

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

SEA SPIRACY

Documentario diretto e interpretato da Ali Tabrizi

Seaspiracy è un film documentario del 2021 sull'impatto ambientale della pesca diretto e interpretato da Ali Tabrizi, un regista britannico. Il film è stato presentato in anteprima mondiale su Netflix nel marzo 2021 e ha attirato l'attenzione immediata in diversi paesi. Un documentario sull'impatto della pesca commerciale ha attirato l'approvazione di celebrità e il plauso dei fan con il suo quadro schiacciante del danno che l'industria fa alla vita oceanica.

Realizzato dal team dietro il premiato film del 2014 Cowspiracy, sostenuto da Leonardo DiCaprio, mette in dubbio l'idea di pesca sostenibile, punta i riflettori sull'industria dell'acquacoltura e introduce la nozione di "gamberetti sanguigni", frutti di mare contaminati con il lavoro forzato e le violazioni dei diritti umani.

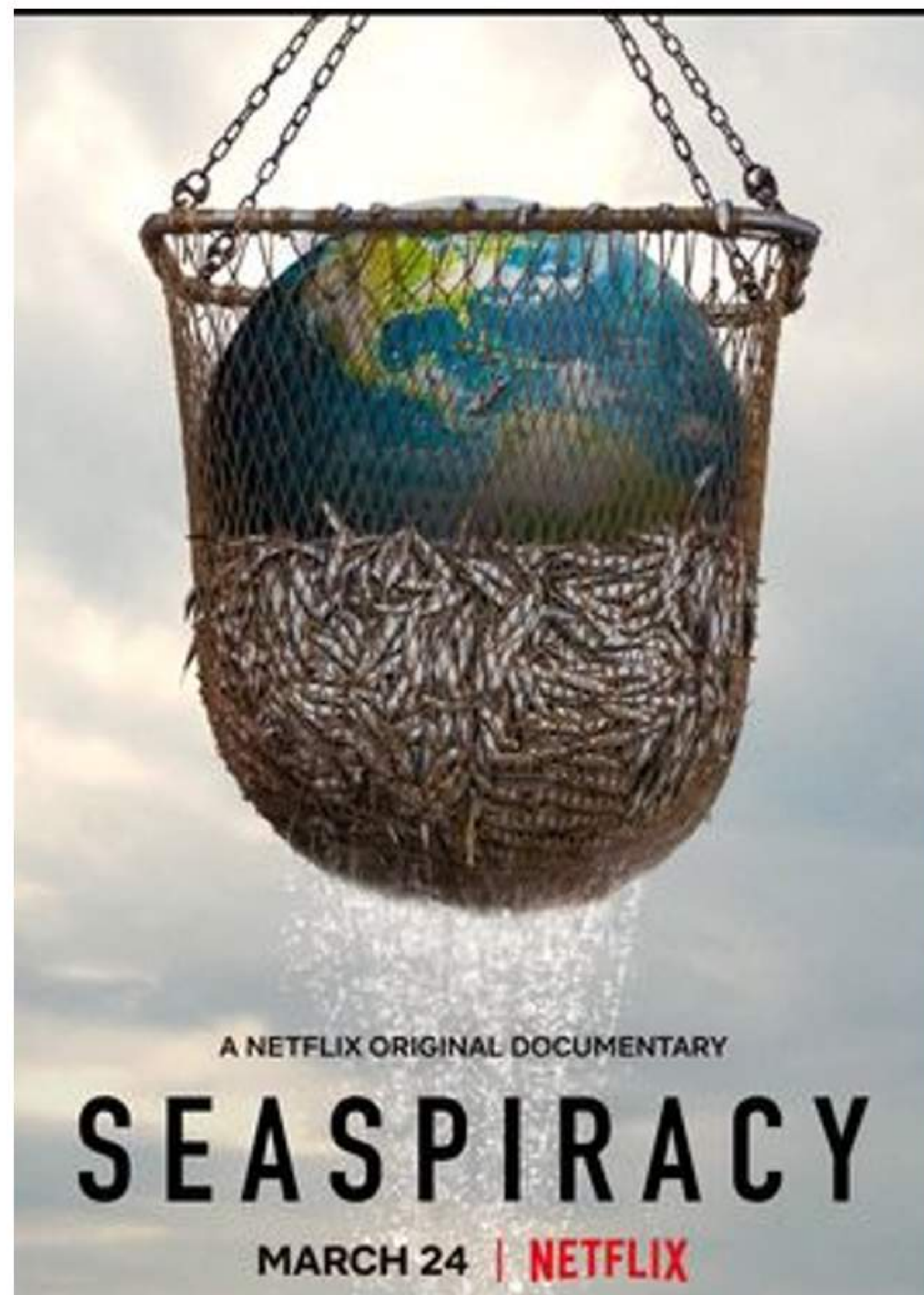
Prima data di uscita: 24 Marzo 2021

Registi: Ali Tabrizi

Produttore: Kip Andersen

Lingua: Inglese

Distribuzione: Netflix



LUNEDI



Ramona (26 - 30 Aprile)

