

30 RICETTE FIT

# **MUSCOLI A TAVOLA**

MANGIA SANO SENZA  
RINUNCIARE AL GUSTO



*di Roberto Luppi*

[www.robortoluppi.com](http://www.robortoluppi.com)

# ***MUSCOLI A TAVOLA***

---

MANGIA SANO SENZA  
RINUNCIARE AL GUSTO

*di Roberto Luppi*

**Copyright ©2022 Roberto Luppi Tutti i diritti riservati**

Nessuna parte di questo ricettario può essere riprodotta o trasmessa tramite scambio di file, fotocopie o altri mezzi senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore, fatta eccezione per brevi citazioni (recensioni, opinioni ecc.). L'autore si è fatto carico personalmente della preparazione di questa guida. Tutte le immagini presenti sono state acquistate su licenza per uso commerciale e non possono essere riutilizzate da terzi.

# INDICE

<b>COLAZIONI</b> .....	2
<i>Pancake proteici</i> .....	3
<i>Porridge alle mele</i> .....	4
<i>Avocado toast</i> .....	5
<i>Pane tostato ai cereali, crema alle nocciole, noci e banane</i> .....	6
<i>Omelette di albumi farcita con salmone e formaggio di capra</i> .....	7
<i>Crepes fit alle fragole</i> .....	8
<i>Uova strapazzate</i> .....	9
<b>SPUNTINI</b> .....	10
<i>Barrette proteiche</i> .....	11
<i>Hummus di ceci e verdure croccanti</i> .....	12
<i>Smoothie fragola e banana</i> .....	13
<i>Centrifugato di mele, kiwi, avocado e zenzero</i> .....	14
<i>Rotoli di pancakes salati salmone e avocado</i> .....	15
<i>Crackers fatti in casa e fiocchi di latte</i> .....	16
<i>Chips di verdure e salsa allo yogurt</i> .....	17
<b>PRIMI</b> .....	18
<i>Pasta integrale al pesto di peperoni e basilico</i> .....	19
<i>Vellutata di asparagi</i> .....	20
<i>Zuppa di lenticchie, farro e cavolo nero</i> .....	21
<i>Pasta al pesto di noci e ricotta</i> .....	22
<i>Riso basmati alle verdure primavera e gamberi</i> .....	23
<i>Penne integrali al salmone e zucchine con dressing allo yogurt</i> .....	24
<i>Riso venere, pomodorini e feta</i> .....	25
<i>Insalata di quinoa e verdure verdi</i> .....	26
<b>SECONDI</b> .....	27
<i>Involtini di tacchino con spinaci, ricotta e mandorle</i> .....	28
<i>Burger di lenticchie</i> .....	29
<i>Branzino al cartoccio con caponatina di verdure</i> .....	30
<i>Straccetti di manzo e rucola</i> .....	31
<i>Fiori di zucca ripieni al forno</i> .....	32
<i>Cesar salad con salsa allo yogurt</i> .....	33
<i>Sgombro marinato al limone e al pepe rosa</i> .....	34
<i>Polpette di ricotta al sugo</i> .....	35



# ***COLAZIONI***

# PANCAKE PROTEICI



3 PORZIONI



10 MIN

## INGREDIENTI

- 80 g di albumi
- 25 g di farina d'avena
- 7 g di zucchero di canna (o altro dolcificante)
- la punta di 1 cucchiaino di lievito per dolci

## PREPARAZIONE

Monta gli albumi e lo zucchero di canna a neve ben ferma, incorpora la farina d'avena e il lievito dal basso verso l'alto, facendo attenzione a non smontare il composto. Riscalda una padella antiaderente e versaci al centro un mestolo di impasto. Cuoci per 1 minuto a fuoco medio-basso e poi gira il pancake e continua la cottura per ancora 1 minuto. Ripeti lo stesso procedimento con il restante impasto.

Puoi farcire i tuoi pancakes con frutta fresca, frutta secca o una crema spalmabile proteica; oppure con una crema di yogurt greco, cacao e banane a fette.



Carboidrati:  
26 g



Proteine:  
11 g



Grassi:  
2 g



Calorie:  
166 kcal

# PORRIDGE ALLE MELE



2 PORZIONI



25 MIN

## INGREDIENTI

- 150 g di latte di mandorle (o altro latte vegetale)
- 50 g di acqua
- 60 g di fiocchi di avena
- 1 cucchiaino di miele
- 1 mela
- 20 g di uvetta
- 1 pizzico di cannella

## PREPARAZIONE

In un pentolino versa il latte di mandorle, l'acqua e i fiocchi di avena, accendi il fuoco e mescola. Cuoci a fuoco basso per 5 minuti, fino ad ottenere la consistenza che desideri. A fuoco spento aggiungi la cannella. A parte, taglia a cubetti la mela, mettila in un pentolino con l'uvetta e il cucchiaino di miele. Cuoci a fuoco basso facendo appassire per bene le mele. Unisci le mele cotte al composto e mescola per bene. Puoi servire il porridge accompagnato da frutta fresca o semi.



