

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

COW SPIRACY

Documentario prodotto e diretto da Kip Andersen e Keegan Kuhn.

Un approfondimento sull'agricoltura intensiva, che sta decimando le risorse naturali del pianeta, e sulle motivazioni che spingono i grandi gruppi ambientalisti ad ignorare questo problema.

Il film segue il percorso di maturazione del coregista Kip Andersen, ambientalista fortemente impegnato nel tentativo di ridurre l'impatto dell'uomo sul pianeta. Dopo diversi anni in cui dedica molta attenzione, in maniera quasi ossessiva, a comportamenti ecologisti, come lo spostarsi in maniera ecosostenibile, l'utilizzare l'acqua con parsimonia e così via, Andersen si imbatte in una ricerca che indica come l'impatto dell'industria animale, sia quella intensiva che quella biologica, sulla Terra sia enorme, in termini di deforestazione, consumo di acqua e spreco di risorse.

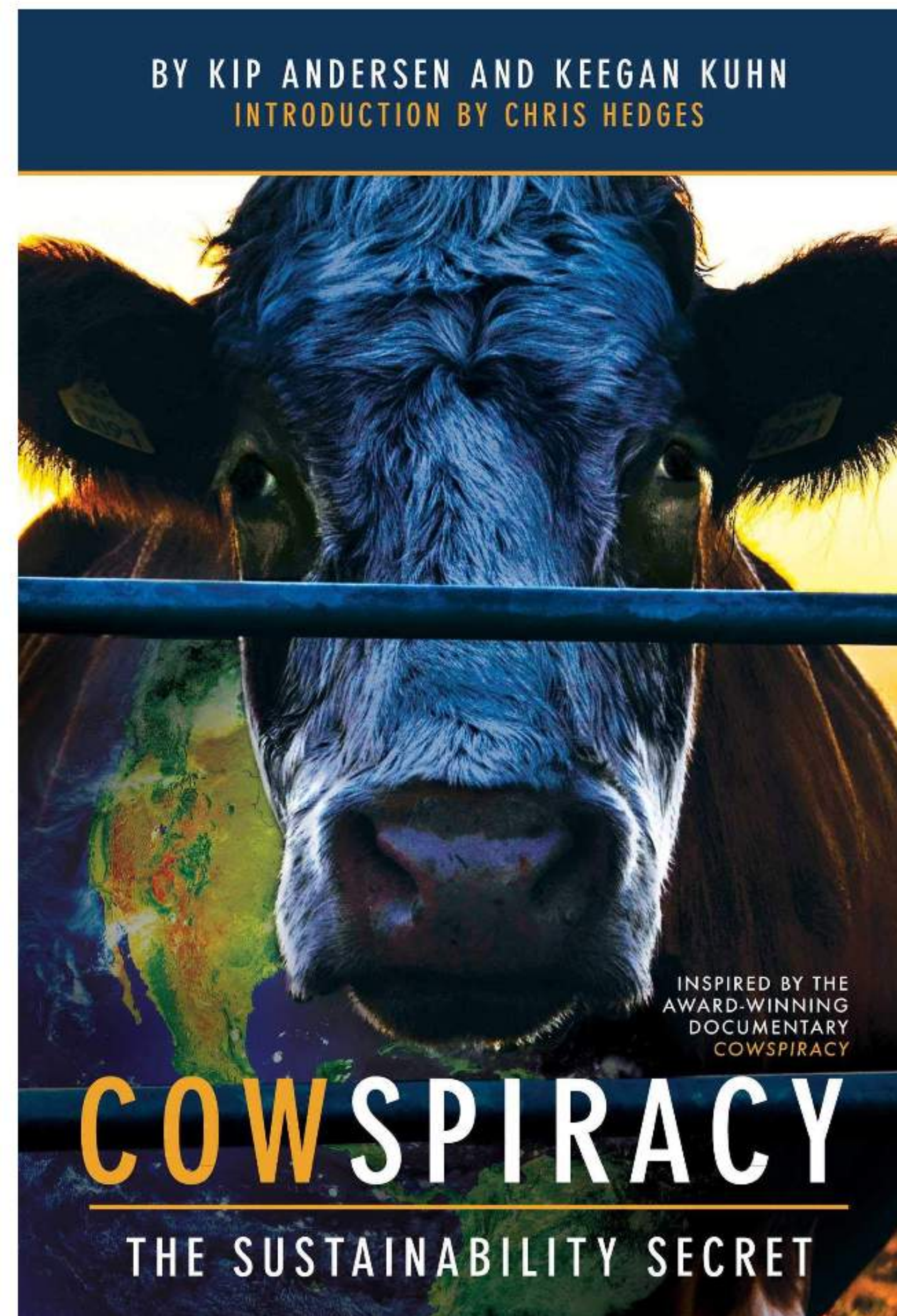
Prima data di uscita: 26 giugno 2014 (Los Angeles)

