

SETTIMANA 2

La Sana Quarantena

Menu Settimanale ai tempi del Covid-19

#nutrizionisteunite #lontanimavicini

#restaacasaalladietapensiamonoi





Dr.ssa Federica Bombarda
Biologa Nutrizionista

info@nutrizionistafedericabombarda.it

www.nutrizionistafedericabombarda.it



Dr.ssa Serena Cavallini
Psicologa Psicoterapeuta

serenacavallini77@gmail.com



Dr.ssa Sara Creola
Biologa Nutrizionista

Sara.creola@hotmail.it

www.nutrizionistasportiva.it



Dr.ssa Sara Giannini
Biologa Nutrizionista

igeanutrizione@gmail.com

www.nutrizionistasaragiannini.it



Dr.ssa Martina Toschi
Biologa Nutrizionista

Martina.toschi@gmail.com

www.dottoressatoschi.it



INDICE

1. Nuovo menù per onnivori, lista spesa settimanale e ricette
2. Nuovo menù per vegetariani, lista spesa settimanale e ricette
3. Nuovo menù per celiaci, lista spesa settimanale e ricette
4. Nuovo menù per sportivi, lista spesa settimanale e ricette



Legenda per tabella settimanale

- ✓ Il menù settimanale sintetizza i concetti alla base di una sana alimentazione
- ✓ Il menu 2 e 3 sono specificatamente formulati per persone con **CELIACHIA, OPPURE AFFETTI DA GLUTEN SENSITIVITY e PER VEGETARIANI MA POSSONO ESSERE UTILIZZATI ANCHE DA TUTTI!**
- ✓ **SONO PRESENTI DECLINAZIONI PER INTOLLERANTI AL LATTOSIO**
- ✓ Se state già seguendo una dieta per voi da un nutrizionista, non fate riferimento a quanto scritto sopra, ma proseguite nel vostro percorso
- ✓ Le grammature non sono volutamente indicate perché si tratta di consigli generali e **non di una dieta specifica**
- ✓ Le frequenze settimanali sono importanti. Potete ovviamente scambiare i pranzi con le cene, ma mantenete la stessa fonte proteica indicata
- ✓ Una cena libera e un pranzo libero a settimana sono fondamentali per concederci un momento di «**stacco**». **Per cui fateli!**
- ✓ Come consigliato dalla nostra psicologa Serena Cavallini, preparatevi degli sgarri programmati e porzionati. Vi aiuteranno a mantenere il controllo della vostra alimentazione
- ✓ Dove trovate questo simbolo * significa che il pasto fa riferimento a una ricetta inserita al termine di questo fascicolo



1. Menù settimanale per onnivori

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Pane di farro/ pane integrale/ Pane Primus* tostato con burro e marmellata s/zuccheri aggiunti + succo di mela (o estratti di frutta e verdura o latte*) + caffè Pane di farro/integrale/ Pane Primus tostato/ spianata romagnola* con prosciutto crudo DOP o cotto alta qualità + spremuta di arancia + caffè Ciambella bianca e nera di nonna Paola* Yogurt greco bianco intero con muesli Overnight oatmeal di avena* *latte o yogurt senza lattosio per intolleranti						
SPUNTINO	Frutta + 30 gr di frutta secca						
PRANZO	Mezze penne al ragù + Insalata mista e carote	Riso alla cantonese* + Insalata mista	Penne con pesto leggero di zucchine* + Insalata mista	Risotto con bietta e parmigian o + Radicchio	Spaghetti al tonno + Insalata mista	Polpette di piselli e ricotta* + Insalata mista	PRANZO LIBERO
MERENDA	Frutta fresca						
CENA	Minestrone con pasta, patate e legumi + Parmigiano reggiano + Insalata mista	Spiedini di pollo croccante* + Pane integrale	Uova in camicia + Radicchio in insalata Pane integrale	Polpette di carne* + Cavolfiore Pane integrale	Filetto di pesce croccante* + Finocchio crudo in insalata Pane integrale	PIZZA	Frittata con cipolle + Zucchine Pane integrale



Dr.ssa Sara Giannini
Biologa Nutrizionista



Lista spesa settimanale

GRUPPO CARBOIDRATI

Mezze penne preferibilmente integrali: una confezione

Riso (a scelta tra: integrale, semintegrale, basmati): una confezione

Spaghetti preferibilmente integrali: una confezione

Pane integrale o di farro o pane Primus - 12 porzioni da congelare singolarmente

Farina di riso integrale (per le ricette)

Muesli senza zuccheri aggiunti: una confezione

Quinoa: una confezione

Farina di tipo 1

GRUPPO PROTEINE

Filetti di pesce a scelta meglio se con la pelle

Petto di pollo intero

Tonno sott'olio: una confezione

Uova: 8

Prosciutto crudo e/o cotto: una confezione

Macinato misto per polpette: 100 g (se non avete fatto e congelato il ragù settimana scorsa, aggiungete altro macinato per prepararlo)

Fagioli in scatola: una scatola

Ricotta: una confezione

SPEZIE

Pepe

GRUPPO LATTICINI

Yogurt Greco bianco intero

Burro: 250 g

Formaggi molli (stracchino o primo sale a scelta): 1 confezione

Parmigiano Reggiano grattugiato

Latte vaccino intero o vegetale senza zuccheri aggiunti (per la torta e/o per la colazione)



Lista spesa settimanale

FRUTTA E VERDURA

1 finocchi

2 cespi di insalata a scelta

2 cespi di radicchio (rosso/variegate, oblungo, trevigiano,...)

