

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.

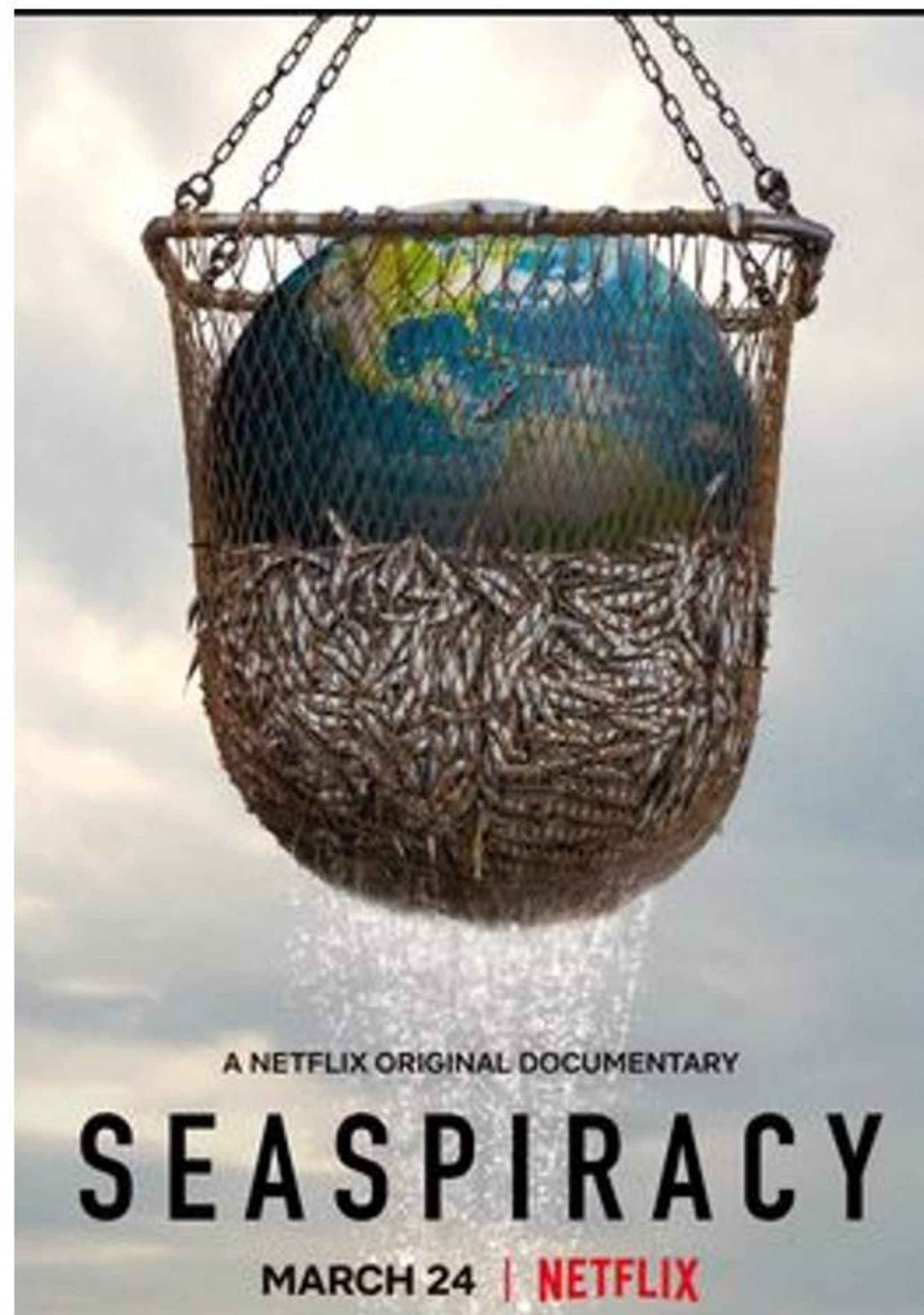
Prima data di uscita: 24 Marzo 2021

Registi: Ali Tabrizi

Produttore: Kip Andersen

Lingua: Inglese

Distribuzione: Netflix



LUNEDI



Alfonso (26 - 30 Aprile)