Registi: Kip Andersen, Keegan Kuhn

Produttori esecutivi: Kip Andersen, Leonardo DiCaprio, Jennifer Davisson Killoran

Produttori: Kip Andersen, Keegan Kuhn

Sceneggiatura: Kip Andersen, Keegan Kuhn



LUNEDI



Alfonso (19 - 25 Aprile)

Colazione Caffè

Smoothie di latte di riso,
banana, semi di chia

Pranzo Riso basmati integrale

Tofu saltato con pesto di broccoli
al limone

Spuntino Frutti di bosco a piacere

(Fragole, more, mirtilli, lamponi..)

Noci

Cena Farin frittata di ceci e agretti con

curcuma

Patate al forno

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:

Frutti di bosco



PRANZO GLUTEN FREE



Tofu saltato con pesto di broccoli al limone



Ingredienti:

100 gr di tofu

1/2 broccolo baresano

Una tazzina di succo di mezzo limone

buccia di limone

2 spicchio di aglio

1/2 cucchiaino di lievito alimentare

2 noci

curcuma

Sale olio Peperoncino Q.B.

Procedimento:

Tagliare il broccolo in cimette e sbollentare per 10 minuti. Asciugare il tofu e tagliarlo a pezzi. In una wok mettere l'olio, l'aglio e il peperoncino. Scaldare, aggiungere il tofu e la curcuma. Saltare per qualche minuto e aggiungere metà delle cimette di broccolo. Salare. Far cuocere a fuoco vivace. Sarà cotto quando il tofu sarà dorato. Nel frattempo mettere nel bicchiere del frullatore le restanti cimette di broccolo, un pizzico di sale, il lievito alimentare, il succo del limone, la buccia grattugiata e le noci. Frullare. Se dovesse essere troppo asciutto aggiungere un po' di acqua fino al raggiungimento della consistenza desiderata. Impiattare mettendo il pesto sul fondo del piatto e sopra il tofu..



MARTEDI

Allenamento

1 minuto camminata
svelta +

3 minuti corsa lenta in
Z2 x 36 minuti totali



Colazione

Caffè

Smoothie con latte di Soia, banana,

Proteine vegetali , semi di canapa decorticati

Pranzo

Gateau di patate con bacon Vantastic foods

Verdure a scelta

Frutta fresca

Spuntino

Frutta fresca

Cena

Tempeh di lupini alla piastra

Bruschettine con hummus di fagioli

rucola con semi di sesamo

Spuntino

Dessert alla nocciola



L' IDRATAZIONE IN GARA

Quanto bere prima e durante una gara dipende dai fattori ambientali e dalla durata e dall intensità della gara.

Bere quando si ha sete è meglio che idratarsi eccessivamente prima e durante la gara.

Se siete ben idratati e non è una giornata calda, non dovrete bere molto in gara.

Molti atleti bevono eccessivamente e ciò può causare problemi gastrointestinali e iponatriemia.