Carboidrati:  
80 g



Proteine:  
10 g



Grassi:  
8 g



Calorie:  
432 kcal

# AVOCADO TOAST



● ○ ○ ○ ○



1 PORZIONE



7 MIN

## INGREDIENTI

- 1 avocado piccolo ben maturo
- 1 fetta di pane integrale
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 pizzico di sale (1-2 grammi)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (5 grammi)
- 1 pizzico di pepe

## PREPARAZIONE

Sbuccia l'avocado e taglialo grossolanamente. In una piccola ciotola metti l'avocado, il succo di limone, il sale, il pepe e l'olio extravergine di oliva e schiaccia delicatamente aiutandoti con una forchetta. Fai tostare la fetta di pane su una padella ben calda (o in alternativa utilizza un tostapane), disponici sopra il composto con l'avocado.



Carboidrati:  
31 g



Proteine:  
7 g



Grassi:  
34 g



Calorie:  
458 kcal

# PANE TOSTATO AI CEREALI, CREMA ALLE NOCCIOLE, NOCI E BANANE



● ○ ○ ○ ○



1 FETTA



5 MIN

## INGREDIENTI

- 1 fetta di pane integrale ai cereali
- 10 g di crema spalmabile 100% nocciole (1 cucchiaino)
- 1 banana
- 2 noci
- 1 cucchiaino di scaglie di cocco

## PREPARAZIONE

Fai tostare la fetta di pane integrale in una padella ben calda (in alternativa usa un tostapane), cospargi la fetta con la crema di nocciole, la banana tagliata a rondelle, le noci tagliate a pezzi e le scaglie di cocco.



Carboidrati:  
42 g



Proteine:  
7 g



Grassi:  
15 g



Calorie:  
331 kcal

# OMELETTE DI ALBUMI FARCITA CON SALMONE E FORMAGGIO DI CAPRA



1 PORZIONE



10 MIN

## INGREDIENTI

- 110 g di albumi (circa 3 albumi)
- 30 g di salmone selvaggio al naturale
- 20 g di formaggio spalmabile di capra
- erba cipollina q.b.
- 1 pizzico di sale (1-2 grammi)

## PREPARAZIONE

Metti gli albumi in una ciotola, aggiungi l'erba cipollina tagliata finemente e un pizzico di sale. Sbatti per pochi secondi in modo da creare un composto leggermente spumoso.

Scalda una padella antiaderente.

Con un mestolo versa il composto nella padella ben calda e ruota la padella per distribuirlo uniformemente. Cuoci l'omelette a fiamma bassa per pochi minuti, poi girala aiutandoti con un piatto e cuocila anche sull'altro lato.

Togli la frittatina dal fuoco e farciscila con il salmone e il formaggio spalmabile.



Carboidrati:  
2 g



Proteine:  
20 g



Grassi:  
5 g



Calorie:  
138 kcal

# CREPES FIT ALLE FRAGOLE



2 PORZIONI



10 MIN

## INGREDIENTI

- 200 ml di latte di mandorla
- 100 g di farina d'avena
- 2 uova
- 150 g di fragole fresche
- 20 g di yogurt greco 0%

## PREPARAZIONE

In una ciotola versa il latte vegetale, la farina d'avena e le uova e sbatti fino ad ottenere un composto omogeneo (utilizza una frusta per evitare che si formino grumi).  
Scalda per bene una padella antiaderente.

Con un mestolo versa una parte del composto nella padella ben calda e ruota la padella per distribuirlo uniformemente (la crepes dovrà essere sottile). Cuoci la crepes a fiamma bassa per 1-2 minuti, poi girala aiutandoti con una spatola e cuocila anche sull'altro lato.

Farciscila con le fragole fresche tagliate a cubetti e lo yogurt greco.