Pranzo Pasta fresca con crema di ceci al rosmarino e dadini gusto pancetta @foodevolution
Verdure di stagione

Spuntino Frutta fresca

Cena Polpette turche di lenticchie rosse e cous cous speziate
Insalata di lattughino con carote, germogli olive e mandorle



PRANZO 



Pasta fresca con crema di ceci al rosmarino e dadini gusto pancetta Foodevolution



Ingredienti per 2 persone:

160 gr Pasta fresca

90 gr "Pancetta Foodevolution" o Tofu affumicato o Seitan

250 gr Ceci

1 Cipolla

2 cucchiari Lievito alimentare

Olio, sale, rosmarino

Procedimento:

In una padella versare L olio e soffriggere la cipolla per pochi minuti poi aggiungere ceci, rosmarino e sale. Saltare in padella per qualche minuto per far insaporire . Trasferire il tutto in un frullatore, aggiungere due generosi cucchiari di lievito alimentare e dell acqua di cottura della pasta e frullare fino ad ottenere una crema liscia e quasi liquida. In una padella rosolare la "pancetta" o il tofu o il seitan. Cuocere la pasta fresca e scolare dentro la padella con la pancetta e aggiungere la crema, mescolate bene, se vedete che sia troppo asciutta aggiungete altra acqua di cottura della pasta.



