

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

THE GAME CHANGERS

Documentario diretto da Louie Psihoyos
e prodotto da: James Wilks, Lewis Hamilton, Joseph Pace

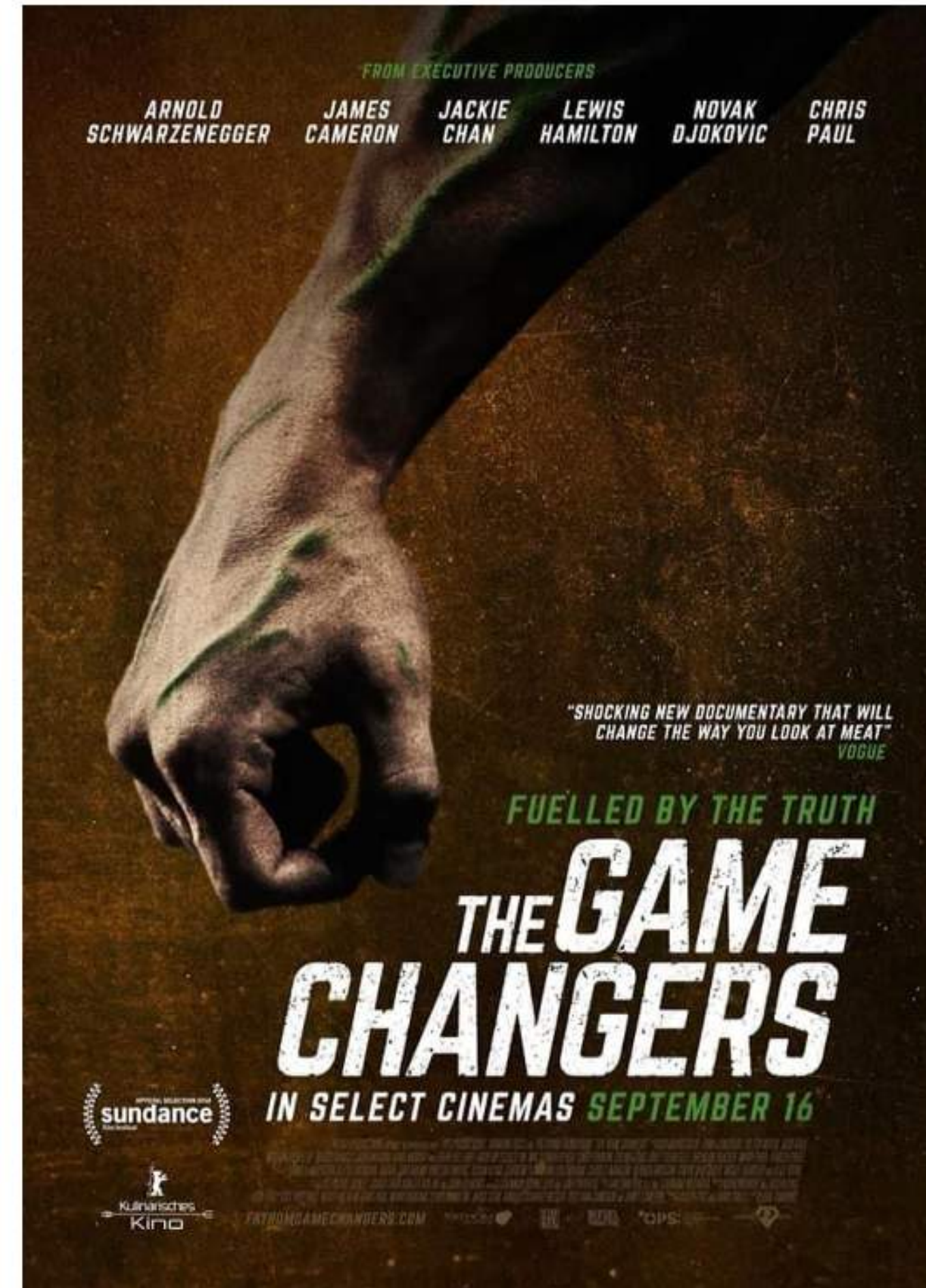
La nostra prima settimana non poteva iniziare che con un docufilm che affronta il tema dell'alimentazione plant based per gli sportivi di alto livello.

James Wilks gira il mondo alla ricerca della verità su carne, proteine e forza, incontrando atleti olimpionici, soldati delle truppe speciali e scienziati visionari impegnati nello sviluppo di fonti sostenibili.

Prima data di uscita: 16 settembre 2019 (Germania)

Distribuzione in italiano: Netflix

Paese di produzione: Stati Uniti d'America



LUNEDI



Alfonso (5-11 Aprile)

Colazione Caffè

Smoothie di latte di riso,
banana, semi di chia

Pranzo Vermicelli di riso con tofu affumicato

broccolo baresano, carote,
peperoni e cipollotto fresco

Spuntino Frutti di bosco a piacere

(Fragole, more, mirtilli, lamponi..)