1 confezione di valeriana o lattughino

2 zucchine

3 cipolle

2 carote

170 g di piselli

Misto di verdure per minestrone

Arance: una rete

Banane: 4

Mele: 4

VARIE

Caffè - Infusi e tisane

Miele - Marmellata senza zuccheri aggiunti

Cacao in polvere non zuccherato

Lievito per dolci: una bustina

Zuccheri: 1 kg

GRUPPO GRASSI BUONI

noci/mandorle/frutta secca: 210 g

Semi di chia o lino (se non li avete già acquistati settimana scorsa)





RICETTE

Ciambella bianca e nera della Nonna Paola

Ingredienti:

350 g di farina di tipo 1 o integrale a scelta

150 g di zucchero

100 g di burro fuso

3 uova

cioccolato in polvere 3 cucchiaini circa

latte vaccino o vegetale q.b. a rendere l'impasto liscio e omogeneo

1 dose di lievito

Preparazione:

Accendere il forno a 180°C

Mescolare zucchero e burro fuso, quindi aggiungere le uova, la farina, il lievito e il latte. Mescolare bene (volendo è possibile mettere tutti gli ingredienti nel robot e mescolare alla massima velocità per due minuti. Imburrare e infarinare una tortiera (se con il buco è meglio). Versare l'impasto, tenendone un po' da parte. All'impasto rimasto aggiungere il cioccolato in polvere e mescolare bene. Aggiungere quindi l'impasto con il cioccolato al resto nella tortiera con un cucchiaio. Infornare per 35 minuti circa.

Overnight oatmeal di avena

Ingredienti per 1 persona

- 80 g di fiocchi di avena integrale
- coprire i fiocchi con latte vaccino o vegetale o acqua
- una spolverata di cannella o di cacao amaro in polvere
- un frutto di stagione (es: una banana)
- 1 cucchiaino di semi di chia o lino



Procedimento

La sera prima mettete i fiocchi d'avena in una tazza capiente o in un barattolo di vetro, mescolateli ai semi di chia o lino e copriteli con il latte vaccino, vegetale o con l'acqua; mescolate bene e riponete in frigorifero per tutta la notte. La mattina seguente aggiungete una spolverata di cacao o di cannella e il frutto tagliato a fettine sottili.

Riso cantonese

Quantità per 2 persone

160 gr riso (meglio se basmati oppure Jasmine)

2 uova

100 gr di piselli

80 gr di prosciutto cotto

1/2 cipollotto

2 cucchiaini di olio

Sale q.b.

Procedimento:

Cuocere il riso in abbondante acqua salata.

A parte saltare il cipollotto tagliato finemente in una padella antiaderente con l'olio. Aggiungere le uova strapazzate e cuocerle senza farle scurire troppo.





Aggiungere il riso, i piselli cotti in abbondante acqua salata e il prosciutto cotto tagliato a pezzettini. Servire caldo o freddo.

Spiedini di Pollo croccante

Ingredienti per n.3 porzioni, come “secondo piatto”

Petto di pollo 400g

Corn flakes di mais 30g

Sale q.b.

Radicchio o valeriana a piacere

Olio extravergine di oliva n.3 cucchiari

Sale q.b.

Procedimento

Scaldare il forno, ventilato, a 180-200°C. Tagliare il petto di pollo a “cubotti” (quindi: non acquistarlo già in fettine sottili!). Mettere in un sacchetto di plastica alimentare i cornflakes e il sale, chiudere e schiacciare bene in modo che da ridurre i corn flakes in piccoli pezzi; aggiungere sempre nello stesso sacchetto i cubotti di pollo, chiudere a agitare bene così da impanarli uniformemente. Infilzare il pollo su stecchi di legno (precedentemente bagnati così che non si brucino in forno!)



Posizionare gli spiedini ottenuti su una placca rivestita di carta forno e cuocere nel forno già caldo, per 20-25 minuti (a seconda della dimensione dei cubotti di pollo). Pulire l'insalata e disporla su un ampio piatto piano, condire con sale e olio e mettere sopra gli spiedini.

Il pollo, così preparato, è buono anche freddo...quindi si presta, ad esempio, anche per un "pranzo da asporto" per chi ancora lavora fuori casa!

Pasta con pesto leggero di zucchine

Ingredienti per n.1 porzione

Pasta preferibilmente integrale

Zucchine 50g

Foglie di basilico n.2-3

Pecorino o Parmigiano stagionato n.1 cucchiaino

Sale q.b.

Olio extravergine di oliva n.1 cucchiaio

Procedimento

Tagliare a cubetti le zucchine e cuocerle in una piccola casseruola con due cucchiiai di acqua (e il coperchio) per 10 minuti. Nel frattempo, cuocere la pasta. Ridurre in purea le zucchine con il frullatore ad immersione, aggiungendo anche sale, olio, pecorino (o parmigiano stagionato oltre 30 mesi) e basilico. Scolare la pasta al dente e saltarla nel condimento preparato.





Polpette di carne

Ingredienti per una porzione:

- Manzo magro g 25
- Maiale magro g 25
- Patate g 25
- Parmigiano grattugiato g 5
- Uovo di gallina n° 1
- Prezzemolo g 5

Lessare le patate dopo averle lavate in acqua fredda salata e portate a bollore. Dopo venti/venticinque minuti dal bollore controllate la cottura con una forchetta, se son morbide scolatele e togliete la buccia velocemente (nel caso contrario lasciatele cuocere ancora).

Ridurre le patate in purea con lo schiacciapatate e metterle in una ciotola.

Lavare e tritare il prezzemolo.

Aggiungere alla purea di patate la carne trita, l'uovo, il prezzemolo precedentemente tritato, il parmigiano, aggiungete anche un pò di sale.

Mescolare bene gli ingredienti.

Formare le polpette e se occorre, aggiungere un pò di pane grattugiato.

Cuocere le polpette in forno.

Servire le polpette tiepide e buon appetito.



Filetto di pesce croccante

Ingredienti:

Filetti di pesce preferibilmente con la pelle, desquamati,
incisi e deliscati

Sale marino q.b.

