Spegner la fiamma e aggiungere capperi, pancarré tagliato a quadratini, una spolverata di pangrattato e mescolate bene. Svuotate i peperoni, puliteli bene e Farcite con il preparato. Prendere una teglia, coprite con carta da forno e fare uno strato di patate tagliate molto fine e condire con olio e rosmarino. Adagiate su questo strato di patate i 2 peperoni ripieni e infornate il tutto in forno #CHALLENGE già caldo ventilato a 180°C per 40 minuti.



# GIOVEDÌ

## Allenamento

45 corsa lenta Z2 +

6 allunghi di 40 metri  
tornando indietro  
camminando +

10' stretching

**Colazione** Yogurt vegetale con fiocchi

di avena e semi misti

Frutta fresca

**Pranzo** Pasta con ragù di fave

Verdure a scelta

**Spuntino** Frutta fresca

**Cena** Vellutata di funghi e patate

con pane integrale tostato

Verdure a scelta



**PRANZO** 



## Rigatoni al ragù di fave

### Ingredienti per 2 persone:

100 gr di fave secche

160 gr di pasta

350 gr di passata di pomodoro

½ carota

Sale

Olio

### Procedimento:

Lasciare in ammollo le fave secche per almeno 12 ore. Tritare al coltello la carota e le fave. In una pentola, mettere un filo di olio, aggiungere la carota e le fave tritate. Far cuocere per un paio di minuti, poi coprirle di acqua e far cuocere fino a completo assorbimento. Ci vorranno circa 10 minuti.

Aggiungere la passata di pomodoro, il sale e cuocere altri 10/15 minuti. Condire la pasta.



**Colazione** Yogurt vegetale, fiocchi d avena , mandorle  
Frutta fresca

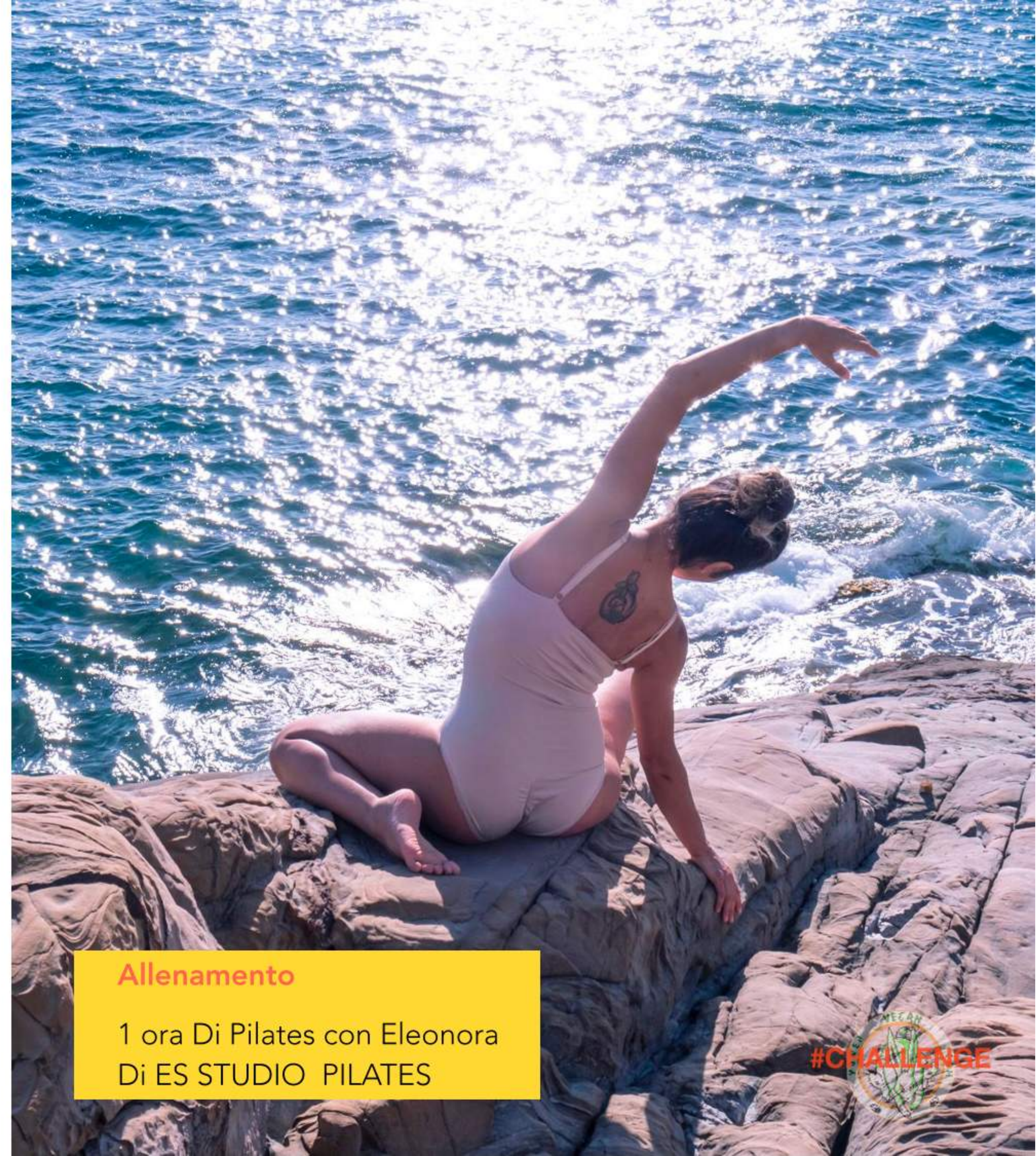
**Pranzo** Paella veg  
Ceci al rosmarino