Carboidrati:  
92 g



Proteine:  
33 g



Grassi:  
25 g



Calorie:  
725 kcal

# UOVA STRAPAZZATE



● ○ ○ ○ ○



1 PORZIONE



10 MIN

## INGREDIENTI

- 2 uova intere
- 20 g di yogurt greco 0%
- 1 fetta di pane nero di segale
- 1 pizzico di sale (1-2 grammi)
- erba cipollina q.b. (o qualsiasi altra erba aromatica di tuo piacimento)

## PREPARAZIONE

Fai scaldare una pentola antiaderente. In una ciotolina sbatti le uova con il sale e l'erba cipollina tritata finemente. Quando la pentola sarà ben calda versaci il composto e comincia subito a mescolare con un cucchiaio di legno.

Cuoci per 2 minuti, abbassa la fiamma e aggiungi lo yogurt greco continuando a mescolare.

Cuoci ancora per 1 minuto.

Fai tostare una fetta di pane nero di segale



Carboidrati:  
39 g



Proteine:  
24 g



Grassi:  
13 g



Calorie:  
369 kcal



# ***SPUNTINI***

# BARRETTE PROTEICHE



6 BARRETTE



15 MIN

## INGREDIENTI

- 40 g di mandorle sgusciate
- 20 g di pistacchi sgusciati
- 20 g di cocco grattugiato
- 20 g di riso soffiato
- 10 g di farro soffiato
- 15 g di semi di zucca
- 10 g di semi di lino
- 80 g di miele

## PREPARAZIONE

Trita molto grossolanamente le mandorle e i pistacchi. Unisci le mandorle, i pistacchi, il cocco, il riso soffiato, il farro soffiato e i semi in una ciotola.

Nel frattempo prepara una teglia oliandola leggermente (aiutati con un pennello per distribuire bene l'olio).

Fai bollire il miele in un pentolino a fuoco basso. Spegni il fuoco e versaci tutti gli altri ingredienti, mescolando per bene e rapidamente per amalgamare il composto. (Qualora dovesse risultare liquido, cuoci ancora per qualche minuto a fiamma bassa). Versa velocemente il composto nella teglia, livellandolo per bene. Lascia raffreddare per almeno 30 minuti e poi procedi al porzionamento in barrette.



Carboidrati:  
105 g



Proteine:  
23 g



Grassi:  
47 g



Calorie:  
935 kcal

# HUMMUS DI CECI E VERDURINE CROCCANTI



● ○ ○ ○ ○



2 PORZIONI



5 MIN

## INGREDIENTI

- 250 g di ceci lessati
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 10 ml di succo di limone
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 3 g di sale
- pepe nero macinato q.b.
- aglio in polvere q.b.
- paprika dolce q.b.
- verdure di stagione

## PREPARAZIONE

Lava accuratamente i ceci lessati sotto abbondante acqua corrente.

Metti tutti gli ingredienti in un mixer e frulla per 2-3 minuti. Se il composto risulta troppo denso, aggiungi pochissima acqua a temperatura ambiente. Dovrà risultare un composto cremoso e facilmente spalmabile.

Accompagna il tuo hummus con un pinzimonio di verdure di stagioni: per esempio carote, finocchi e sedano!



Carboidrati:  
30 g



Proteine:  
14 g



Grassi:  
23 g



Calorie:  
383 kcal

# SMOOTHIE FRAGOLA E BANANA



## INGREDIENTI

- 200 g di fragole
- 1 banana
- 150 ml di latte di soia senza zucchero (o altro latte vegetale)
- succo di 1/2 arancia

## PREPARAZIONE

Lava con cura le fragole sotto acqua corrente. Taglia le fragole e le banane grossolanamente. Inserisci tutti gli ingredienti in un mixer e frulla per bene per 5 minuti fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

In alternativa al latte vegetale puoi utilizzare un vasetto di yogurt magro naturale.



Carboidrati:  
52 g



Proteine:  
8 g



Grassi:  
4 g



Calorie:  
276 kcal

# CENTRIFUGATO DI MELE, KIWI, AVOCADO E ZENZERO



2 PORZIONI



5 MIN

## INGREDIENTI

- 2 mele
- 2 kiwi
- mezzo avocado maturo
- 2 cm di radice di zenzero
- mezzo lime

## PREPARAZIONE

Lava accuratamente tutta la frutta sotto acqua corrente. Sbuccia i kiwi e l'avocado. Taglia tutto in pezzi molto grossolani. Spremi il lime e ricavaci il succo. Metti gli ingredienti un po' per volta nella centrifuga e azionala alla velocità più bassa. Mescola con un cucchiaino prima di servire.

Bevi il centrifugato il giorno stesso in cui lo prepari.