Olio EVO un cucchiaino

Succo e scorza di 1 limone bio grattugiata

Procedimento

Pulire i filetti di pesce lasciando la pelle, deliscarli e desquamarli. Cospargere la pelle del pesce con il sale marino massaggiare con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Disporre i filetti in una padella antiaderente fredda e accendere il fornello a intensità medio-alta. Grattugiare sopra poca scorza di limone, coprire con un foglio di carta da forno inumidita con acqua e strizzata e cuocere per 5 minuti. Il pesce si cuocerà senza doverlo girare. A cottura ultimata aggiungere il succo di limone.





Spianata romagnola

250 g di farina di tipo 1 o integrale

120 ml di acqua

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

2 g di lievito di birra secco

1 cucchiaino di zucchero

1 pizzico di sale

1 bicchiere di acqua tiepida

q.b di sale grosso

q.b. di rametti di rosmarino

Procedimento

Per riattivare il lievito, in un bicchiere unite il lievito di birra con acqua tiepida ed 1 cucchiaino di zucchero.

Lasciate “lavorare” il lievito almeno 15 minuti (vedrete che si formerà una schiumetta).

Nel frattempo, in una ciotola aggiungete la farina setacciata insieme ad un pizzico di sale. Ora, mescolando, aggiungete il bicchiere d’acqua del lievito; poi (sempre mescolando) aggiungete l’olio ed infine l’acqua.

Se l’impasto vi risulterà un pochino appiccicoso cercate di evitare di aggiungere farina; piuttosto provate aggiungere un filo d’olio e continuare ad impastare.



Una volta formatasi la classica PALLA la coprite con un canovaccio pulito e la lasciate lievitare almeno un paio d'ore...meglio se nel forno SPENTO ma con la luce accesa. Trascorso il tempo della lievitazione; prendete una teglia antiaderente, oliatela (oppure mettete uno strato di carta da forno) e stendete la spianata.

Cercate di stenderla con le mani e NON con il mattarello in modo che la vostra spianata risulti morbida e non compatta. Una volta stesa forellate con la forchetta, aggiungete qualche chicco di sale grosso e RAMETTINI di ROSMARINO come se pioversero!

QUESTA SPIANATA Può ESSERE UNA VALIDA ALTERNATIVA AL PANE!

**Gran parte delle ricette sono tratte dal libro
«L'alimentazione corretta nelle diverse patologie»,
Giannini, Toschi, edito da Tecniche Nuove
Dal Blog: <http://unospicchiodimelone.blogspot.com/>
Il Pane PRIMUS è acquistabile online qui:
<https://primuspane.it/>**



2. Menù vegetariano

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Torta di farro alle carote * (o altra torta a scelta) Pane di farro/ pane integrale/ Pane Primus tostato con burro chiarificato e marmellata s/zuccheri aggiunti Pane di farro/integrale/ Pane Primus tostato con crema di mandorle 100% o di nocciole Yogurt greco bianco intero con muesli casalingo						
SPUNTINO	Frutta + frutta secca    						
PRANZO	Riso basmati con curry, zucchine e radicchio trevigiano*	Spaghetti al pesto Finocchio in insalata	Farro con crema di zucchine e yogurt*	Riso basmati alle verdure	Zuppa di cereali e legumi alla zucca*	Polpette di lenticchie* + Insalata mista	PRANZO LIBERO
MERENDA	Frutta						
CENA	Farinata di ceci alla cipolla + *Salsa guacamole Pane integrale	Polpette di piselli e ricotta* Fagiolini Pane integrale	Torta salata con melanzane pomodori e basilico e mozzarella. Carote al forno. Pane integrale	Insalata greca con feta, olive, pomodori e cetrioli Pane integrale	Bruschette di pane con hummus di ceci. Verdure gratinate	PIZZA	Frittata di spinaci + Pomodori in insalata Pane integrale

Dr.ssa Martina Toschi
Biologa Nutrizionista



Lista spesa settimanale

GRUPPO CARBOIDRATI

Spaghetti preferibilmente integrali: una confezione

Riso (a scelta tra: integrale, semintegrale, basmati): una confezione

Farro decorticato: una confezione

Pane integrale o di farro o pane Primus 13 porzioni da congelare singolarmente

Pane grattugiato: 1 confezione

Quinoa: 1 confezione

Farina di farro

Avena: 1 confezione

Fiocchi di avena: 1 confezione

GRUPPO PROTEINE

Farina di ceci: 1 confezione

Ceci secchi: 1 confezione (o in scatola 3 cartoni)

Lenticchie rosse decorticate: una confezione

Piselli: 2 confezioni

SPEZIE

Curry

Peperoncino

Basilico

GRUPPO LATTICINI

Yogurt bianco intero: 4 confezioni

Burro chiarificato: 250 g

Ricotta: 250 g

Parmigiano Reggiano grattugiato

FRUTTA E VERDURA

2 finocchi

1 cespo di insalata

2 cespi di radicchio (rosso/variegate, oblungo, trevigiano,...)

1 confezione di valeriana o lattughino

Cipolle (o scalogno): 1 rete

2 confezioni di carote

500 g di zucchine

Zucca : 150 g

2 pomodori e pomodorini

Avocado: 1

Olive: 1 confezione

Capperi sotto sale: 1 confezione

Banane: 2

Ananas: 1

Limoni: 1 rete

Uvetta:1 confezione

VARIE

Caffè - Infusi e tisane

Miele - Marmellata senza zuccheri aggiunti

Semi di lino

Pesto

GRUPPO GRASSI BUONI

Noci 20 g

Pistacchi 20 g

Crema di nocciole o mandorle 100 %



Ricette

Riso basmati

con Curry di zucchine & radicchio trevigiano

Ingredienti per 2 porzioni

Riso basmati o riso integrale* 130-150g

Acqua 160-300g

Scalogno n.1

Olio extravergine di oliva n.1 cucchiaino

Radicchio trevigiano 100g

Zucchine 200g

Curry n.1 cucchiaino ...o "a piacere"!

Sale q.b.



