

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

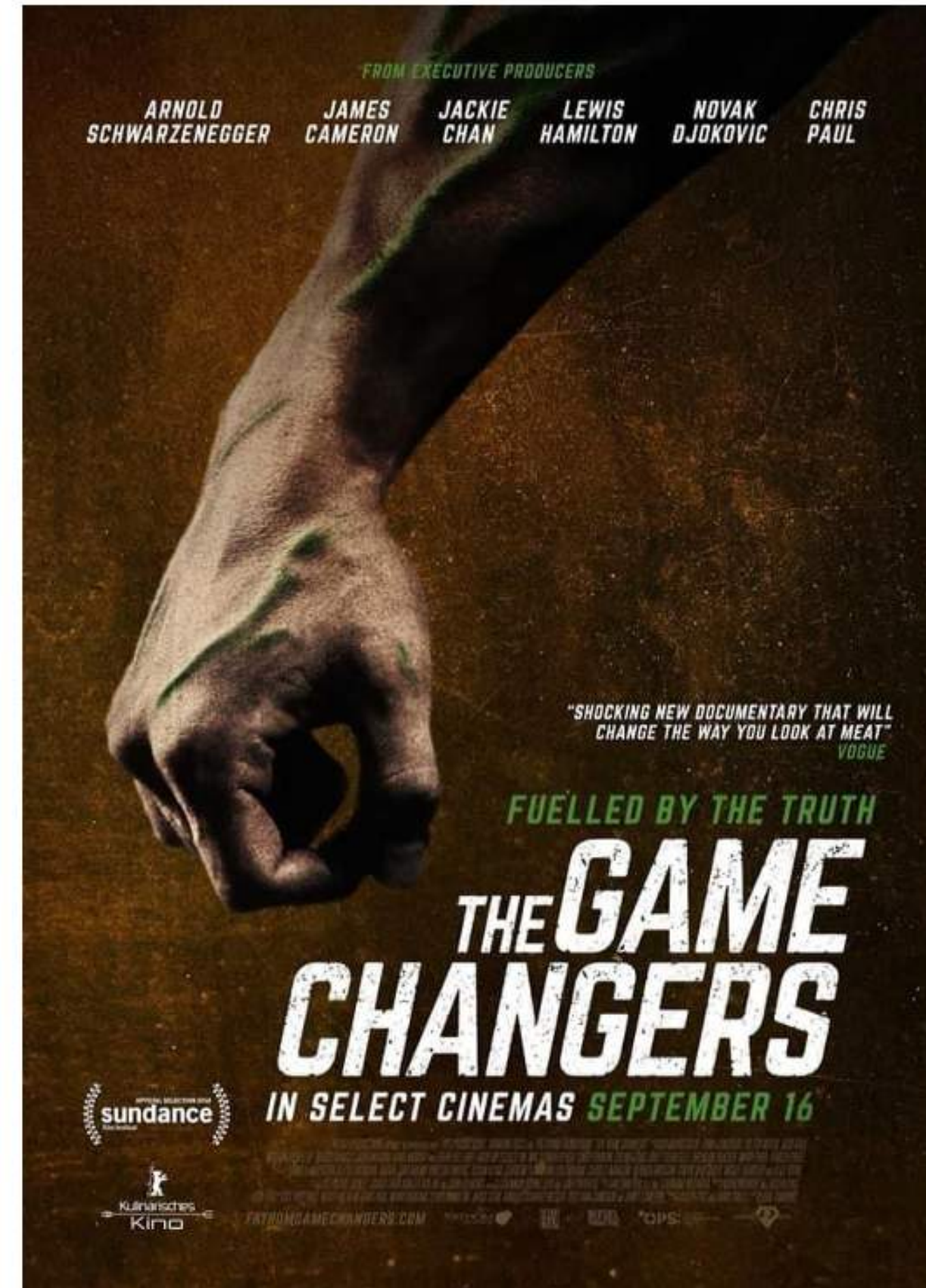
La nostra prima settimana non poteva iniziare che con un docufilm che affronta il tema dell'alimentazione plant based per gli sportivi di alto livello.