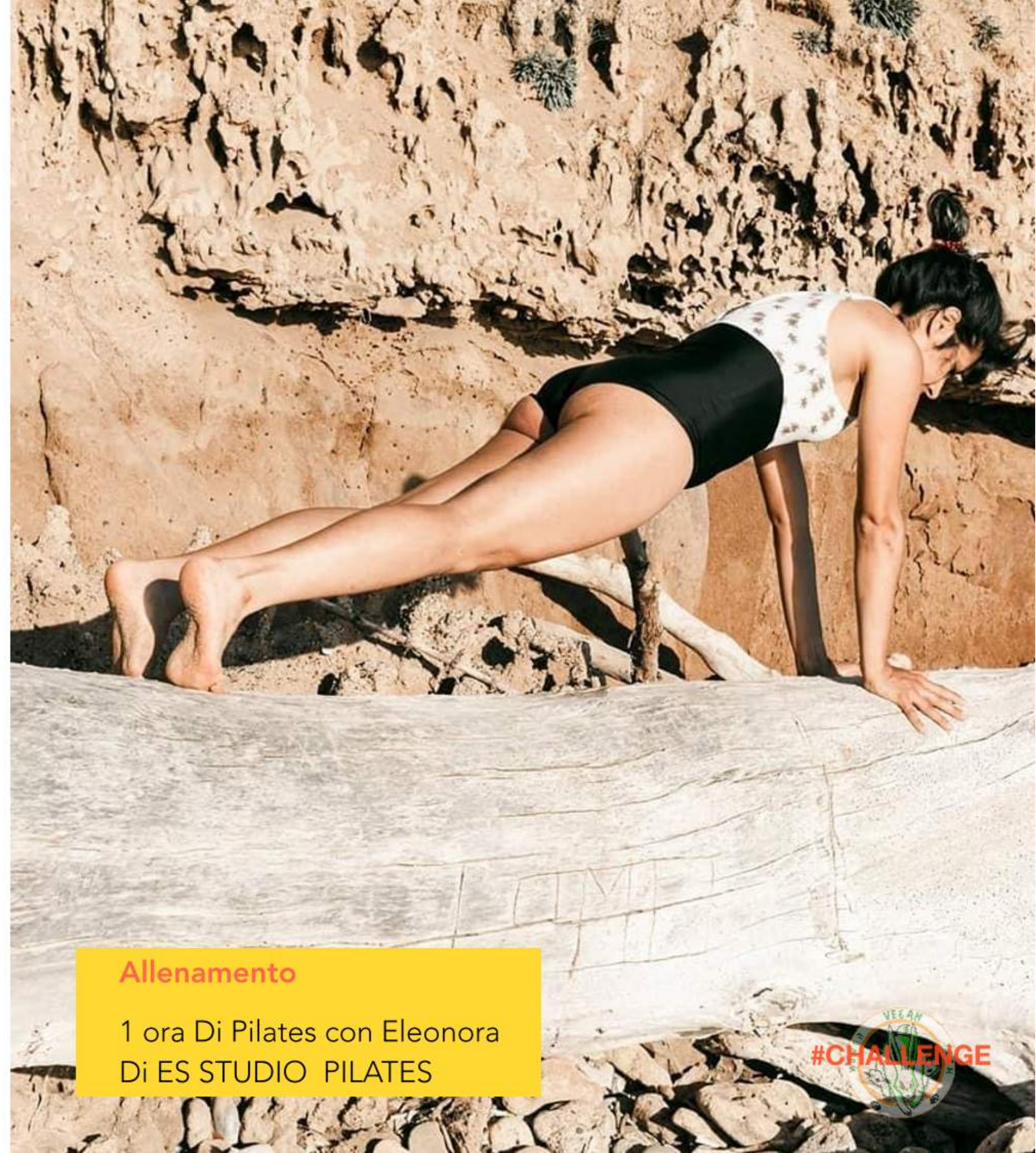
MARTEDÌ

Colazione Yogurt con fiocchi d avena
1 Muffin cioccolato e more
Frutta fresca

Pranzo Insalata di farro con asparagi,
fagiolini, ceci, rucola e pesto

Spuntino Frutta fresca

Cena Frittelle di farina di ceci con cipolla
Verdure di stagione
Pane integrale



Allenamento

1 ora Di Pilates con Eleonora
Di ES STUDIO PILATES



PRINCIPI DEL PILATES:

5_Respirazione

Codificata, dona ritmo agli esercizi e una determinata qualità al movimento.

6_Fluidità

Gli esercizi vanno eseguiti in maniera fluida così come la loro concatenazione.



Studio

Pilates





Muffin cioccolato e more

Ingredienti per 12 muffin

320 g di farina tipo 2

1 bustina di lievito naturale

100 g di zucchero integrale canna

120 g di olio d'oliva

350 g di acqua

gocce di cioccolato q.b.

Cacao Q.b.

More

Procedimento:

Mescolate in una ciotola capiente tutti gli ingredienti secchi: le farine, lievito, zucchero e poi aggiungete i liquidi e mescolate bene fino ad ottenere un impasto morbido e omogeneo senza grumi. Versate l'impasto ottenuto negli stampini da muffin, decorare con le more e infornare a 180 gradi per circa 25/30 minuti.

Pranzo Riso rosso integrale con funghi radicchio e crema di ceci al rosmarino

Spuntino Frutta fresca

Cena Chips di tempeh con crema yogurt e cipollotto
Patate al forno
Frutta fresca





Chips di tempeh con crema yogurt e cipollotto

Ingredienti x la crema di yogurt per 2 persone:

250gr Yogurt di soia al naturale non zuccherato
 1 Cipollotto + la parte verde
 Succo di limone
 Olio, sale qb

Procedimento:

Mettere a colare lo yogurt di soia.
 Mettere la cipolla nel boccale e tritarla (5 sec. Velocità 5) poi riunirla sul fondo del boccale con la spatola e tritarla di nuovo (3 sec. Velocità 5).
 Riunire ancora sul fondo, poi aggiungere l'olio, il succo di limone, lo yogurt, un pizzico di sale ed emulsionare (10 sec. Velocità 4).

Ingredienti x le chips di tempeh per 2 persone:

2 panetti di tempeh
 4 cucchiari salsa shoyu
 Farina integrale qb.
 2 limoni
 Sale, pepe qb.
 Rosmarino per decorare

Procedimento:

Insaporite il panetto di tempeh immergendolo nella salsa shoyu con un po di acqua, lasciate marinare mezz'oretta. Poi scolatelo, asciugatelo con carta assorbente e tagliatelo a fettine. Infarinate le fettine e friggetele in abbondante olio, quando saranno dorate appoggiatele su carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio e servite adagiandole su fettine di limone e salando leggermente.