** Il riso integrale "classico" ha tempi di cottura abbastanza lunghi (50-60 minuti), poco conciliabili con la vita quotidiana se non si è ben organizzati. Da un punto di vista pratico, può essere molto utile utilizzare il riso integrale in versione "parboiled" che ha di cottura nettamente inferiore (10-18 minuti a seconda della marca). Dal punto di vista nutrizionale il chicco "parboiled" conserva intatte le fibre, le vitamine ed i sali minerali contenuti negli strati esterni del chicco poichè, grazie al suo particolare metodo di lavorazione (cottura a vapore e alla successiva essiccazione), tali sostanze passano dagli strati esterni del chicco grezzo a quelli interni. Si ottiene così un riso "qualitativamente" molto simile al riso integrale.*



Procedimento

Affettare finemente lo scalogno, rosolarlo con l'olio in un'ampia padella antiaderente e poi aggiungere le zucchine tagliate a dadini e il radicchio a listarelle, un paio di cucchiaini di acqua e cuocere, con il coperchio per 10 minuti; aggiungere il curry, il sale e cuocere altri 5 minuti. Sciacquare il riso e cuocerlo nell'acqua, leggermente salata, con il coperchio, per il tempo indicato sulla confezione acquistata. Unire poi il riso al curry di verdure, mescolandoli oppure mettendoli uno a fianco dell'altro.

Ciambelle di farro alla carota

Ingredienti

300 g di farina di farro

200 g di miele

150 g di carote pulite e tagliate a tronchetti (oppure 150 g di mela già sbucciata e tagliata)

80 g di uvetta lavata e scolata

50 g di noci tritate

70 ml di olio di mais

50 ml di acqua tiepida

10 g di lievito (o cremor tartaro)

La buccia grattugiata di ½ limone non trattato

1 pizzico di sale



Sciogliete il lievito in acqua tiepida e fate formare una leggera schiuma.

Nel frattempo frullate le carote con il sale e la buccia del limone, poi aggiungete le noci e continuate a frullare, infine aggiungete l'olio e il miele e proseguite fino a ottenere un composto ben amalgamato. Radunate in un contenitore la farina, il composto con le carote e il lievito diluito, miscelate con le mani fino a formare un panetto. Infarinate il piano di lavoro, posizionateci l'impasto e continuate a lavorarlo fino a ottenere una pasta omogenea ed elastica. Prelevate dall'impasto tanti pezzetti e ricavatene dei rotolini sottili lunghi circa 10 cm. Quindi unite le estremità formando tante ciambelle tonde che sistemerete nella teglia. Coprite con un panno e lasciate riposare 20 minuti. Cuocete in forno a 200°C per 20 minuti circa.



Polpette di lenticchie

Ingredienti

180 g di lenticchie rosse decorticate

1 uovo

Pan grattato*

Parmigiano stagionato 30 mesi grattugiato

* di semola di grano duro, di farro o senza glutine

Procedimento

Lavate le lenticchie e cuocetele in abbondante acqua per circa 15-20 minuti. Scolatele e mettetele in un recipiente.

Unite alle lenticchie l'uovo sbattuto, il Parmigiano e il pan grattato fino ad ottenere la consistenza giusta. Aggiustate di sale e pepe.



Fate delle polpette o degli hamburger, passatele nel pan grattato e cuocete in forno con un goccio di olio di oliva a 200°C fino a doratura.

*Se l'impasto risulta poco consistente, potete aggiungere qualche cucchiaino di farina di ceci o farina di riso integrale

**è possibile aggiungere al composto base, la verdura che più gradite.

Farro con crema di Zucchine allo yogurt

Ingredienti per 2 porzioni

Farro decorticato 140-150 g

Scalogni n.1

Olio extravergine di oliva n.1 cucchiaino

Zucchine 200-250g

Pistacchi 20g, già sgranati

Parmigiano reggiano stagionato n.2 cucchiaini

Yogurt bianco intero 40-50g

Saleq.b.



Procedimento

Cuocere il farro in poca (bastano due di acqua sopra al cereale) acqua leggermente salata, seguendo il tempo indicato sulla confezione acquistata (solitamente: 15-20 minuti per il farro “perlato”, 45-50 minuti per il farro “decorticato”). Nel frattempo, affettare lo scalogno e rosolarlo con l’olio in una padella antiaderente, poi aggiungere le zucchine tagliate a fettine o a cubetti, un goccio di acqua e cuocere, con il coperchio, per 10-15 minuti. Frullare i pistacchi con il parmigiano, poi unire le zucchine e lo yogurt e frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Scolare il farro e unirlo al sugo preparato.



Polpette DI PISELLI E RICOTTA

240 g di piselli cotti
100 g di ricotta biologica
100 g di quinoa cotta
Parmigiano a piacere
Pan grattato*

* di semola di grano duro, di farro o senza glutine

Procedimento

Lavate la quinoa e cuocetela per 20 minuti a fuoco lento (1 parte di quinoa, 2 parti di acqua. Tritate con il minipimer i piselli in modo che non rimangano le pellicine della buccia (in alternativa potete lavorarli nel passaverdure in modo che rimanga solamente la polpa).

Unite ai piselli tritati la quinoa, il parmigiano e la ricotta.

Aggiustate di sale e pepe.

Componete delle palline, passatele nel pan grattato e cuocete in forno a 200°C per 15-20 minuti.



Salsa Guacamole

Avocado maturo 1
Peperoncino 1
Pomodori 1
Olio extravergine d'oliva 20 g
Succo di lime 10 g (on limone)
Scalogno 10 g
Pepe nero 1 pizzico
Sale fino



Tagliate a metà l'avocado, affondate la lama del coltello nel nocciolo e tirate per estrarlo facilmente. Intagliate con un coltellino la polpa. così da riuscire ad estrarla più facilmente con un cucchiaino; raccoglietela in una ciotolina. Tagliate quindi a metà il lime e spremetelo per ricavarne il succo, da versare sulla polpa di avocado. Regolate quindi di sale e di pepe, e schiacciate la polpa con una forchetta. Tenete da parte, quindi mondate e tritate finemente lo scalogno poi lavate, asciugate e affettate il pomodoro: ricavate dalle fette dei cubetti. Quindi spuntate il peperoncino verde (o rosso) svuotatelo dei suoi semi e tagliatelo a listerelle, poi anche questo a dadini. Quindi nella ciotola con la polpa di avocado schiacciata versate lo scalogno tritato e i pomodori a dadini. Unite anche il peperoncino e l'olio, mescolate e aggiustate ancora di sale e pepe se necessario.