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



Ramona (5-11 Aprile)

Pranzo Sedanini di lenticchie rosse con cavolo e funghi champignons

Spuntino Frutta fresca

Cena Orzo con crema di fagiolini, carote saltate e crumble di tempeh di lupini



CENA



Orzo con crema di fagiolini carote saltate e crumble di tempeh

Ingredienti:

80 gr di orzo

1 carota

150gr di fagiolini lessati

60 gr di tempeh di lupini (natura e bontà)

Olio

Sale

Cipolla

Lievito alimentare in scaglie

Procedimento:

Sciacquare l'orzo e fare bollire per 25 minuti in acqua salata. Nel frattempo saltare in padella con olio e cipolla la carota pulita e tagliata con qualche fagiolino, salate a piacere. Frullare il restante dei fagiolini insieme ad un cucchiaino di lievito alimentare e un po' di acqua di cottura per creare la crema. In una padella antiaderente sgranare con le mani il tempeh e a fuoco alto fino a farlo diventare croccante. Una volta cotto l'orzo unire la crema, le verdure saltate e aggiungere alle fine il tempeh per preservare la croccantezza. Un piatto unico completo, bilanciato e gustoso!!



MARTEDI

Allenamento

6 km Z2 +

10' stretching



Colazione Tost integrale con pomodoro
avocado, affettato vegetale
Frutta fresca

Pranzo Piatto unico riso basmati, ceci
e verdure

Spuntino Frutta fresca

Cena Farin frittata carciofi e patate
Verdure di stagione



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.



Pranzo Piadina integrale con mopur insalata pomodoro e avocado

Spuntino Frutta fresca

Cena Insalatina Di valeriana con Hemp- fu al forno
Pane integrale





Insalatina di valeriana con Hemp-fu al forno



Ingredienti:

1 panetto di hemp-fu (tofu di canapa)

1 tazza abbondante di aceto di riso

zenzero in polvere

aglio in polvere

peperoncino

2 cucchiari di salsa di soia

200 gr di valeriana

Semi di zucca

Limone

Olio evo

Mandorle in scaglie

Procedimento:

Tagliare l'hemp-fu a cubetti. Metterli a marinare in una ciotola con l'aceto, la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio e il peperoncino per 3 ore. Sistemare i cubetti sulla teglia da forno e irrorarli con la marinatura. Cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti. Nel frattempo, condire la valeriana con olio e limone. Aggiungere all'insalata i cubetti di hemp-fu, i semi di zucca e le mandorle in scaglie.



Allenamento

40 corsa lenta Z2 +

6 allunghi di 40 metri
tornando indietro
camminando +

10' stretching

Colazione Porridge mela e cannella

Pranzo Penne integrali con carciofi e olive

Fagioli

Spuntino Frutta fresca

Cena Vellutata di broccoli e patate

con crostini

Bistecca di lupini





Porridge mela e cannella

Ingredienti per 1 persona:

40 gr fiocchi d'avena integrale

125 ml latte di riso integrale senza zucchero o latte di avena senza zucchero

1/2 cucchiaino cannella

1 mela

5 mandorle non pelate

1/2 cucchiaino di semi di chia

1/2 cucchiaino di semi di lino

Procedimento:

In un pentolino versate i fiocchi di avena e il latte vegetale. Mettere sul fuoco basso e lasciate cuocere coperto per circa 8-10 minuti circa. Nel frattempo tagliate la mela a dadi, e cospargetela di cannella, mescolate. Macinate i semi e tagliate le mandorle a coltello. Versate il porridge in una tazza, aggiungete le mele, i semini e le mandorle!