Noci

Cena Zuppa di verdure con ceci e patate

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:

Frutti di bosco



PRANZO GLUTEN FREE



Vermicelli di riso con tofu affumicato e verdure

Ingredienti:

80 gr Vermicelli Di riso integrale bio

1/2 broccolo baresano

1 carota

1/2 peperone rosso

1/2 cipolla di Tropea

Cipollotto fresco

80 gr Tofu affumicato

Salsa di Soia Q.B.

Semi di sesamo

Zenzero radice

Procedimento:

Tagliare le verdure a striscioline, saltarle in padella con olio e salsa di soia per 10 minuti, poi unire il tofu a dadini, il sesamo e lo zenzero e far cuocere per altri 10 minuti infine coprire con coperchio. Cuocere i vermicelli per 6 minuti e unire il tutto.



MARTEDI



Allenamento

3 minuti camminata
svelta +

2 minuti corsa lenta in
Z2 x 30 minuti totali

Colazione

Caffè

Smoothie con latte di Soia, banana,

Proteine vegetali , semi di canapa decorticati

Pranzo

Pasta grano saraceno con carciofi e olive

Fagioli

Frutta fresca

Spuntino

Frutta fresca

Lupini

Cena

Polpette vegetali, lenticchie e pane gluten

Free

Spuntino

Dessert alla nocciola



LA CORSA

La corsa, così come la camminata, è un movimento innato nella natura umana, il vantaggio fondamentale di praticare questa attività è che lo si può svolgere ovunque ed a qualsiasi età.

Studi dimostrano che correre migliora il nostro sistema cardiocircolatorio, combatte l'ipertensione e tiene sotto controllo il colesterolo. Praticare quotidianamente attività fisica scarica lo stress, aiuta a mantenere sotto controllo il peso e, producendo endorfine, favorisce il buon umore. Possiamo concludere dicendo che, salvo particolari patologie, se praticata con la giusta intensità e con i dovuti recuperi, la corsa non presenta nessun tipo di controindicazione.



Colazione Caffè

Yogurt Di soia con semi di chia

Frutta fresca

Pranzo Piatto unico riso basmati, Tempeh

alla piastra, funghi, radicchio e

avocado

Spuntino Frutta fresca

Mandorle

Cena Farin frittata carciofi e patate

Verdure di stagione a scelta

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:

Cioccolato fondente





Farin frittata carciofi e patate

Ingredienti:

110 gr Farina di ceci
220 ml Bevanda di Soia
1 Cucchiaino di curcuma
Pepe, sale Q.B.
2 Cucchiaini olio evo

2 carciofi
2 scalogni
2 patate medie

Procedimento:

Pulite i carciofi eliminando le foglie più dure e la barba interna, e affettateli sottili. Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a dadini piccoli. In una padella scaldate l'olio d'oliva, aggiungete lo scalogno tagliato sottile, le patate e i carciofi, salate, e cuocete per 15' circa aggiungendo se necessario un po' d'acqua. Le verdure dovranno comunque rimanere croccanti. In tanto preparate una pastella liscia, con la farina di ceci, la bevanda di soia, curcuma, pepe nero, sale e olio. Unite le patate e i carciofi alla pastella, mescolate bene e versate tutto in una padella antiaderente leggermente unta, coprite con un coperchio e cuocete 14', girando a metà cottura. Servite con le verdure che preferite.



GIOVEDÌ



Allenamento

3 minuti camminata
svelta +

2 minuti corsa lenta in
Z2 x 30 minuti totali

Colazione Caffè
Smoothie con latte di Soia, mango,
Proteine vegetali , mirtilli,
Semi di canapa decorticati

Pranzo Riso nero con cavolo cappuccio e crema
di ceci all origano
Frutta fresca

Spuntino Frutta fresca
Cioccolato fondente
Noci

Cena Burger vegetale, patate al forno
Verdure a scelta

Spuntino Dessert al cioccolato





Riso nero con cavolo cappuccio e crema di ceci all' origano



Ingredienti per 1 persona:

80 gr di riso nero integrale

50 gr di cavolo cappuccio

125 gr di ceci cotti

1 cucchiaino di origano

Sale

Olio

Procedimento:

Mettere il riso in una teglia da forno. Coprilo con 170 gr di acqua salata. Coprire la teglia con un coperchio da forno o con un foglio di alluminio. Cuocere in forno a 200 gradi per 35/40 minuti. Il riso deve assorbire tutta l'acqua e non va mai mescolato. Nel frattempo, saltare in padella il cavolo cappuccio con olio e sale per 15 minuti. Una volta cotto il riso, unire il cavolo saltato. Mettere il riso in una ciotola, per dare una forma e far intiepidire. Nel bicchiere del frullatore inserire i ceci (lasciarne un cucchiaino da parte per decorare), una tazzina di acqua, un pizzico di sale e l'origano. Frullare fino ad ottenere una crema liscia e densa. Scaldare la crema a piacere. Impiantare mettendo sul fondo del piatto la crema di ceci. Capovolgere la ciotolina con il riso. Decorare con i ceci lasciati interi. Aggiungere un filo d'olio a crudo.