Colazione Yogurt vegetale con fiocchi di avena e semi misti
Frutta fresca

Pranzo Spaghetti alla gaetana olive
itrane, pomodorini pachino
basilico e vegmigiano
Fagioli e carciofi saltati

Spuntino Frutta fresca

Cena Zuppa di carote, pastinaca e
latte di cocco allo zenzero
con semi di zucca e pane
integrale tostato
Dadini di tempeh di lupino
saltati in padella



PRANZO 



Vegmigiano

Ingredienti :

55 gr Semi di sesamo

50 gr Mandorle pelate

5 gr Sale Marino integrale

Procedimento:

Mettere tutti gli ingredienti del mixer e frullare.
Conservare in un barattolo in frigorifero.



VENERDÌ



Allenamento

10 KM Z2 +

10' stretching



Colazione Porridge di fiocchi d avena e latte di mandorle
con mela e cannella
Frutta fresca

Pranzo Piatto unico con quinoa, ceci al curry, insalata
Songino con semi di canapa e avocado

Spuntino Frutta fresca

Cena Burger vegetale
Bruschettine con hummus di lenticchie carote e
noci





VO2MAX

Il VO2MAX è il valore di massimo consumo di ossigeno per minuto, calcolato in ml X kilo al minuto e cioè l'equivalente della massima potenza aerobica. Questo valore è principalmente dato dalla genetica e può essere influenzato dall'allenamento per una percentuale compresa tra il 10 e il 25% ragion per cui alcuni atleti, pur allenandosi da meno tempo, riescono ad avere prestazioni migliori rispetto ad atleti che si allenano da più tempo. Un valore più alto di VO2MAX equivale ad una maggiore capacità cardiovascolare. Si può calcolare attraverso un test da sforzo su tapis roulant o test al cicloergometro o altrimenti attraverso i dispositivi tecnologici di ultima generazione collegati ad una fascia cardio.



PILLOLE DI NUTRIZIONE

Carboidrati, proteine e grassi forniscono l'energia necessaria al mantenimento delle funzioni corporee, e sono essenziali per l'integrità funzionale e strutturale dell'organismo. Parlando di alimentazione a base vegetale nello sportivo, uno schema alimentare ben bilanciato corredato delle corrette integrazioni permette tranquillamente di fornire tutti i nutrienti di cui l'organismo necessita. In particolare nell'attività sportiva si possono attuare strategie alimentari specifiche legate all'utilizzo di questi nutrienti in determinati momenti pre/durante/post allenamento per massimizzarne i benefici e quindi la performance.

I carboidrati rappresentano la risorsa energetica d'eccellenza e sono costituiti da due macro categorie: complessi e semplici. Essi sono fondamentali per l'apporto energetico, per ricostituire le riserve vitaminiche e minerali ma anche per contrastare l'attività ossidante legata proprio agli sforzi intensi e prolungati.

Le proteine sono le basi costitutive dei muscoli e sono fondamentali per aumentare la resistenza della struttura scheletrica. In linea generale esistono diversi alimenti vegetali altamente proteici, comunque l'associazione di cereali e legumi permette di fornire il completo assetto amminoacidico necessario all'organismo, anche in condizioni di necessità maggiorate come quelle sportive (sfatando il mito delle "proteine nobili"). Le proteine vegetali oltre ad essere facilmente digeribili hanno l'enorme vantaggio di contenere una bassa percentuale sia di grassi saturi che di colesterolo. Inoltre formano meno prodotti di scarto durante il loro metabolismo, causando un minor affaticamento a livello renale. Nello sportivo un'adeguata assunzione proteica deve essere prevista sia prima dell'attività sportiva, per fornire una quota amminoacidica utile a ridurre la deplezione muscolare, sia subito dopo lo sforzo, per favorire la riparazione dei tessuti muscolari danneggiati.

I grassi forniscono energia concentrata, apportano acidi grassi essenziali ω -6 ed ω -3, e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e carotenoidi. Oltre a queste importanti funzioni, possono anche assumere ruoli strutturali, ormonali e immunitari. Una corretta assunzione di grassi risulta quindi fondamentale nello sportivo non solo per una questione energetica ma anche per modulare la risposta infiammatoria data dall'attività sportiva stessa.



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

**Grazie alla
collaborazione di:**

iVegan

Mauro Maioli (Tecnico Fidal)
Rebecca Anderson (Biologa Nutrizionista)
Eleonora Soricaro (Istruttrice Pilates)
Marika Bedeschi (Vegan chef A tavola con etiKa)
Nadia Amici (loveg)
Assunta Nappi (Non solo soia)
Cristina Nera (Cucina Golosa Veg)