Assicuratevi di reintegrare anche gli elettroliti persi con la sudorazione in gara e non solo l'acqua.

Nelle gare più lunghe, l' assunzione di liquidi è spesso abbinata all' integrazione alimentare sotto forma di bevande sportive. Sperimentate quante e quali tipi di calorie potete assorbire durante l' allenamento, prima di provarlo in gara.



Colazione Caffè

Yogurt Di soia con semi di chia

Frutta fresca

Pranzo Dahl di lenticchie rosse

con riso integrale e spinaci

Spuntino Frutta fresca

Mandorle

Cena Tacos di carote con hummus di ceci

peperoni e chips di carote alla

paprika

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:

Cioccolato fondente



CENA GLUTEN FREE



Tacos di carote con hummus di ceci, peperoni e chips di carote alla paprika

Ingredienti per 1 persona:

2 carote

Lievito alimentare

40 gr Farina di riso

Latte di soia q.b

Sale, pepe

Hummus:

150 gr di ceci

Succo di mezzo limone

1 cucchiaino di olio d oliva

1 cucchiaino di tahina

1 filo d acqua

Procedimento:

Tagliare le carote a julienne e mettetele in una ciotolina con un paio di cucchiari di acqua e cuocere per 5 minuti. Una volta morbide aggiungere la farina, il lievito alimentare, il sale, il pepe e un po' di latte vegetale per amalgamare. Con l'aiuto di un cucchiaio stendete l'impasto su un foglio di carta forno e infornate a 200* per 15 minuti girando a metà cottura.

Per l'hummus frullare i ceci cotti dopo l'ammollo, il limone, olio d'oliva, tahina e acqua q.b. per una consistenza più cremosa. Aggiungere dei peperoni saltati in padella o la verdura che preferite. Per le chips di carote tagliate le carote a rondelle condire con olio sale e paprika piccante e cuocere al forno finché non saranno croccanti!!



GIOVEDÌ



Allenamento

1 minuto camminata
svelta +

5 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** Fusilli di piselli con pesto di mandorle
zucchine e rucola
Frutta fresca
- Spuntino** Frutta fresca
Cioccolato fondente
Noci
- Cena** Tofu primavera alla piastra
Curry vegan di ceci e spinaci
- Spuntino** Dessert alla vaniglia



CENA GLUTEN FREE



Curry vegan di ceci e spinaci

Ingredienti x 2 persone:

250 gr ceci lessati

200 gr spinacini

1 cipolla

1 spicchio di aglio

100 ml latte di cocco in brick

1 cucchiaino di curry

1/2 bustina di zafferano

1/2 cucchiaino di paprika

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

Procedimento:

In una pentola versare un po' di olio extravergine d'oliva, unire lo spicchio d'aglio intero, il curry, la paprika e fare scaldare l'olio a fiamma bassa. Tritare le cipolle e unirle al soffritto insieme al concentrato di pomodoro e a una presa di sale. Fare cuocere il tutto 10 minuti, fino a che la cipolla si sarà ammorbidita. Poi aggiungere i ceci e fare cuocere altri 10 minuti. Versare infine gli spinaci, mescolando fino a che saranno appassiti, e infine il latte di cocco e lo zafferano sciolto in una tazzina di acqua. Amalgamare bene il tutto, lasciare insaporire un altro paio di minuti e impiattare caldo accanto ad un riso integrale semplice e profumato.