Colazione Caffè

Frullato con latte di riso, banana,
semi di chia

Pranzo Pasta di legumi con funghi

Champignons e broccolo

Spuntino Yogurt ai frutti rossi

Mandorle

Cena Vellutata di porri, patate e cavolo

romanesco, ceci e semi misti
crostini gluten free con hummus ceci
ai pomodori secchi

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:

Frutti di bosco



Il Pilates aiuta ad adottare una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti, riducendo tensioni e rigidità, con l'obiettivo di aumentare tonicità, forza e consapevolezza del proprio corpo.



Studio Pilates





Allenamento

2 minuti camminata svelta +

3 minuti corsa lenta in Z2 x 35 minuti totali

Colazione

Caffè
Yogurt di soia , banana,
Proteine vegetali , semi di canapa
decorticati

Pranzo

Piatto unico con riso basmati, fagioli borlotti
broccolo baresano e radicchio
Frutta fresca

Spuntino

Frutta fresca
Galletta di riso con cioccolato fondente
e crema di nocciole

Cena

Gulash con tempeh, patate e funghi
Verdure a scelta

Spuntino

Dessert alla vaniglia





Gulash funghi patate e tempeh

Ingredienti x 2 porzioni:

300 g di funghi champignon

4 patate

1/2 cipolla

2 carote

300 g di polpa di pomodoro

100gr tempeh

3 rametti di rosmarino

3 foglie di alloro

1 cucchiaio di maggiorana

1 spicchio di aglio

Sale, Pepe, curry, Paprika q.b.

1 cucchiaino di brodo granulare

Procedimento:

Fate soffriggere lo spicchio di aglio in una pentola con un goccio di olio e poi aggiungete carote e cipolla tagliate a pezzettini, fuoco vivace per qualche minuto. Versare le patate pelate e tagliate a dadini e fate rosolare, poi aggiungete i funghi champignon. Far insaporire per 5 minuti e poi aggiungete la polpa di pomodoro, il dado granulare, il rosmarino, l'alloro, maggiorana, paprika, sale e pepe. Lasciate cuocere per circa 20 minuti poi aggiungete il tempeh a quadratini e fate cuocere per altri 10 minuti. Quando si forma una Crema il gulash è pronto!



Colazione Caffè

Pancakes alle fragole e sciroppo d'acero

Pranzo PASTO LIBERO

Cena Cotoletta vegetale e verdure

Patate al forno



COLAZIONE GLUTEN FREE



ANIZA V BEDESCHI



Pancakes Gluten Free alle fragole e sciroppo d' acero

Ingredienti x 8 Pancakes:

80 gr di farina grano saraceno

1/2 cucchiaino di zucchero di canna integrale

1 cucchiaino di lievito

1 pizzico di sale

100 gr di latte di riso

200 gr di fragole

Olio Evo Q.B.

Foglioline di menta per profumare e decorare

Sciroppo d'acero o di sambuco

Procedimento:

In una ciotola riunite farina, zucchero, lievito e sale. Aggiungete il latte di riso e amalgamate bene con una frusta. In una padella antiaderente scaldate un po' d'olio, a questo punto versate l'impasto a cucchiaiate. Quando cominceranno a creare bollicine in superficie, sarà il momento di girarli e cuocerli sull'altro lato! Servite i pancakes ben caldi con fragole fresche tagliate a fettine e sciroppo di fiori!



PILLOLE DI NUTRIZIONE

La vitamina D è una vitamina liposolubile con un ruolo primario nel regolare molti processi fisiologici. Principalmente è conosciuta per la sua funzione nel metabolismo del calcio e della buona salute delle ossa, in realtà è molto importante anche ad altri livelli come quello cardiovascolare, ormonale e immunitario. E' facilmente intuibile quindi come una carenza possa creare diverse problematiche all'organismo.

Si presenta sotto forma di diversi tipi di molecole e pro-ormoni, ma è solo la forma attiva della vitamina (1,25-diidrossivitamina D) che si lega a recettori specifici per svolgere le proprie funzioni.

La vitamina D3 è il precursore inattivo della forma attiva e viene principalmente prodotta a partire dalla D2 una volta che la pelle dell'organismo viene esposta ai raggi solari, quindi per facilitarne la sintesi potrebbe essere consigliabile esporsi una ventina di minuti 2/3 volte alla settimana nelle ore principali. Considerando però la latitudine in cui viviamo e la condizione attuale dell'ozono, l'ideale sarebbe comunque di non esagerare con l'esposizione solare. E' bene quindi effettuare controlli periodici in modo da verificarne le riserve e, sotto il consiglio di un professionista, valutare un'integrazione qualora risultasse necessario..



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