Zuppa di cereali e legumi alla zucca

Ingredienti per 1 porzione, come “piatto unico”

Scalogno 20g

Olio extravergine di oliva n.1 cucchiaino

Legumi misti*, secchi 30g (o 100 g cotti/scatola)

Avena integrale 20g

Farro integrale 20g

Zucca 150g (da pulire!)

Sale q.b.

* ad esempio: 10g di fagioli neri, 10g di fagioli cannellini, 10 g di fagioli borlotti.



Procedimento

Lasciare in ammollo cereali (farro e avena) e legumi, separatamente, per 8 ore. Tagliare la zucca, eliminare la buccia e ridurla a cubetti. Tagliare finemente lo scalogno e rosolarlo in una casseruola con l'olio. Scolare farro e legumi, sciacquare bene e metterli nella casseruola dello scalogno, aggiungere la zucca, coprire bene con acqua (250ml circa), portare a bollore e cuocere poi, con il coperchio, su fuoco moderato per un'oretta. In pentola a pressione sono invece sufficienti 30 minuti dal fischio. Terminata la cottura, salare, mescolare bene, e servire ben calda



**Gran parte delle ricette sono tratte dal libro
«L'alimentazione corretta nelle diverse patologie», Giannini,
Toschi, edito da Tecniche Nuove
Il Pane PRIMUS è acquistabile online qui: <https://primuspane.it/>**



3. Menù settimanale per CELIACI (no glutine)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	- Pane senza glutine grano saraceno e riso/piada senza glutine con 2 fette di crudo+ noci - Pane senza glutine grano saraceno e riso/piada senza glutine con crema di mandorle + yogurt greco / bianco+ mandorle - Gallette di riso integrale +marmellata +burro + noci - Yogurt bianco + fiocchi di avena senza glutine + 1 frutto+ frutta secca - *Pancakes di patate dolci con ricotta + 1 frutto - *Pancakes di patate dolci con prosciutto crudo DOP+ 1 frutto - *pancakes di patate dolci con cioccolato fondente extra dark + 1 frutto						
SPUNTINO	Frutta   						
PRANZO	Pasta di grano saraceno con ragù di carne + Insalata mista	riso venere Con mozzarelline senza lattosio e pomodorini	*Riso integrale con pesto di rucola E piselli + Pinzimonio di sedano,carote e finocchi	Grano saraceno con radicchio trevigiano, zucchine e tonno sgocciolato	Pasta di riso integrale con pesto di radicchio e noci E cubetti di speck	Piada senza glutine home made+ Zucchine grigliate, carote E ceci	PRANZO LIBERO
MERENDA	Frutta + frutta secca						
CENA	*Polpett e di tacchino alla birra + radicchio in insalata	Spadellata di gamberetti e zucchine + Gallette di riso	Frittata (2 uova) con zucchine + parmigiano +pinoli	Orata al forno con verdure + Patate al forno	Vellutata di zucchine +roastbeef e *finocchi gratinati	PIZZA NO GLUTINE	*Polenta stick+ merluzzo all'acqua pazza +carciofi

Dr.ssa Federica Bombarda
Biologa Nutrizionista



Lista spesa settimanale 1

GRUPPO CARBOIDRATI

Farina di riso integrale: 1 kg

-Farina di grano saraceno: 1kg

-Farina per polenta di mais o grano saraceno 1 kg

-Gallette di riso : 2 confezioni

-Patate dolci 150 gr

-Patate : 1kg

-Pasta di grano saraceno senza additivi: 250 gr

-Pasta di riso integrale senza additivi: 250 gr

-Riso venere/basmati: 1 kg

**SPEZIE: paprika dolce,
rosmarino**

GRUPPO PROTEINE

Carne Bianca o Rossa (pollo, lonza, cavallo, coniglio, vitello)

Pesce (rombo, orate, branzino, coda di rospo, merluzzo, sardine, acciughe, sgombero, salmone)

Gamberetti surgelati : 50 gr

Tonno in vetro: 1

Uova: 6

Prosciutto crudo: 100gr

Cubetti di speck: 1 confezione

Legumi secchi: 300gr

GRUPPO LATTICINI

Yogurt Greco: 4 confezioni

Burro: 250 gr

Formaggi molli senza lattosio(mozzarella, ricotta): 200gr

Parmigiano Reggiano grattugiato 30 mesi: 100gr



Lista spesa settimanale 2

FRUTTA E VERDURA

3 finocchi

1 cespo di insalata

2 cespi di radicchio rosso

2 carciofi

1 sedano

1 cipolla

10 carote

200gr di asparagi

10 pomodorini

10 zucchine medie

Varie:

Lievito di birra 25 gr

Bicarbonato di sodio 1 confezione



GRUPPO GRASSI BUONI

crema di mandorle/nocciole senza zucchero: 1 confezione

noci/mandorle/ frutta secca: 200gr

cioccolato fondente extra

Ricette senza glutine

Pancakes di patate dolci Per 8-10 pancakes

Ingredienti:

- 150 gr di patate dolci
- 60 gr di farina di riso integrale
- 60 gr di farina di grano saraceno integrale
- 120 ml di latte vaccino (anche delattosato)
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaio di olio EVO

Cuocere a vapore le patate dolci. In seguito aggiungere le farine + bicarbonate+ latte + olio

Aggiungere gli ingredient gradatamente per evitare grumi

Scaldare una piastra e ungere con un filo di olio EVO servirsi di un mestolo per creare I pancakes. Girarli appena si formano delle bollicine

Si possono farcire con:

- Formaggio spalmabile
- Prosciutto crudo DOP
- Frutta fresca
- Cioccolato fondente extra dark

(modificato dal blog @unospicchiodelmone)



Besciamella light senza glutine e lattosio

Ingredienti:

250 ml di latte delattosato

25 gr di farina di riso integrale/ grano saraceno

Noce moscata q.b.