Carboidrati:  
59 g



Proteine:  
4 g



Grassi:  
15 g



Calorie:  
387 kcal

# ROTOLO DI PANCAKES SALATI SALMONE E AVOCADO



2 PANCAKES



15 MIN

## INGREDIENTI

- 110 g di albume (circa 3 albumi)
- 1 uovo
- 50 g di farina integrale (o farina di riso)
- mezzo cucchiaino di bicarbonato
- 1 pizzico di sale (1-2 grammi)
- 50 g di salmone selvaggio al naturale
- 50 g di caprino
- mezzo avocado maturo

## PREPARAZIONE

In una ciotola sbatti l'uovo con l'albume fino ad ottenere un composto omogeneo. Con una spatola incorpora la farina integrale, il sale e il bicarbonato.

Scalda una padella antiaderente. Disponi l'impasto nella padella ben calda in modo che risulti un dischetto sottile di circa 15/20 cm di diametro. Cuoci per 1 minuto a fuoco medio-basso e poi gira il pancake e continua la cottura per ancora 1 minuto. Ripeti lo stesso procedimento con il restante impasto.

Spalma sul pancake il caprino e disponici sopra il salmone selvaggio e l'avocado tagliato a striscioline. Procedi arrotolando su se stesso il pancake e porzionalo in fette.



Carboidrati:  
46 g



Proteine:  
41 g



Grassi:  
35 g



Calorie:  
663 kcal

# CRACKERS FATTI IN CASA E FIOCCHI DI LATTE



20 CRACKERS



35 MIN

## INGREDIENTI

- 135 g di farina integrale
- 60 g di crusca di frumento (o di avena)
- 130 ml di latte scremato
- 10 g di fecola di patate
- 25 g di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 5 g di sale
- 30 ml di acqua
- 20 g di semi di sesamo
- 50 g di fiocchi di latte

## PREPARAZIONE

In una ciotola metti la farina integrale, la crusca di frumento, il sale, la fecola di patate e il bicarbonato. Mescola velocemente con le mani. Aggiungi il latte tiepido e l'olio extravergine di oliva. Impasta per qualche minuto fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Stendi l'impasto con un mattarello fino ad ottenere uno spessore di 2-3 mm e foralo aiutandoti con i lembi di una forchetta. Ricava dei quadrati e disponili su una teglia ricoperta con carta da forno. Spennellali con dell'acqua e cospargili di semi di sesamo. Metti in forno ventilato preriscaldato a 200°C per 12-15 minuti. Una volta terminata la cottura, disponili su una gratella a raffreddare. Accompagna i tuoi crackers integrali a 50 g di fiocchi di latte.



Carboidrati:  
111 g



Proteine:  
39 g



Grassi:  
43 g



Calorie:  
987 kcal

# CHIPS DI VERDURE E SALSA ALLO YOGURT



2 PORZIONI



40 MIN

## INGREDIENTI

- 80 g di carote
- 80 g di barbabietole
- 80 g di patate dolci
- 80 g di zucchine
- 80 g di topinambur
- 10 g di olio extravergine di oliva (1 cucchiaio)
- 3 g di sale
- rosmarino q.b.
- pepe nero macinato q.b.

Per la salsa allo yogurt:

- 150 g di yogurt greco 0%
- 2 g di sale
- prezzemolo q.b.
- aglio in polvere q.b.

## PREPARAZIONE

Lava le verdure con cura. Sbuccia la carota, la barbabietola e il topinambur (lascia invece la buccia alla patata). Con una mandolina affetta le verdure a uno spessore di 2 mm circa. Tampona con della carta assorbente le fette di verdura, poi disponile in una ciotola. Aggiungici l'olio extravergine di oliva, il sale, il pepe e il rosmarino tritato finemente.

Mescola per bene. Disponi le fette di verdura su una teglia foderata con carta da forno evitando di sovrapporle tra loro. Metti in forno ventilato preriscaldato a 160°C per 20 minuti girandole a metà cottura. Servile ancora calde. Per la salsa allo yogurt, trita finemente il prezzemolo.

In una ciotola unisci tutti gli ingredienti e amalgama fino ad ottenere un composto omogeneo.



Carboidrati:  
135 g



Proteine:  
27 g



Grassi:  
20 g



Calorie:  
828 kcal



# ***PRIMI***

# PASTA INTEGRALE AL PESTO DI PEPERONI E BASILICO



1 PORZIONE



35 MIN

## INGREDIENTI

- 60 g di pasta integrale
- 1 peperone rosso
- 10 foglie di basilico
- 25 g di noci sgusciate
- 15 g di parmigiano
- 10 g di olio extravergine di oliva (1 cucchiaio)
- 2 g di sale

## PREPARAZIONE

Lava con cura il peperone e le foglie di basilico sotto abbondante acqua corrente. Metti il peperone in forno a 220°C per 20/25 minuti.

