



ALIMENTAZIONE

tutta questione di equilibrio

Over Anta Strong



Indice

Over Anta Strong	4
Siamo quello che mangiamo	5
Le basi dell'alimentazione	6
Carboidrati	7
Proteine	9
Grassi	10
Vitamine	11
Il piatto sano	13
Come leggere il piatto	14
Perché è importante saper gestire gli zuccheri?	18
Come deve essere un pasto ideale?	21
Colazione	21
Pranzo	24
Cena	25
Lista della spesa	27
Sfiziose ricette fit, dalla colazione allo spuntino!	30
Pancake banana & cocco	30
Gateau di patate & broccoli	31
Nutella fit	32
Chi è la Francy?	33



Ringraziamenti

Lo so solitamente i ringraziamenti si fanno alla fine, ma per me è veramente importante ringraziare le persone che mi hanno aiutato a realizzare questo e-book rendendolo, almeno per me, speciale.

Un grazie di cuore alla mia Amica e compagna di Sfide **Vanessa Polimeni** che ha realizzato la parte grafica di questo e-book.

Un grazie anche alla mia Guerriera e grande Amica **Nana_pikkett l'artista** che ha pensato e disegnato per me le immagini che trovi in questo e-book.

*“Da soli possiamo fare così poco,
insieme possiamo fare così tanto”*

Grazie!



Over Anta Strong

Ciao,

grazie per aver scaricato questo regalo che ho preparato per te!

Con questa guida sono felice di condividere con altre donne, le nozioni base che hanno permesso a me e alle mie clienti di migliorare il nostro rapporto con il cibo:

- Mangiando senza sensi di colpa
- in modo equilibrato
- e più consapevole

Cosa troverai in questa guida?

1) Una veloce descrizione dei nutrienti e micronutrienti:

- Carboidrati
- Proteine
- Grassi
- Vitamine

2) Consigli su come comporre i tuoi piatti, in termini di qualità e quantità, per renderli completi ed equilibrati.

3) Capiremo perché i carboidrati sono così appetitosi e cosa producono nel nostro corpo

4) Una lista della spesa che ti permette di avere in casa l'occorrente per i tuoi pasti equilibrati.

5) Tre ricette gustose e fit:

- Colazione
- Pasto
- Spuntino

Questi, che troverai nell'ebook, non sono consigli medici e non vogliono contraddire alcun consiglio da parte del tuo medico.

Non costituiscono una diagnosi o un trattamento medico, ma semplici indicazioni per una alimentazione equilibrata.

Buona lettura

Francy



Siamo quello che mangiamo

Quante volte avete sentito questa frase, forse un milione di volte, forse talmente tante volte da non dargli più la sua reale importanza.

Il cibo è la nostra unica fonte di energia, è il nostro carburante.

Chi si allena seriamente lo sa, solo una alimentazione equilibrata può permetterci di raggiungere risultati eccezionali, sia in termini fisici che mentali:

- lucidità
- freschezza
- energia
- e un fisico al top!

Il nostro corpo e il nostro cervello sono una cosa sola, imparare a mangiare ciò di cui il nostro corpo ha bisogno, determina la qualità del nostro vivere.

Fare attenzione a quello che mangiamo diventa uno stile di vita.

Imparare a ragionare **non** in termini di dieta intesa come sacrificio o restrizione, ma imparare a guardare al suo vero significato:

“modo di vivere confacente alla salute” guardando ad ogni aspetto della vita:

- alimentazione
- riposo
- attività fisica

Tutto parte dal saper scegliere, e tutto inizia da quello che decido di mettere nel mio carrello della spesa.

Mangiare è semplicemente un atto di sopravvivenza, nutrirsi correttamente è un atto d'amore verso noi stessi.





Le basi dell'alimentazione

In base al proprio stile di vita (dinamico, sedentario), alle dimensioni corporee (uomo, donna, bambino, anziano) e all'attività fisica svolta (sportivo, o meno), ognuno di noi ha necessità diverse per quanto riguarda il fabbisogno di nutrienti.

Ecco perché una dieta non può essere uguale all'altra.

Inizialmente, più che focalizzarsi sul conteggio delle calorie, è importante conoscere il cibo che andiamo a scegliere in termini di nutrienti.

In questo modo impareremo trucchi e abbinamenti che ci permetteranno di fare la scelta migliore in base alle necessità; a seconda di come sarà la nostra giornata (attiva o meno), il nostro pasto sarà bilanciato in modo diverso.

CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI
Pasta	carne	semi oleosi
Riso	pesce	frutta secca
Cereali in chicchi	affettati	burro di cacao
Patate		olio di cocco
Castagne		olio di oliva
Miele		burro
Farine		strutto
Zuccheri		lardo
Frutta		cioccolato 80-90%

Carboidrati- proteine: Legumi

Carboidrati-Grassi: cioccolato sotto 80%

Proteine-grassi: uova, formaggio



Carboidrati

Sono una fonte di energia immediatamente disponibile, ma cosa significa?

Che il nostro corpo riesce a digerirli, assimilarli e utilizzarli in modo molto semplice e veloce, quindi per il nostro corpo sono WOOW!

Ma quando si introducono più carboidrati rispetto al nostro fabbisogno, vengono immediatamente trasformati in grassi di deposito.

Quindi non sono loro i colpevoli dei nostri kg di troppo, ma la loro quantità rispetto al nostro reale bisogno.

I carboidrati possono essere **semplici** (zuccheri) o **complessi** (amidi).

Gli zuccheri semplici li troviamo:

- nello zucchero
- nel miele
- malto di riso/orzo
- sciroppo di fruttosio/agave/d'acero
- succo di mele
- frutta fresca
- in piccola parte anche nello yogurt e nel latte





L'apporto quotidiano di zuccheri semplici deve essere molto contenuto e ben equilibrato da altri nutrienti, perché una eccessiva introduzione predispone a diverse patologie (tipo: diabete, Alzheimer, Parkinson, ictus)

I carboidrati complessi sono contenuti:

- nei cereali (pasta, riso, farro, orzo)
- nei legumi
- nelle patate
- nelle castagne

Le Fibre sono carboidrati indigeribili, non vengono usati come fonte di energia, ma servono a preservare la salute del nostro intestino: regolarizzano il transito intestinale e imprigionano sostanze tossiche per poi eliminarle, proteggendoci in questo modo dal cancro al colon.

Tutti i prodotti vegetali e i cereali integrali sono una preziosa fonte di fibre.

Anche per gli alimenti “sani”, la parola d’ordine è sempre EQUILIBRIO! Perché il troppo poco come gli eccessi possono avere gli stessi effetti collaterali.





Proteine

Sono i mattoncini del nostro corpo, le nostre fondamenta.

I nostri muscoli, i nostri tessuti e i nostri organi sono formati da proteine.

Le proteine formano anche il nostro sistema immunitario, trasportano nel sangue diverse sostanze nutritive e formano diversi ormoni...

saranno mica importanti?!

Le proteine possono essere di origine animale o vegetale.

Le fonti vegetali sono essenzialmente i Legumi (che contengono una buona parte di carboidrati), poi abbiamo Tofu, Seitan, Tempeh.

Esistono alcuni cereali che hanno un buon contenuto di proteine vegetali, ottima scelta per chi non è amante di carne e pesce:

- quinoa,
- miglio,
- amaranto,
- grano saraceno,
- avena,
- segale

Troviamo anche una discreta percentuale in: pinoli, anacardi e arachidi.





Grassi

A differenza di quanto ci facciamo credere, **i grassi sono molto importanti per il funzionamento del nostro organismo** (ovviamente non tutti!)

- sono una importante fonte energetica (per la donna più che per l'uomo)
- proteggono gli organi interni
- fanno da tramite alla comunicazione cellulare
- servono alla produzione di alcuni ormoni (tra cui quelli sessuali)
- servono all'assorbimento di alcune vitamine
- servono alla produzione di sostanze antinfiammatorie.

A seconda della loro composizione i grassi vengono definiti **insaturi** (suddivisi in Monoinsaturi e Polinsaturi) o **saturi**.

Monoinsaturi:

Olio extravergine di oliva, Avocado, Noci di Macadamia.

Polinsaturi:

OMEGA 6	OMEGA 3
frutta secca a guscio (noci, nocciole, mandorle...) semini (zucca, girasole, papavero, pinoli...) oli vegetali (girasole, mais, germe di grano)	pesce pescato (non di allevamento) alghe, semi di lino e oli di semi di lino.

Saturi:

Non pericolosi per la salute: olio extravergine di cocco, burro di buona qualità, ghee, tuorlo delle uova.

Da evitare: olio di palma.

Per quanto riguarda gli Omega 3 e 6, il loro equilibrio è fondamentale per preservare la nostra salute.

Il rapporto ideale tra omega-3 e omega-6 è di 1:1 o al massimo 1:3. Questa proporzione permette un'azione antinfiammatoria e benefica.