Colazione Yogurt vegetale, fiocchi d avena , semi misti
Frutta fresca

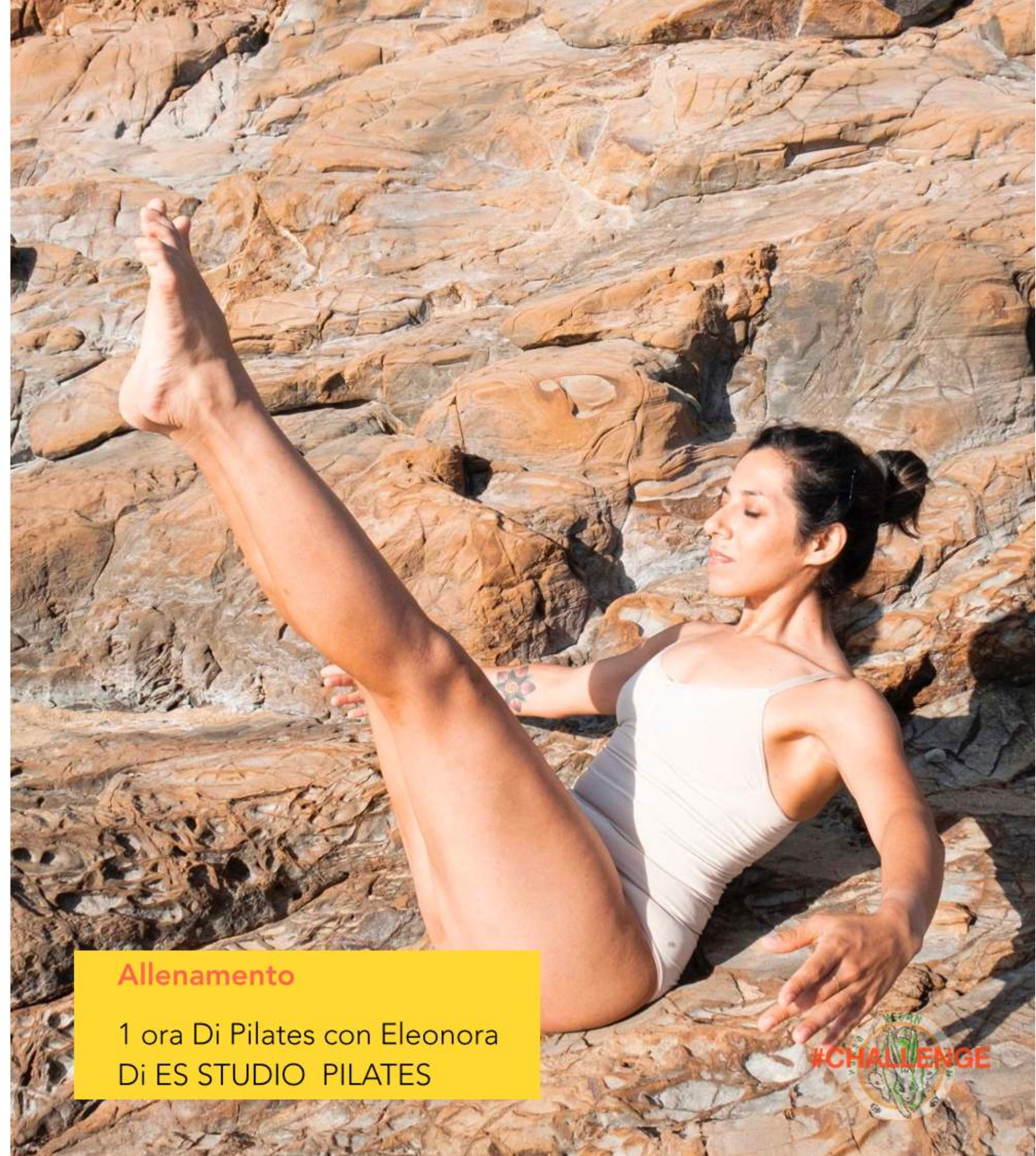
Pranzo Riso nero con cavolo cappuccio e crema
di ceci all origano