Sbuccia il peperone ancora caldo e rimuovi i semi. Taglialo grossolanamente e mettilo in un mixer. Aggiungi le foglie di basilico, le noci, il parmigiano, l'olio e il sale.

Cuoci la pasta integrale in abbondante acqua salata e condiscila con il pesto di peperoni.



Carboidrati:  
56 g



Proteine:  
21 g



Grassi:  
31 g



Calorie:  
587 kcal

# VELLUTATA DI ASPARAGI



2 PORZIONI



50 MIN

## INGREDIENTI

- 450 ml di brodo vegetale (senza sale)
- 350 g di asparagi
- 100 g di cipolla dorata
- 100 g di carota
- 10 g di olio extravergine di oliva (1 cucchiaio)
- 2-3 g di sale
- 2 fette di pane di segale
- pepe nero macinato q.b.

## PREPARAZIONE

Lava con cura gli asparagi e la carota sotto acqua corrente. Trita finemente la cipolla e mettila a cuocere con un paio di cucchiai di acqua. Lascia appassire la cipolla per circa 5 minuti, aggiungi le carote tagliate a tocchetti e fai cuocere per altri 5 minuti mescolando di tanto in tanto.

A parte prepara gli asparagi tagliandoli in pezzi da 3-4 cm (fai attenzione a rimuovere la parte più coriacea). Aggiungili copri con il brodo vegetale, aggiungi il sale e il pepe nero macinato. Cuoci per circa 30 minuti. Quando è ancora caldo, frulla con un frullatore ad immersione. Tosta il pane di segale in padella per 1-2 minuti e servilo con la vellutata insieme ad un cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo.



Carboidrati:  
56 g



Proteine:  
18 g



Grassi:  
12 g



Calorie:  
404 kcal

# ZUPPA DI LENTICCHIE, FARRO E CAVOLO NERO



● ○ ○ ○ ○



2 PORZIONI



80 MIN

## INGREDIENTI

- 250 g di lenticchie lessate
- 100 g di farro perlato lessato
- 150 g di cavolo nero (già pulito)
- 800 ml di brodo vegetale (senza sale)
- 15 g di concentrato di pomodoro
- 100 g di carota
- 100 g di cipolla dorata
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 2-3 g di sale

## PREPARAZIONE

Trita finemente la cipolla e la carota, aggiungile in una padella a un paio di cucchiaini di acqua. Lascia appassire per circa 5 minuti aggiungendo acqua se necessario.

Aggiungi il concentrato di pomodoro, il farro lessato e le lenticchie lessate. Copri con il brodo vegetale e lascia cuocere a fuoco lento.

Dopo 10 minuti aggiungi il cavolo nero tagliato a striscioline e il sale. Lascia cuocere per circa 40-50 minuti, se necessario aggiungi dell'acqua. Alla fine aggiungi l'olio extravergine d'oliva a crudo.



Carboidrati:  
86 g



Proteine:  
30 g



Grassi:  
18 g



Calorie:  
626 kcal

# PASTA AL PESTO DI NOCI E RICOTTA



## INGREDIENTI

- 60 g di pasta integrale
- 50 g di ricotta vaccina da banco
- 15 g di noci sgusciate
- 15 g di pinoli
- 10 g di parmigiano
- 10 g di olio extravergine di oliva (1 cucchiaio)
- mezzo spicchio di aglio
- 1 g di sale

## PREPARAZIONE

Cuoci la pasta in abbondante acqua correttamente salata.

Nel frattempo metti in un mixer la ricotta vaccina, le noci, i pinoli, il parmigiano, l'aglio (privato dell'anima), l'olio extravergine di oliva e il sale. Frulla con un mixer per ottenere un composto liscio e cremoso.

Scola la pasta e condiscila con il pesto di ricotta e noci.



Carboidrati:  
45 g



Proteine:  
22 g



Grassi:  
37 g



Calorie:  
601 kcal

# RISO BASMATI ALLE VERDURINE PRIMAVERA E GAMBERI



1 PORZIONE



35 MIN

## INGREDIENTI

- 60 g di riso basmati
- 100 g di fagiolini (o taccole)
- mezzo peperone rosso
- 100 g di gamberoni freschi (o surgelati)
- 200 g di carote
- 50 g di cipolla dorata
- 10 g di olio extravergine di oliva (1 cucchiaio)
- 1 pizzico di zafferano

## PREPARAZIONE

Lava con cura le verdure. Taglia le carote e il peperone a cubetti e i fagiolini in segmenti di 1-2 cm.