Purtroppo la nostra alimentazione è tarata su valori molto sbilanciati di 1:10 in favore degli omega-6. Da una parte perché assumiamo pochi omega 3 e dall'altra perché gli oli vegetali ricchi di omega-6 sono molto utilizzati dall'industria alimentare.

Provate a guardare le etichette alimentari dei prodotti confezionati che avete in casa e contate quanti non contengono la dicitura **“oli (o grassi) vegetali”**. Dietro a questa dicitura si nascondono oli vegetali raffinati, ricchissimi di sostanze pro infiammatorie, come: olio di palma, di colza, di cotone.

I grassi saturi non sono solo quelli di origine animale (latte e derivati), ma anche vegetali.

A differenza di quanto si possa pensare, **non sono tutti pericolosi per la salute**, tutto dipende dalla loro composizione, se a lunga catena o corta.

Per esempio:

- burro, olio di palma e olio di cocco, hanno effetti diversi sul nostro organismo; al contrario del burro, l'olio di palma contiene grassi saturi a lunga catena che sono veramente dannosi per la salute (ictus e malattie degenerative).
- L'olio di cocco al contrario ha una predominanza di grassi saturi a catena corta, (è infatti una buona alternativa al nostro extravergine di oliva).

I grassi trans sono quelli più nocivi; in natura non esistono, si generano dopo la manipolazione industriale degli oli.

Questi grassi sono riconducibili a tutti i tipi di tumore, a patologie del sistema celebrale e dell'apparato cardiovascolare.

Dal momento che non sempre viene indicata la loro presenza sulle confezioni, è bene evitare qualsiasi prodotto industriale che riporti tra gli ingredienti la dicitura **“oli/grassi vegetali”**.



Vitamine

Le vitamine sono micronutrienti che non apportano calorie, ma sono fondamentali per la regolazione di tutte le funzioni biologiche del nostro organismo.

Si distinguono in **idrosolubili** (che si sciolgono in acqua) e **liposolubili** (che si sciolgono nel grasso).

- **Idrosolubili** = Vitamina C, e le vitamine del gruppo B
- **Liposolubili** = A D E K

Le vitamine liposolubili, non possono essere assorbite senza la presenza di una componente di grasso, quindi per esempio, se non condite le carote o la zucca con dell'olio extravergine, non potrete assorbire la provitamina A contenente in questi ortaggi.





Il piatto sano

Parole d'ordine sono **qualità, quantità e varietà**.

Imparare a mangiare senza conteggiare gli alimenti, ma ragionando in termini volumetrici. Questa modalità permette di seguire corretti principi alimentari anche quando ci si trova fuori casa.

Ovviamente chi deve perdere peso dovrà regolare la quota di carboidrati, quindi se ad un pasto 1/4 ho cereali nell'altro aumento le verdure.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

OLI SANI
Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.

ACQUA
Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

ORTAGGI
Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

CEREALI INTEGRALI
Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

FRUTTA
Mangia molta frutta, di tutti i colori.

PROTEINE SANE
Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

MUOVITI!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





Come leggere il piatto:

● **Frutta e verdura**

Metà del nostro piatto dovrebbe essere composto da verdura e una porzione di frutta.

N.B. Chi soffre di disturbi della digestione o di pesantezza dopo pranzo, è consigliabile tenere la frutta come spuntino lontano dai pasti, o di inserirla a colazione. La frutta consumata durante il pasto potrebbe appesantire e rallentare la digestione; in soggetti predisposti a bruciore di stomaco e reflusso peggiora i sintomi.

Variare i colori per avere il maggior apporto di vitamine e antiossidanti.

● **Carboidrati**

Un quarto del piatto dovrebbe essere composto da cereali, preferibilmente integrali, ricchi di fibre, proteine vegetali e minerali (quinoa, miglio, amaranto, grano saraceno, avena, segale)
I cereali integrali permettono un miglior controllo glicemico e contribuiscono a garantire una sazietà prolungata.

● **Proteine**

Il rimanente quarto di piatto deve essere composto da proteine, vediamo quali scelte abbiamo.

Proteine Vegetali:

I Legumi sono la principale fonte di proteine vegetali e andrebbero consumati mediamente 3 volte a settimana:

- Ceci
- Fagioli
- Lenticchie
- Piselli
- Fave
- Cicerchie

N.B. sono tuttavia da sconsigliare a chi soffre di allergia al nichel, di colon irritabile e meteorismo.

Vedi articolo clicca **QUI**.



La **soia** è una buona fonte di proteine, purtroppo però non è adatta a tutti, quantomeno per un consumo frequente. Questo legume contiene alte percentuali di sostanze chiamate fitoestrogeni.