Sale q.b.

Stemperate poco latte con la farina setacciata. Il latte non deve essere nè freddo da frigo.

Scaldare il restante latte (senza farlo bollire) e unitelo al latte con farina.

Mescolate bene, preferibilmente con una frusta a mano. 3. Mettete tutto sul fuoco e fate addensare mescolando continuamente, ci vorrà qualche minuto, anche a seconda della densità desiderata. 4. A fine cottura unite il sale e una generosa grattatina di noce moscata.



Riso integrale con pesto di rucola

Ingredienti per 4 persone

320 gr di riso integrale

100 gr di rucola (un sacchetto intero)

40gr Mandorle pelate

4 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato stagionato 30 mesi

Un cucchiaino di olio EVO

Sale q.b

Cuocere il riso integrale per i minuti scritti in confezione con abbondante acqua e un pizzico di sale

Mentre il riso cuoce tritare nel frullatore ad immersione la rucola, mandorle, parmigiana, olio e acqua fredda quanto basta per avere una consistenza cremosa

Una volta cotto il riso scolare eventuale acqua in eccesso e mantecare con il pesto di rucola



Polpette di tacchino alla birra

Ingredienti

PER 4 persone:

500 gr di fesa di tacchino

200 ml di birra chiara senza glutine

1 rametto di rosmarino

noce moscata

80 gr di parmigiano grattugiato 30 mesi

2 cucchiaini di farina di riso integrale

1 cipolla rossa di tropea

2 cucchiaini di olio EVO

1 uovo

sale q.b

Tritate gli aghi di rosmarino. Tagliate la fesa di tacchino a tocchetti e metterli in un mixer con uovo, il trito di rosmarino, sale, noce moscata e parmigiano e frullate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Formate delle polpette e passatele nella farina di riso.

Tagliate a fettine la cipolla e fatela soffriggere in una padella con olio EVO, unite le polpette fatele rosolare dolcemente e infine bagnate con la birra e 2,5 dl di acqua calda. Portare il tutto ad ebollizione. Mettete un coperchio e cuocete tutto per 15-20 minuti. Regolate di sale e fate restringere il sugo



Polenta stick con paprika

Ingredienti

Farina di grano saraceno per polenta 75 g/ oppure di mais

Acqua 300 ml

Paprica dolce ½ cucchiaino

Olio evo 1 cucchiaino

Sale q.b

Portare ad ebollizione l'acqua, aggiungere il sale, la paprica, e versare a pioggia la farina di grano saraceno mescolando con la frusta in modo che non si formino grumi

Dopo aver ottenuto una polenta abbastanza solida, unire le erbe essiccate e versare il tutto in uno stampo rettangolare rivestito di carta da forno, abbastanza grande da ottenere uno strato di polenta alto circa 5 mm (va benissimo uno stampo da plumcakes da 20x10 cm circa

Lasciare raffreddare la polenta, estrarla dallo stampo e spennellarla con l'olio. Tagliarla in piccoli pezzi rettangolari (tipo patatina frita) e adagiarli , senza sovrapporli , su una teglia rivestita di carta da forno
Far dorare sotto il grill del forno già caldo a 200°C per 15-20 minuti



* Ricetta modificata da libro « L'alimentazione corretta nelle diverse patologie», autori Sara Giannini e Martina Toschi – Tecniche Nuove

4. Menù settimanale per sportivi: PREMESSA

Questo menu è pensato per chi:

- Sosteneva allenamenti intensi prima dell'emergenza Covid19
- Nonostante la quarantena forzata riesce a mantenere diversi 3-5 allenamenti settimanali costanti nella propria abitazione (rulli, circuiti a corpo libero, pesistica, boxe, ...)
- Prima dell'emergenza Covid19 aveva l'obiettivo della tonificazione, definizione, aumento massa e NON il dimagrimento

Un allenamento intenso deve essere sostenuto da una giusta alimentazione: né troppo, né troppo poco e qualità.

Come vi avevo scritto nel mio articolo «alimenta lo sport...casalingo» ne La Sana Quarantena, il timing è fondamentale per una buona performance di allenamento:

- Vi allenate di prima mattina? Colazione post allenamento
- Vi allenate in tarda mattinata? Fate passare 2 ore dalla colazione
- Vi allenate nel pomeriggio? Fate passare 3-4 ore dal pranzo
- Vi allenate in serata? Spuntino 1-2 ore prima dell'allenamento

Ho ipotizzato 4 allenamenti a settimana: lunedì, martedì, giovedì e venerdì.

SI PARTE!



4. Menù settimanale per sportivi

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Pane integrale con prosciutto crudo DOP + noci + caffè amaro Pane integrale con ricotta, miele e noci + caffè amaro Pancake integrali* con crema di frutta secca (compra la frutta secca che ti piace di più: mandorle, anacardi, nocciole senza pellicina esterna e frullala fino a quando diventa una crema spalmabile) Yogurt greco bianco 0% grassi con muesli fatto in casa*						
SPUNTINO	Frutta fresca (1 porzione = 200 gr) 						
PRANZO	Spaghetti aglio, olio e peperoncino + Bocconcini di pollo in padella con succo di 1 limone + Insalata mista	Riso basmati con pesto e pomodorini + Pesce avanzato dalla sera prima + Insalata mista	Zuppa di cereali e legumi alla zucca* + Insalata di finocchio, mela, pinoli e uvetta saltati in padella	Spaghetti con tonno + Finocchio, carote e ravanelli con hummus di ceci	Risotto con zafferano, radicchio rosso e mandorle* + Robiola + Radicchio rimanente	Spiedini di pollo + Spinaci surgelati + Patate al forno	PRANZO LIBERO
MERENDA	Frutta fresca + frutta secca / frutta fresca + Parmigiano / frutta fresca + cioccolato fondente 1,5 ore prima dell'allenamento: frutta fresca + barretta fatta in casa*						
CENA	Filetto di pesce bianco cotto in padella con pomodorini, olive e capperi + Patate al cartoccio con salsa allo yogurt*	Fettine di vitello + Zucchine in padella + Pane integrale	Uova BIO + Friselle integrali*	Petto di tacchino + Zucchine a rondelle cotte al forno + Pane integrale	Trancio di salmone + Finocchio crudo in insalata Pane integrale	CENA LIBERA	Frittata con cipolle e patate + Spinaci surgelati