Fai cuocere la cipolla tagliata finemente con un paio di cucchiai di acqua. Lascia appassire e poi aggiungi le carote, i fagiolini e i peperoni. Cuoci a fuoco moderato per 10 minuti. Le verdure dovranno risultare croccanti.

Nel frattempo, cuoci il riso in abbondante acqua salata con un pizzico di zafferano. Scola per bene e uniscilo alle verdure.

A parte fai scottare i gamberi su una griglia (o una padella antiaderente) ben calda. Disponi i gamberi sopra al riso con le verdure e un cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo.



Carboidrati:  
75 g



Proteine:  
26 g



Grassi:  
12 g



Calorie:  
512 kcal

# PENNE AL SALMONE E ZUCCHINE CON DRESSING ALLO YOGURT



1 PORZIONE



35 MIN

## INGREDIENTI

- 60 g di pasta integrale
- trancio di salmone fresco (circa 150g)
- 100 g di zucchine
- 80 g di yogurt greco 0%
- 50 g di di cipolla dorata
- 10 g di olio extravergine di oliva (1 cucchiaio)
- 2 g di sale

## PREPARAZIONE

Lava la zuccina sotto acqua corrente e tagliale a listarelle.

In una pentola fai scaldare un paio di cucchiai di acqua e poca cipolla tritata finemente, aggiungi le zucchine e falle saltare per 5-7 minuti. Aggiungi il salmone fresco tagliato a cubetti di circa 2 cm per lato. Fai cuocere per altri 5 minuti.

Spegni il fuoco e aggiungi lo yogurt greco, mescola con delicatezza per amalgamare il tutto.

Fai cuocere la pasta integrale in abbondante acqua salata. Scolala per bene e manteca con il condimento a base di yogurt, salmone e zucchine per 2 minuti a fuoco basso. Servi ancora calda con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo.



Carboidrati:  
57 g



Proteine:  
47 g



Grassi:  
20 g



Calorie:  
596 kcal

# RISO VENERE, POMODORINI E FETA



● ○ ○ ○ ○



1 PORZIONE



45 MIN

## INGREDIENTI

- 70g di riso venere (precotto)
- 200 g di pomodori
- 80 g di feta
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 2 g di sale

## PREPARAZIONE

Cuoci il riso venere in abbondante acqua salata per un tempo dai 20 ai 30 minuti (a seconda della tipologia acquistata). Scola per bene.

Nel frattempo, lava i pomodorini con acqua corrente e tagliali in piccoli cubetti. Mettli in una ciotola, unisci la feta tagliata a dadini, l'olio extravergine di oliva e il sale. Aggiungi il riso e mescola.



Carboidrati:  
33 g



Proteine:  
23 g



Grassi:  
28 g



Calorie:  
476 kcal

# INSALATA DI QUINOA E VERDURE VERDI



1 PORZIONE



25 MIN

## INGREDIENTI

- 70 g di quinoa
- 100 g di asparagi
- 200 g di broccoli
- 100 g di fagiolini
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 2 g di sale

## PREPARAZIONE

Cuoci la quinoa in abbondante acqua salata.

Nel frattempo, lava con cura le verdure e tagliale a tocchetti. Fai scaldare un paio di cucchiai di acqua in padella e aggiungi le verdure. Fai cuocere con due ulteriori cucchiai di acqua e aggiungi il sale. Lascia le verdure ancora croccanti.

Scola la quinoa e amalgama insieme alle verdure e all'olio extravergine d'oliva a crudo.



Carboidrati:  
69 g



Proteine:  
19 g



Grassi:  
19 g



Calorie:  
523 kcal



# ***SECONDI***

# INVOLTINI DI TACCHINO CON SPINACI, RICOTTA E MANDORLE



2 PORZIONI



40 MIN

## INGREDIENTI

- 300 g di petto di tacchino a fette
- 300 g di spinaci freschi
- 200 g di ricotta vaccina
- 30 g di parmigiano
- 30 g di mandorle pelate
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 2 g di sale

## PREPARAZIONE

Lava con cura gli spinaci e falli lessare in abbondante acqua per 5-7 minuti. Scolali e strizzali con le mani delicatamente in modo da rimuovere l'acqua in eccesso. Lasciali raffreddare.

Prepara la farcitura degli involtini. Sminuzza gli spinaci con un coltello, aggiungi la ricotta, il parmigiano, le mandorle spezzettate e il sale.