I **fitoestrogeni** sono estrogeni vegetali che possono imitare l'effetto degli estrogeni prodotti dal nostro corpo, bisogna quindi valutare quanto sia saggio introdurli.

Possono essere consigliati in caso di disturbi legati alla menopausa, ma vanno fortemente limitati in donne con squilibri mestruali e nei bambini in età puberale. Negli uomini ha l'effetto di abbassare il testosterone.

Proteine Animali:

- si consiglia carne bianca, possibilmente allevata a terra e non in gabbia (pollo, tacchino, coniglio)
- uova biologiche o del contadino
- pesce preferibilmente non di allevamento (ottimo quello del mediterraneo)
- la carne rossa (manzo, maiale, cacciagione) è da limitare a una o due volte a settimana

N.B. La carne processata è da bandire (hot-dog, hamburger confezionati, wurstel, affettati e salumi in vaschetta), i metodi di lavorazione la rendono un fattore di rischio per tumori al colon e altri. Quando vogliamo concederci un peccato di gola con salami o affettati, scegliamo quelli di produzione artigianale

● **Condimenti**

Consigliato l'uso esclusivo di olio extravergine di oliva, che è il condimento più equilibrato nella sua composizione di acidi grassi e tiene meglio la cottura (è comunque consigliato usarlo a crudo).

Nel caso ci fosse necessità di aumentare l'apporto di OMEGA -3 (avendo difficoltà a mangiare o recuperare pesce pescato), è possibile alternare l'olio extravergine con olio biologico di semi di lino, da usare solo a crudo e da conservare in frigorifero.



L'uso del burro è da moderare, e nel caso sceglierlo di qualità (di montagna o in alternativa burro da panna di centrifuga, che si trova nei supermercati).

Evitare gli oli vegetali, di qualsiasi tipo.

● **Bevande**

Le indicazioni sulla salute dicono di escludere bibite gassate e zuccherate, moderare il consumo di sostanze nervine come tè e caffè.

Ma come sempre è la frequenza e la quantità che fanno la differenza, **equilibrio!**

Durante i pasti si consigliano 1-2 bicchieri di acqua (una quantità maggiore potrebbe diluire eccessivamente i succhi gastrici, peggiorando la digestione).

Durante la giornata invece, **bere... bere... bere!**

Cosa manca nel piatto?

- Latte
- Latticini
- Frutta secca
- Dolci

● **Latte e latticini:**

Gli ultimi studi hanno evidenziato che latte e latticini non sono una buona fonte di calcio e non favoriscono la salute delle ossa.

Viene quindi sconsigliato il consumo **abituale e/o consistenti quantità:**

- 1 bicchiere di latte
oppure
- 1 vasetto di yogurt
oppure
- 100gr di formaggio fresco
oppure
- 40gr di formaggio stagionato.



- **Frutta secca:**

Ottima fonte di proteine vegetali e grassi, può essere aggiunta a insalate o alla preparazione di pesti da condimento, ma anche utilizzarle come snack pratico e veloce.

N.B. Persone con problemi di peso, dovrebbero però fare attenzione alle quantità per l'elevato contributo calorico

- **Dolci:**

Essendo alimenti molto calorici, se ne sconsiglia l'uso quotidiano. L'elevato contenuto di zuccheri li rende poco adatti al controllo della glicemia e dell'insulina.

E poi ricordiamoci che zucchero chiama zucchero, per questo è tanto difficile fermarsi e resistere.

Sfido chiunque che ad una festa di compleanno riesce a mangiare solo un pasticcino...minimo sono 2.





Perché è importante saper gestire gli zuccheri?

Glicemia e insulina

- Ridurre il rischio di gravi patologie, come il diabete (l'Alzheimer è anche conosciuto come diabete di tipo III)
- Garantire, dove necessario, un dimagrimento armonico e continuativo
- Evitare senso di fame precoce (vi è mai capitato di avere appetito dopo neanche 2 ore dalla colazione?)
- Evitare cali di concentrazione e sonnolenza post pranzo.

La **glicemia** indica i livelli di zucchero nel sangue, ogni volta che mangiamo qualcosa la glicemia si alza, raggiungendo quello che viene chiamato **picco glicemico**.

Questo aumento di zuccheri nel sangue fa sì che il nostro pancreas produca **insulina** (ormone che stimola i nostri tessuti a immagazzinare lo zucchero in più, usandolo se necessario o stoccandolo come deposito di grasso al contrario).

Più è alto il valore del picco glicemico, più il nostro corpo produrrà insulina.