Spuntino Frutta fresca

Cena Polpette di lenticchie con verdure di stagione
Pane integrale

Allenamento

1 ora Di Pilates con Eleonora
Di ES STUDIO PILATES



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

30' riscaldamento Z2 +

12x200m Z4 recupero 1'
da ferma +

15' defaticamento Z2 +

10' stretching

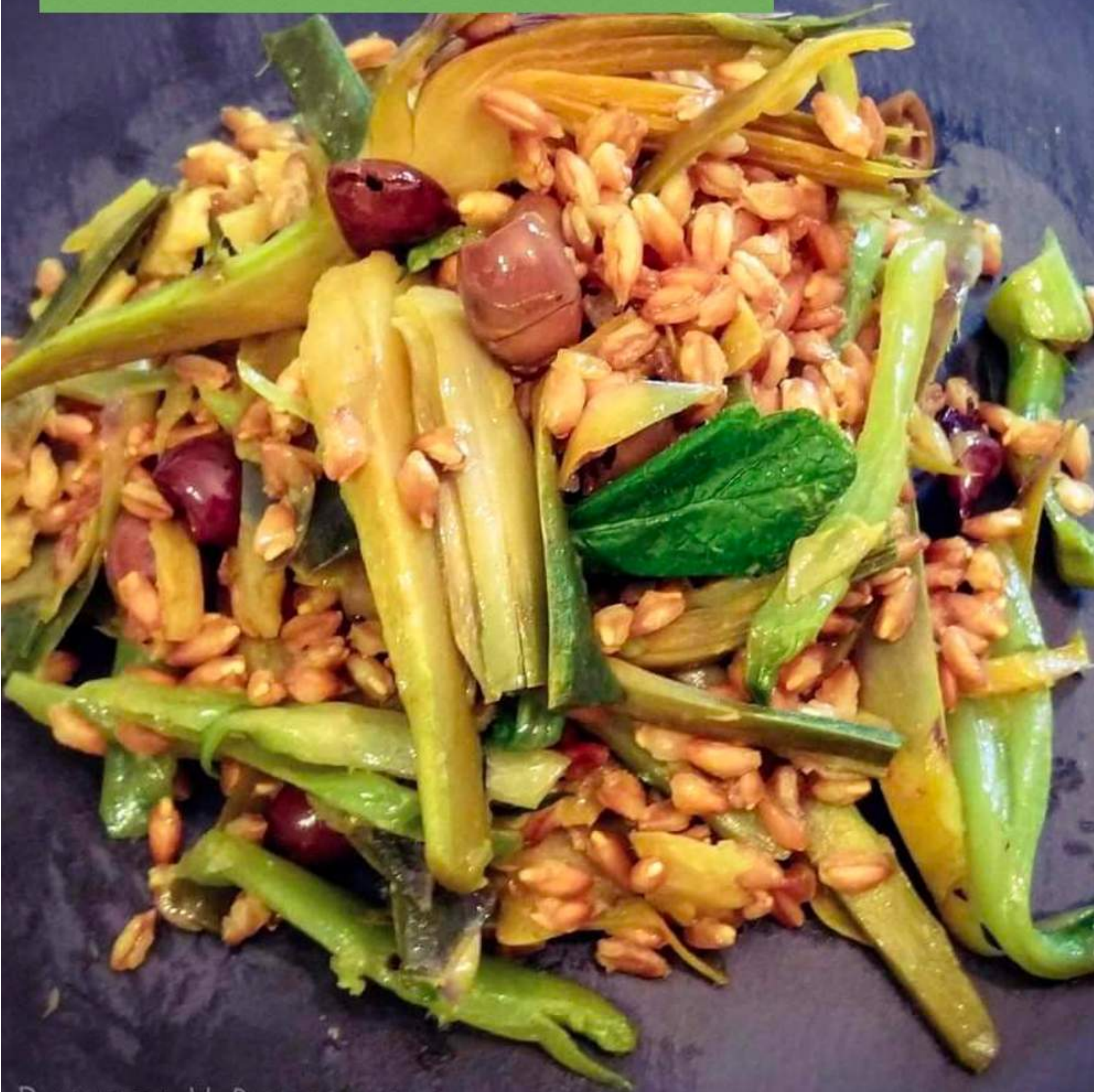
Colazione Pane con crema di frutta secca
e marmellata
Frutta fresca

Pranzo PASTO LIBERO

Cena Insalata tiepida di farro, carciofi
e puntarelle al profumo di
zafferano.
Tofu al naturale a cubetti



PRANZO



Insalata tiepida di farro, carciofi e puntarelle al profumo di zafferano

Ingredienti per 3 persone:

250 gr di farro decorticato

4 carciofi

1 scalogno

1 mazzetto di puntarelle

1 bustina di zafferano

30 gr di olive taggiasche denocciolate

Olio Evo Q.B.

Sale Q.B.

Brodo vegetale Q.B.

Foglioline di menta

Procedimento:

Cuocete il farro per circa 1 h. o secondo il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e lasciatelo riposare 20'. Nel frattempo tritate lo scalogno e stufatelo con poco olio di oliva. Pulite i carciofi togliendo le foglie esterne e la barba interna. Tagliate a fettine e uniteli allo scalogno. Sciogliete lo zafferano in un mestolo di brodo e aggiungetelo ai carciofi, che cuocerete per 20' aggiungendo poco brodo se necessario. Aggiungete quindi le puntarelle precedentemente lavate, e le olive e saltate il tutto per 4', poi unite il farro, saltate ancora 5 minuti. Servite con qualche fogliolina di menta e buon appetito!!!



Pranzo Riso rosso integrale con
radicchio, funghi e crema di ceci

Spuntino Frutta fresca

Cena Burger vegetale,
Crostini con hummus di fagioli
Finocchi gratinati al forno



CENA



Finocchi gratinati al forno

Ingredienti per 2 persone:

4 finocchi

Pangrattato Q.B.

Olio

Sale

Pepe

Prezzemolo

Procedimento:

Tagliare i finocchi a striscioline, sciacquare e lessare in acqua bollente per 15 minuti. Una volta cotti ma non troppo, versateli in una teglia ricoperta da carta da forno, versate pangrattato, spezie, olio e mescolate.

Infornare a 200 °x 20 minuti forno statico e ultimi 10 minuti forno ventilato.

Impiantare e servire caldi.



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/>