Disponi un po' di farcitura su ogni fetta di petto di tacchino e richiudi arrotolandoli. Fissa ogni fetta con due stuzzicadenti. Fai scaldare una padella antiaderente. Quando è calda, disponi gli involtini uno accanto all'altro, senza sovrapporli. Rosola per 10 minuti e aggiungi l'olio extravergine d'oliva a crudo.



Carboidrati:  
25 g



Proteine:  
121 g



Grassi:  
60 g



Calorie:  
1124 kcal

# BURGER DI LENTICCHIE



● ○ ○ ○ ○



2 PORZIONI



60 MIN

## INGREDIENTI

- 200 g di lenticchie secche
- 200 g di carote
- 50 g di cipolla dorata
- 40 g di pangrattato integrale
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 2 g di sale

## PREPARAZIONE

Trita finemente la cipolla dorata e le carote e falle rosolare dolcemente in una padella antiaderente con un paio di cucchiaini di acqua. Aggiungi le lenticchie e copri con acqua a temperatura ambiente. Cuoci a fuoco medio per 25-30 minuti (a seconda della tipologia di lenticchie).

Scola per bene le lenticchie e le verdure. Lascia raffreddare. Metti il composto in un mixer e aggiungi il pangrattato e il sale. Frulla per pochi secondi. Lascia riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.

Forma con le mani burger della grandezza desiderata. Cuocili in forno su una teglia foderata con carta forno a 180°C per 15-20 minuti. Aggiungi alla fine l'olio extravergine d'oliva a crudo.



Carboidrati:  
160 g



Proteine:  
57 g



Grassi:  
15 g



Calorie:  
1003 kcal

# BRANZINO AL CARTOCCIO CON CAPONATINA DI VERDURE



2 PORZIONI



10 MIN

## INGREDIENTI

- trancio di branzino (200 g) già pulito e senza squame
- 150 g di pomodorini
- 100 g di melanzana
- 100 g di peperone rosso
- 20 g di olio extravergine di oliva (2 cucchiaini)
- 1 pizzico di sale (1-2 grammi)
- 1 fetta di limone
- un rametto di timo fresco

## PREPARAZIONE

Lava accuratamente il pesce sotto acqua corrente e asciugalo con carta assorbente. Massaggialo con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Lava le verdure e tagliale in piccoli cubetti. Condiscile con un cucchiaino di olio, il sale e il timo.

Prendi un foglio di carta da forno e mettilo su una teglia. Disponi le verdure sul foglio e adagiaci sopra il trancio di branzino con una fetta sottile di limone. Richiudi formando con la carta da forno una sorta di caramella.

Cuoci in forno preriscaldato a 200°C per 15-20 minuti.



Carboidrati:  
16 g



Proteine:  
52 g



Grassi:  
24 g



Calorie:  
488 kcal

# STRACCETTI DI MANZO E RUCOLA



2 PORZIONI



5 MIN

## INGREDIENTI

- 300 g di scamone di manzo tagliato molto sottile
- 100 g di rucola
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 2 g di sale

## PREPARAZIONE

Fai scaldare un paio di cucchiaini di acqua in una padella antiaderente. Straccia le fettine di carne con le mani in piccoli pezzi e mettili nella padella. La cottura dovrà essere veloce e a fiamma viva.

Dopo 1 minuto sfuma con l'aceto balsamico, aggiungi metà della rucola e mescola.

Cuoci per altri due minuti. Spegni e aggiungi il sale, l'olio extravergine d'oliva a crudo e la rucola restante.



Carboidrati:  
4 g



Proteine:  
81 g



Grassi:  
44 g



Calorie:  
736 kcal

# FIORI DI ZUCCA RIPIENI AL FORNO



2 PORZIONI



15 MIN

## INGREDIENTI

- 100 g di fiori di zucca
- 150 g di ricotta vaccina da banco
- 40 g di parmigiano
- 15 g di olio extravergine d'oliva
- 2 g di sale
- pepe nero macinato q.b.
- noce moscata q.b.

## PREPARAZIONE

Lascia scolare la ricotta su un colino per 2-3 ore in frigorifero in modo che perda l'acqua in eccesso.

Lava con cura i fiori di zucca e asciugali con la carta assorbente. Rimuovi il pistillo centrale, facendo attenzione a non rompere il fiore.

In una ciotola amalgama la ricotta con 30 g di parmigiano, il sale, il pepe nero e la noce moscata.

Riempi aiutandoti con un cucchiaino i fiori di zucca e richiudili. Disponili su una teglia da forno e cospargi il parmigiano rimasto.

Cuoci in forno preriscaldato a 200°C per 5 minuti. Aggiungi a fine cottura l'olio extravergine d'oliva a crudo.