Colazione Caffè

Latte di soia, banana, semi di chia

Pranzo Risotto saltato con zucca e tofu
affumicato

Insalata di lattughino con carote,
germogli, olive e mandorle

Spuntino Frutti di bosco a piacere
(Fragole, more, mirtilli, lamponi..)
Noci

Cena Falafel di ceci
Verdure fresche, salsa yogurt e
cetrioli + Pane gluten free

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:
Frutti di bosco



PRANZO GLUTEN FREE



Riso saltato con zucca e tofu affumicato

Ingredienti:

80 gr di riso basmati

100 gr di tofu affumicato

150 gr di zucca pulita

1 pezzo di porro

Prezzemolo

Peperoncino

Sale

Olio

Procedimento:

Cuocere il riso basmati. Nel frattempo in una padella mettere la zucca tagliata a cubetti, il porro tritato al coltello, il prezzemolo, il peperoncino e mezzo bicchiere di acqua. Salare e far cuocere. Sarà pronto quando la zucca sarà sfaldata e l'acqua asciugata. In un'altra padella saltare il tofu con un filo d'olio e sale fino a doratura. Unire il tofu e il riso alla zucca e saltare a fuoco alto. Impiattare e servire caldo.



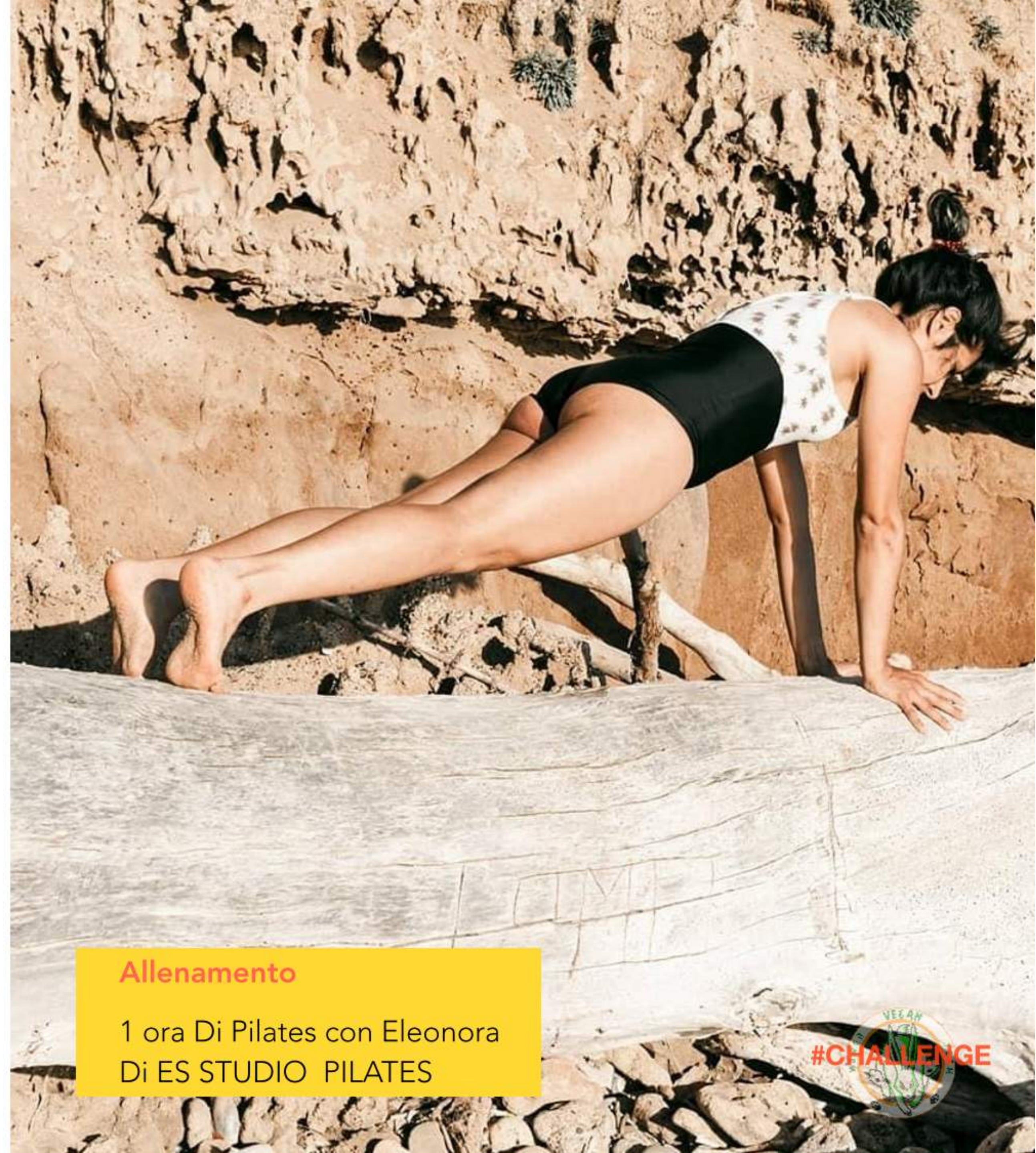
Colazione Caffè
Smoothie con latte di riso, banana,
Proteine vegetali , semi di canapa decorticati