Colazione Caffè

Frullato con latte di riso, banana,
semi di chia

Pranzo Sedanini di ceci con pomodori

secchi e broccoli

Spuntino Yogurt ai frutti rossi

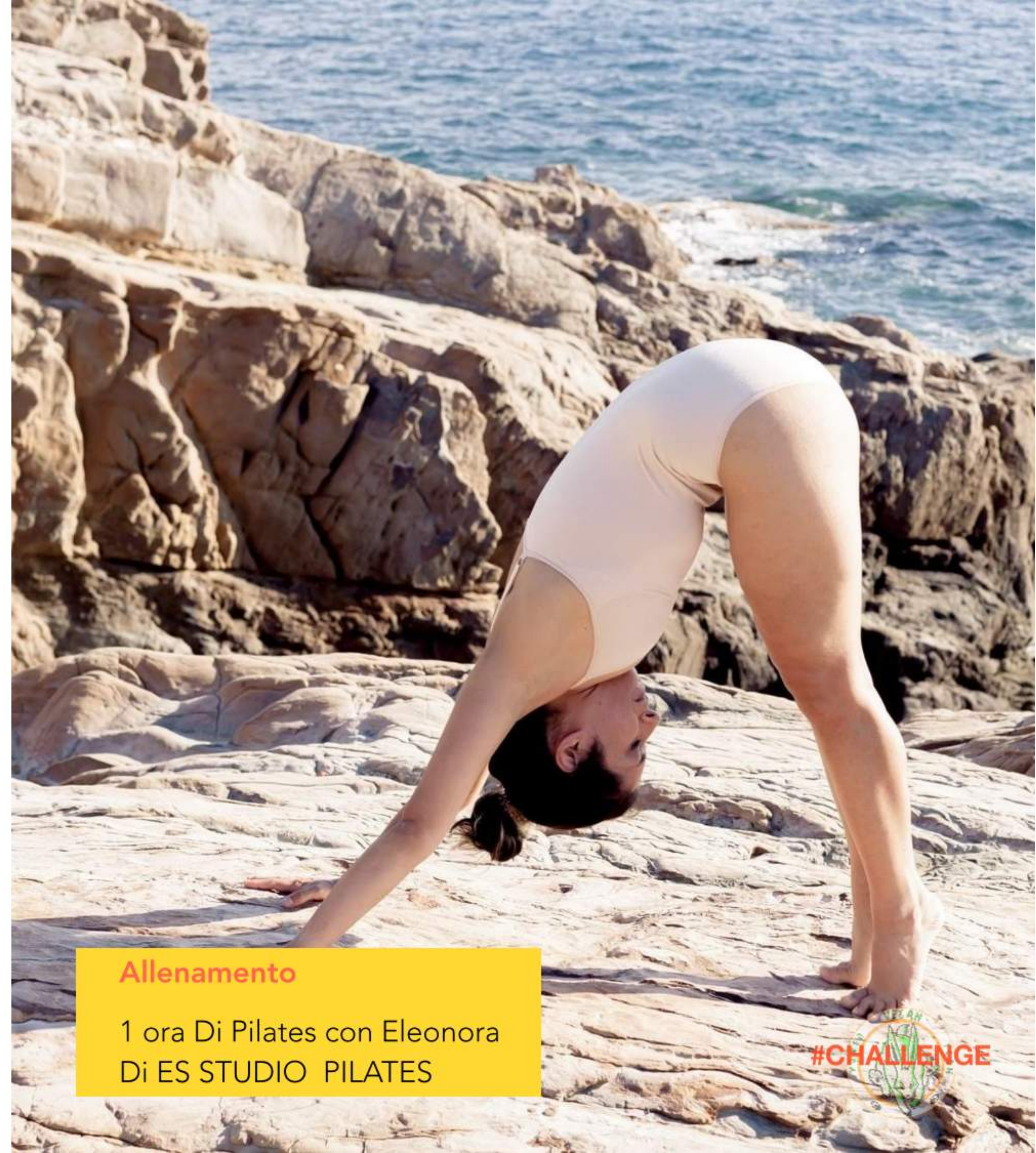
Mandorle

Cena Vellutata di patate funghi e cipolle

Cubetti di tempeh saltati in padella

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:

Frutti di bosco



Allenamento

1 ora Di Pilates con Eleonora
Di ES STUDIO PILATES

#CHALLENGE 

PRINCIPI DEL PILATES:

3_Controllo

È dato dalla Centratura e dalla Concentrazione, ci permette di non cadere nella routine del movimento.