Carboidrati:  
5 g



Proteine:  
30 g



Grassi:  
40 g



Calorie:  
500 kcal

# CEASAR SALAD CON SALSA ALLO YOGURT



● ○ ○ ○ ○



1 PORZIONE



15 MIN

## INGREDIENTI

- 150 g di petto di pollo
- 100 g di lattuga romana
- 100 g di pomodorini
- 30 g di scaglie di grana
- 20 g di crostini al farro
- 100 g di yogurt greco
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 2 g di sale
- pepe nero macinato q.b.

## PREPARAZIONE

Disponi il petto di pollo su una griglia antiaderente ben calda e cuoci per bene. Una volta cotto, taglialo in striscioline.

Lava la verdura e taglia i pomodorini a metà.

Prepara la salsa di yogurt, aggiungendo allo yogurt greco l'olio, il sale e il pepe. Mescola con cura.

Tosta i crostini di pane su una padella antiaderente.

Componi la ceasar salad, disponendo l'insalata e i pomodorini sul fondo. Adagiaci sopra il pollo, le scaglie di grana e condisci con l'olio extravergine d'oliva. Alla fine cospargi la salsina di yogurt.



Carboidrati:  
27 g



Proteine:  
44 g



Grassi:  
17 g



Calorie:  
437 kcal

# SGOMBRO MARINATO AL LIMONE E AL PEPE ROSA



2 PORZIONI



90 MIN

## INGREDIENTI

- 400 g di sgombro
- 1 rametto di prezzemolo
- 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 2 g di sale
- pepe rosa in bacche q.b.

## PREPARAZIONE

Eviscera il pesce praticando un taglio sulla pancia e sciacqua bene il ventre sotto acqua corrente per eliminare le impurità. Su entrambi i lati. In alternativa richiedi al pescivendolo di farlo per te.

Prepara la marinatura unendo il succo di un limone e la sua scorza, l'olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio intero, il sale, le bacche di pepe rosa e il prezzemolo tritato finemente. Immergi gli sgombri nella marinatura e lascia riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

Disponi gli sgombri su una teglia da cucina e versaci sopra la marinatura.

Cuoci in forno preriscaldato a 170° per 15-20 minuti.



Carboidrati:  
5 g



Proteine:  
75 g



Grassi:  
69 g



Calorie:  
941 kcal

# POLPETTE DI RICOTTA AL SUGO



2 PORZIONI



130 MIN

## INGREDIENTI

- 300 g di ricotta vaccina da banco
- 1 uovo intero
- 80 g di pangrattato
- 50 g di parmigiano
- 1 rametto di prezzemolo
- 2 g di sale
- pepe nero macinato q.b.

Per il sugo di pomodoro:

- 200 g di passata di pomodoro
- 50 g di cipolla dorata
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 3 foglie di basilico
- 2 g di sale

## PREPARAZIONE

Lascia scolare la ricotta su un colino per 2-3 ore in frigorifero in modo che perda l'acqua in eccesso. Procedi a preparare il sugo: fai cuocere la cipolla in padella con un paio di cucchiaini di acqua. Versa la passata di pomodoro, poi metti il basilico e il sale. Lascia a cuocere a fuoco basso per 40-50 minuti e alla fine metti l'olio.

Nel frattempo prepara le polpette. In una ciotola versa la ricotta e amalgama con l'uovo, il sale, il pepe nero macinato, il parmigiano, la noce moscata, il pangrattato e il prezzemolo tritato. Il composto dovrà risultare morbido ma compatto. Con le mani forma delle polpette di circa 2-3 cm di diametro, disponile nella pentola con il sugo distribuendole una di fianco all'altra. Lascia cuocere per 8-10 minuti a fuoco lento.



Carboidrati:  
88 g



Proteine:  
64 g



Grassi:  
62 g



Calorie:  
1166 kcal



Questo ricettario raccoglie 30 ricette fit che ti aiuteranno a mangiare sano ma con gusto. Quando si intraprende un percorso di miglioramento fisico si scopre quanto sia importante la giusta alimentazione. Scegliere ingredienti salutari e poco lavorati è fondamentale per il proprio benessere.

Visto che vivere di riso e pollo alla lunga è piuttosto noioso, ecco qui 30 ricette originali e sfiziose che ti aiuteranno a goderti l'alimentazione nel tuo percorso di miglioramento fisico.

Corredate da foto e da tutte le informazioni utili per la preparazione, sono inclusi anche i valori dei macronutrienti e le relative kcal. In questo modo avrai sempre sotto controllo la situazione e potrai stare nel piano mangiando con gusto.