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

Spuntino Frusta fresca

Cena Tortino di patate, lenticchie, spinaci e funghi
Frutta fresca

Spuntino Dessert al cioccolato



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.



MERCOLEDÌ

Colazione Caffè

Yogurt con mix di frutta fresca e secca

Pranzo Risotto alla cantonese express

(Cipolla/ carota / piselli/ tofu)
Verdure a scelta

Spuntino Frutta fresca

Mandorle

Cena Piada- Burger con salsa al

pomodoro e peperoncino
Verdure a scelta

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:

Cioccolato fondente



CENA GLUTEN FREE 



Piada-Burger con salsa al pomodoro e peperoncino

Ingredienti per 2 persone:

Per la piadina

150 gr farina di riso

100 gr di acqua

1 cucchiaino di olio

Sale

Per la salsa

50 gr di passata di pomodoro

1 cucchiaino di aceto di mele

Peperoncino

Sale

2 Burger vegetali

Procedimento:

Riscaldare l'acqua. Unire la farina, il sale e l'olio e impastare con le mani fino a formare un panetto sodo. Lasciare riposare per almeno un'ora. Nel frattempo preparare la salsa, mettendo la passata di pomodoro, il peperoncino, il sale e l'aceto in un pentolino. Cuocere per 15 minuti o fino al raggiungimento della densità desiderata. Far raffreddare. Trascorsa l'ora di riposo, dividere l'impasto in due e stendere le piadine. Riscaldare una padella, posizionare una piadina per volta e cuocere da entrambi i lati fino a doratura. Farcire con un burger vegetale alla piastra insalata e salsa di pomodoro al peperoncino.