Dr.ssa Sara Creola
Biologa Nutrizionista



Lista spesa settimanale

GRUPPO CARBOIDRATI

Spaghetti integrali: 1 confezione

Riso basmati: 1 confezione

Riso per risotto: 1 confezione

Farro in chicchi integrale

Pane integrale - 7 porzioni da congelare singolarmente

Fiocchi di avena 300 gr

Farina tipo 2 o integrale 1 kg

Patate 1,5 kg

Friselle integrali

GRUPPO PROTEINE

Prosciutto crudo DOP 100 gr

Petto di pollo 2 porzioni

Petto di tacchino 1 porzione

Vitello 1 porzione

Tonno sott'olio: 1 vasetto

Alici sott'olio: 1 vasetto

Uova: 12

Pesce bianco 2 porzioni

Salmone 1 porzione

Legumi in scatola: 1 vasetto

Ceci 1 vasetto o 1 confezione di hummus

SPEZIE E ERBE AROMATICHE

Pepe – peperoncino

Erba cipollina - basilico

Zafferano - origano

prezzemolo

GRUPPO LATTICINI

Yogurt greco bianco magro 3

Burro / burro chiarificato

Robiola 1 confezione

Ricotta 1 confezione

Parmigiano Reggiano 30 mesi

Latte p. scremato 1 confez.

Lista spesa settimanale

FRUTTA E VERDURA

3 finocchi

2 cespi di insalata a scelta

2 radicchi (rosso/variegate, oblungo, trevigiano,...)

4 zucchine

1 cipolla

2 carote

Ravanelli

Zucca metà

Aglione

Scalogno

Spinaci surgelati 1 confezione

Pomodori 1 confezione

1 vasetto di pesto

14 porzioni di frutta + 1 mela

Uvetta

Cocco disidratato

VARIE

Caffè – sale – brodo vegetale – miele – senape

Lievito per dolci: 1 bustina

Zucchero grezzo di canna: 1 confezione

GRUPPO GRASSI

Noci 1 sacchettino 30-40 gr - mandorle 120 gr -

Frutta secca a piacere 100 gr

Semi di sesame

Olio extravergine di oliva

Cioccolato fondente 1 tavoletta



Ricette

Pancakes classici integrali

Ingredienti per 7-8 pancake

200 gr di farina di tipo 2 o integrale

250 ml di latte parzialmente scremato

1 uovo BIO

1 cucchiaio di zucchero di canna grezzo

1 cucchiaino di lievito per dolci

Unisci tutti gli ingredienti aiutandoti con la frutta elettrica o manuale. Riduci il composto a una crema. Accendi il fornello a fiamma media e sciogli un cubetto di burro chiarificato in una padellina antiaderente o ungila con olio di oliva. Aiutandoti con un piccolo mestolo crea i tuoi pancake. Quando compaiono le bollicine in superficie gira aiutandoti con una spatola. Pochi secondi e il tuo pancake è cotto.



Muesli fatto in casa

Ingredienti per 500 gr di muesli

300 g di fiocchi d'avena

10 g di semi di sesamo

60 g di mandorle

20 g di miele

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Tritate grossolanamente la frutta secca a coltello e mischiatela con i semi di sesamo, l'olio e il miele. Aggiungete i fiocchi d'avena. Spargete questo composto su una teglia ricoperta di carta da forno, e infornate in forno preriscaldato a 150°C per circa 15 minuti, ricordandovi di mescolare abbastanza spesso. Lasciate raffreddare il muesli e conservatelo in un contenitore adatto (ottimi quelli di latta che si usano per i biscotti).



Zuppa di cereali e legumi alla zucca

Ingredienti per 1 porzione

Scalogno 20g

Olio extravergine di oliva n.1 cucchiaino

Legumi misti*, secchi 30g (o 100 g cotti/scatola)

Farro in chicchi anche integrale 50g

Zucca 150g (da pulire!)

Sale q.b.

* ad esempio: 10g di fagioli neri, 10g di fagioli cannellini, 10 g di fagioli borlotti.

Lasciare in ammollo i legumi, se li hai presi secchi, per 8 ore. Tagliare la zucca, eliminare la buccia e ridurla a cubetti. Tagliare finemente lo scalogno e rosolarlo in una casseruola con l'olio. Scolare i legumi, sciacquare bene e metterli insieme al farro nella casseruola dello scalogno, aggiungere la zucca, coprire bene con acqua (250ml circa), portare a bollore e cuocere poi, con il coperchio, su fuoco moderato per un'oretta. In pentola a pressione sono invece sufficienti 30 minuti dal fischio. Terminata la cottura, salare, mescolare bene, e servire ben calda



Risotto con zafferano, radicchio rosso e mandorle

Ingredienti per 5 persone

300 gr di riso Carnaroli

200 gr di radicchio

1 tazza di vino bianco

1 lt di brodo vegetale

1 bustina di zafferano

Olio extravergine di oliva (EVO)

Sale e pepe

1 busta da 40 gr di mandorle bianche

Lava e taglia a julienne il radicchio. In un tegame scalda un filo di olio EVO e versa il riso. Tostalo per qualche minuto, poi aggiungi il vino e lascia sfumare. Sciogli lo zafferano in un bicchiere di brodo caldo e aggiungilo al riso. Copri con il brodo e lascia cuocere a fuoco medio per 12-14 minuti, verificando la cottura e aggiungendo se necessario qualche altro mestolo di brodo. A metà cottura aggiungi il radicchio, le mandorle tritate grossolanamente a coltello, il sale, il pepe e mescola. Raggiunto il grado di cottura desiderato, spegni e manteca con un filo di olio.