**Spuntino** Frutta fresca

**Cena** Burger vegetale con verdure di stagione  
Patate al forno

## Allenamento

1 ora Di Pilates con Eleonora  
Di ES STUDIO PILATES



## PRINCIPI DEL PILATES:

### 1\_Centratura/Centering

Nel metodo il centro del nostro corpo è considerato come punto da cui parte il movimento e su cui concentrarsi durante la lezione.

### 2\_Concentrazione

Quando facciamo gli esercizi, è importante che la Mente e il Corpo lavorino all'unisono, ricordando che è la Mente che guida il movimento.



Studio Pilates



#CHALLENGE

# SABATO



## Allenamento

15' riscaldamento Z2 +

**1 minuto VELOCE**

**(Z4)+**

**1 minuto LENTO (Z3)**

**X 10 VOLTE**

10' defaticamento Z2 +

10' stretching

**Colazione** Crema budwig

Frutta fresca

**Pranzo** PASTO LIBERO

**Cena** Mini quiche con zucchine e crema di tofu

Verdure a scelta e pane integrale





## Crema Budwig

La conoscete? Se la risposta è no, ve ne innamorerete, perché è adatta tutte le volte che volete una colazione ricca di energia!!!

### **Ecco come prepararla:**

In un mixer tritare:

2 cucchiaini di semi oleaginosi misti (lino, mandorle, nocciole, anacardi)

2 cucchiaini di fiocchi di avena integrale

Aggiungere poi 125 gr di yogurt di soia senza zucchero, il succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di olio di semi di lino, mezza banana. Frullare fino a ottenere una crema morbida, decorare con frutta di stagione e uvette, oppure datteri o albicocche essiccate.



**Pranzo** Tagliatelle integrali al pesto di avocado  
Spinaci e ceci al curry

**Spuntino** Frutta fresca

**Cena** Tempeh di lupini saltato in padella,  
rucola con noci e semi di zucca  
Pane integrale



PRANZO



## Tagliatelle integrali al pesto di avocado

### Ingredienti per 4 persone:

320 gr Tagliatelle integrali alla passiflora o pasta di lenticchie rosse  
1 avocado maturo  
1 carota  
1 gambo di sedano  
20 gr di pomodori secchi in olio EVO  
Olio piccante q.b.  
Erba cipollina  
Succo di 1 limone

### Procedimento:

Sbucciare l'avocado, spruzzare il succo di limone al suo interno e tagliarlo pezzetti. Trasferirlo in una ciotola.

Tagliare a cubetti molto piccoli la carota e il sedano. Tagliare a pezzetti i pomodori secchi.

Riunire tutto nella biella, aggiungere olio piccante Q.B. e l'erba cipollina tagliata sottile.

Lasciar riposare almeno 1 ora.

Tenere da parte un quantitativo di preparazione per decorare i piatti, e frullare grossolanamente il resto con un minipimer.

Cuocere la pasta e condirla con il preparato, decorando con il resto del pesto messo da parte.

Ottimo anche spalmato su bruschette di pane tostato, come delizioso accompagnamento a un aperitivo o come antipasto.





# PILLOLE DI NUTRIZIONE

Gli acidi grassi  $\omega$ -3 a catena lunga, DHA ed EPA, sono nutrienti fondamentali per il funzionamento di diversi meccanismi metabolici e strutturali. Si trovano principalmente accumulati nei pesci, ma è possibile assumerli anche attraverso il precursore essenziale a catena corta ALA, acido  $\alpha$ -linolenico, presente in diversi alimenti vegetali quali ad esempio noci, semi di canapa, semi di lino, semi di chia. Una criticità spesso rivolta ai vegetariani è che nel caso di difetti nelle capacità delle desaturasi (gli enzimi necessari alla trasformazione in  $\omega$ -3 a catena lunga) si possa rischiare una carenza importante di questi elementi. In realtà uno studio ha mostrato come, a fronte di una minore introduzione di  $\omega$ -3 attraverso la dieta tipica dei vegetariani/vegani, se paragonata a chi consuma pesce in quantità (con una percentuale che va dal 57% all'80 % di differenza), i livelli di EPA e DHA sono risultati essere pressoché uguali nei due gruppi di campioni studiati. Questo è spiegabile attraverso una "efficienza di conversione" in acidi grassi  $\omega$ -3 a lunga catena significativamente maggiore nei vegetariani/vegani rispetto a coloro che consumano pesce.



La parte alimentare è stata curata dalla biologa nutrizionista Rebecca Anderson  
<https://www.rebeccaanderson.it/>