Colazione Caffè

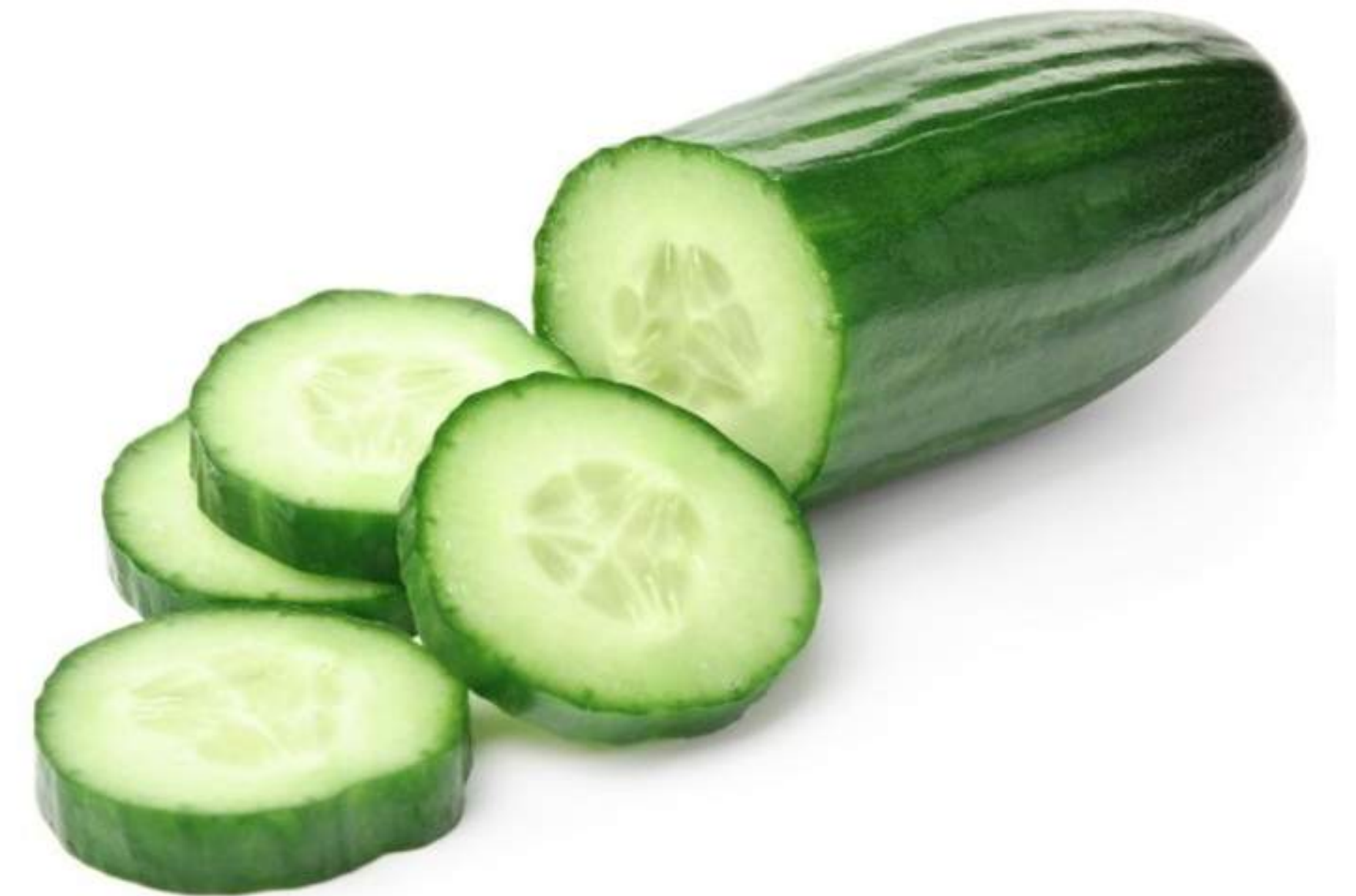
Smoothie con latte di Riso, mango,
Proteine vegetali , mirtilli,
Semi di canapa decorticati

Pranzo Insalata di sorgo, cipollotto, cicoria
fagioli e avocado
Frutta fresca

Spuntino Frutta fresca
Cioccolato fondente

Cena Tofu primavera alla piastra
Involtini di cetrioli con patè di ceci

Spuntino Dessert alla vaniglia



CENA GLUTEN FREE



Involtini di cetrioli con patè di ceci

Ingredienti x 4 persone:

2 cetrioli o 1 cetriolo grande
1 peperone rosso
3 carote
Basilico
Olio evo
Sale

250 gr di ceci
1 cucchiaio di capperi sotto sale
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaino di senape
Pepe nero
Semi di sesamo
Semi di papavero

Procedimento:

Preparate il patè unendo nel mixer i ceci, i capperi sciacquati e scolati, il succo di limone, la senape, frullate fino a ottenere una consistenza cremosa, se necessario aggiungete un pò di acqua di cottura dei ceci! Con una mandolina o un pelaverdure, tagliate i cetrioli a strisce spesse circa un cm. , sciacquateli sotto l'acqua corrente e asciugateli. Poi distribuite su ogni fetta il paté e qualche fogliolina di basilico. Arrotolate gli involtini e fermateli con uno stuzzicadenti.

Tagliate a julienne le carote e il peperone e farcite gli involtini, aggiungendo ancora un ciuffetto di basilico in ognuno.

Spolverate di sale, aggiungete olio a filo e decorate con i semi



Atavola etika



VENERDÌ



Allenamento

30 MINUTI CORSA

Z2



Colazione Caffè

Frullato con latte di soia, banana,
semi di chia

Pranzo Fusilli di ceci con pesto di avocado
e spinacini + lievito alimentare

Spuntino Yogurt ai frutti rossi
Mandorle

Cena Polpette di patate e cavolo viola
Cubetti di tempeh saltati in padella

Spuntino Se ci fosse desiderio di dolce:
Frutti di bosco



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)