Patate al cartoccio con salsa yogurt

Ingredienti

750 gr di patate = 4 o 5 patate delle stesse dimensioni

170 gr di yogurt greco bianco

1 cucchiaino di senape

Erba cipollina

Ciuffo di prezzemolo

Basilico

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Sale e pepe

Accartoccia ogni patata in un foglio di alluminio (non deve essere aderente alla patata). Mettile in forno 50-60 minuti a 180-200°. Quando lo stuzzicadente si infila bene, saranno pronte. Trita l'erba cipollina, il basilico e il prezzemolo, versa il trito in una ciotola insieme allo yogurt, sale, pepe, senape e olio.

Tira fuori dal forno le patate, lasciale raffreddare, incidile sul lato lungo e apri le un pochino. Versa la salsa sulle patate.



Friselle integrali con pomodorini e alici

Ingredienti

4 friselle (anche integrali)

400 gr di pomodorini

Foglie di basilico

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

40 gr di alici sott'olio

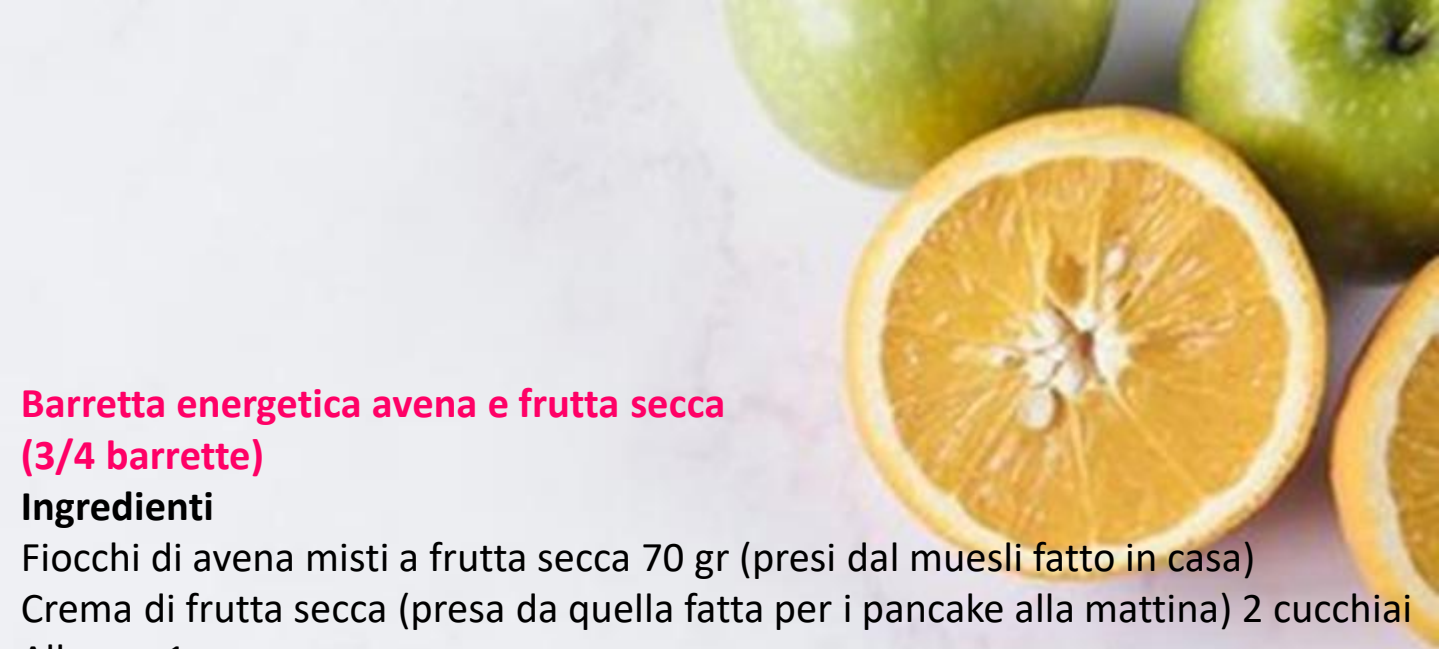
1 spicchio di aglio

Origano

Sale e pepe

Inumidisci le friselle con acqua fredda e posizionale su un piatto. Lava e taglia i pomodorini. Versa i pomodorini in una ciotola e aggiungi l'olio, sale, pepe, aglio schiacciato, basilico e origano. Taglia a pezzetti le alici e aggiungile nella ciotola. Mescola e lascia riposare. Passa con l'aglio sulle friselle. Poco prima di servirle a tavola aggiungi l'insalata di pomodorini sulle friselle.





Barretta energetica avena e frutta secca (3/4 barrette)

Ingredienti

Fiocchi di avena misti a frutta secca 70 gr (presi dal muesli fatto in casa)

Crema di frutta secca (presa da quella fatta per i pancake alla mattina) 2 cucchiaini

Albume 1

Mandorle 30 gr

Miele 1 cucchiaino

Cocco disidratato 2 cucchiaini

Versa in una ciotola i fiocchi di avena misti a frutta secca, mandorle tritare grossolanamente in un mixer, il miele, il burro di arachidi e il cocco disidratato. Mescola con un cucchiaino per ottenere un impasto sbriciolato. Unisci l'albume e mescola fino ad ottenere un impasto ben amalgamato. Trasferisci il tutto in una teglia rivestita di carta forno e pressa bene fino a ottenere uno strato compatto di 1 cm. Fai riposare in frigo per un'ora.