4_Precisione

Ogni esercizio ha uno scopo preciso, i dettagli del movimento e la qualità della sua esecuzione sono più importanti della quantità.



Studio

Pilates





Allenamento

1 minuto camminata
svelta +

5 minuti corsa lenta in
Z2 x 30 minuti totali

Colazione

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

Pranzo

Risotto primavera con piselli, carote, fagiolini
e ceci
Frutta fresca

Spuntino

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

Cena

Polpette di lenticchie al sugo
Verdure a scelta e pane gluten free

Spuntino

Dessert al cioccolato



DESSERT 



Dessert al cioccolato

Ingredienti per 2 persone:

150 ml di latte di soia

15 gr di farina di riso

30 gr di cioccolato fondente

Cannella

Procedimento:

Tritare il cioccolato. Scaldare la metà del latte. Togliere dal fuoco e sciogliere il cioccolato, mescolando con energia. A parte, mescolare la farina di riso e la cannella nel latte rimasto. Aggiungere al cioccolato e rimettere sul fuoco. Spegnerlo quando il composto comincia ad addensare. Versare la crema in un bicchiere e far raffreddare. Una volta freddo, mettere in frigo per almeno 2 ore. Si può servire con fragole o altra frutta fresca.





Colazione Caffè

Torta di mele, nocciole e cannella

Pranzo PASTO LIBERO

Cena Burger di quinoa e barbabietola

Funghi e patate saltate in padella





Torta di mele nocciole e cannella

Ingredienti:

150 gr di farina grano saraceno

80 gr di farina di riso

2 mele

130 gr di yogurt alla vaniglia di soia

200 ml di bevanda vegetale

80 ml di olio di semi

100 gr di zucchero di canna o altro dolcificante (agave, acero o malto)

Granella di nocciole o altra frutta secca

1 bustina di lievito per dolci

Scorza di mezzo limone

Cannella q.b

Procedimento:

Pulire e tagliare le mele a pezzetti. Unire in una ciotola tutti gli ingredienti secchi e poi i liquidi girare bene e infine aggiungere le mele. Sistemare in una tortiera foderata di carta forno. Per la decorazione mi sono tenuta da parte qualche fettina di mela, ho aggiunto granella di nocciole, cannella, mandorle a lamelle e una generosa cucchiata di zucchero per far venire la superficie croccante e ben dorata. Infornare a 180 gradi per 50 minuti



PILLOLE DI NUTRIZIONE

Il ferro è un minerale che ricopre diversi ruoli biologici vitali: è componente fondamentale di varie proteine (ad esempio quelle dedicate al trasporto e all'utilizzo dell'ossigeno), partecipa all'attività e alla sintesi di molti enzimi e ormoni, è implicato nella respirazione cellulare e nel metabolismo degli acidi nucleici.

Il ferro può essere assunto in due forme, una facilmente assimilabile e presente solo in alimenti animali (forma emica) ed una invece che necessita di una trasformazione prima di poter essere assimilata, presente nei vegetali (forma non emica). Esistono inoltre delle sostanze e abitudini che inibiscono l'assorbimento di questo minerale (tè, alcune tisane, caffè, cacao, alcune spezie, fibre, calcio da latte e derivati, fitati).

La criticità che si rivolge spesso ai vegetariani è proprio questo dimezzamento delle possibilità di assunzione e riduzione dell'efficacia, ma in realtà è dimostrata la grande presenza di ferro in alimenti vegetali quali legumi e verdure a foglia verde ed è sufficiente l'assunzione contemporanea di vitamina C (ad esempio tramite un po' di succo di limone) per facilitare la trasformazione e quindi l'assimilazione di questo elemento.

Si consiglia comunque di verificarne periodicamente le riserve e, sotto il consiglio di un professionista, valutare se necessaria una integrazione adeguata.



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