PROBLEMA



Un picco glicemico troppo elevato, determina l'immissione di troppa insulina nel sangue, che tenderà ad abbassare la glicemia sotto la soglia di sicurezza (70mg/dl).

Con valori così bassi il nostro corpo non funziona bene e comincerà a:

- Avere sonno
- Percepire stanchezza
- Avere appetito

Anche se abbiamo mangiato da poco, il nostro corpo ha bisogno di cibo, per alzare la glicemia e farla tornare a valori fisiologici. Ecco quindi che alza lo stimolo della fame.



Ovviamente gli alimenti che verrà spontaneo mangiare sono quelli che permettono di alzare velocemente la glicemia: pane, biscotti, merendine, dolci, focacce.

Tutte cose che causano un secondo picco glicemico e conseguente calo.

Un gatto che si morde la coda, o detto in termine tecnico **“LOOP della glicemia-insulina”**.

CONSEGUENZA



Quando questo fenomeno si presenta più volte al giorno, tutti i giorni, si instaura una incapacità da parte delle nostre cellule di rispondere efficacemente allo stimolo della insulina.

Quindi?

- Saremo sempre stanchi
- Faremo fatica a perdere peso e anzi lo metteremo facilmente
- Saremo meno brillanti sia a livello fisico che mentale
- E prepareremo il nostro futuro verso il diabete.

COSA FARE?



Gestire la propria alimentazione in modo da permettere lenti aumenti della glicemia, questo limiterà il nostro irrefrenabile desiderio di dolci e ci farà sentire più energici.

Non solo i carboidrati svegliano l'insulina

Anche le proteine e grassi che sono in grado di stimolare la produzione di insulina (Indice insulinico).



Quando un pasto ha un basso indice glicemico (quindi pochi carboidrati) ma un alto indice insulinico, si rischia comunque di avere problemi di sonnolenza e calo di energie.

ESEMPIO



Se mangiamo una bistecca con l'insalata ingeriamo pochissimi carboidrati (solo quelli della insalata), ma stimoliamo ugualmente il nostro corpo a produrre insulina, perché in mancanza di carboidrati tenderà a far scendere il livello della glicemia sotto la soglia.

Pensiamo che evitare i carboidrati sia la soluzione più giusta e invece abbiamo ottenuto lo stesso risultato.





Come deve essere un pasto ideale?

Che si tratti di:

- Colazione
- Pranzo
- Cena.

Un pasto ideale è quello che contiene tutti e tre i nutrienti:

- Carboidrati
- Grassi
- Proteine.

La presenza di tutti i nutrienti permetterà il giusto bilanciamento per mantenere la glicemia a livello ottimale.

Avremmo bilanciato bene tutti i nutrienti se dopo un pasto non ci sentiamo stanchi o intorpiditi, e se dopo un paio d'ore non abbiamo ancora fame.

Un pasto equilibrato è in grado di mantenere la sazietà per le 4-5 ore successive, senza necessità di spuntini.

N.B. I carboidrati del nostro pasto, non devono necessariamente provenire da pasta o pane: possono anche essere rappresentati da cereali in chicchi, verdura abbondante (non una misera insalata) o frutta.

● Colazione

La colazione (per chi la fa) deve essere molto più di un misero caffè o latte e cereali.

Frutta non dovrebbe mai mancare:

- va bene qualsiasi tipo di frutta (di stagione)
- niente zucchero (sarebbe meglio)

Se viene fatta colazione molto presto, sarebbe meglio farla salata, perché mantiene più stabili i livelli di glicemia e sazia più a lungo:

- uova
- affettati senza conservanti (prosciutto crudo di Parma o San Daniele)
- tonno in vaso di vetro
- salmone
- pesce azzurro



Se preferiamo una colazione dolce, ricordiamoci che tanto più sarà sbilanciata verso i carboidrati, tanto meno terrà sazieta, quindi:

- aggiungere una quantità di grassi per bilanciare il carico glicemico (esempio: cocco in scaglie sulla macedonia, burro o creme spalmabili di frutta secca, avocado, noci o mandorle).

Parte liquida:

Al mattino abbiamo bisogno di reidratarci dopo che tutta la notte non abbiamo bevuto.

Il caffè non è una buona opzione, perché è una bevanda nervina e incide molto sulla modulazione dello stress. Inoltre, più caffeina introduciamo, più minerali vengono persi dalle ossa. (Questa cosa non è per niente bella da sentire per una che ama il caffè come me)

Il tè verde è una buona alternativa, oppure infusi e tisane senza teina (le tisane a base di zenzero, cannella, chiodi di garofano sono le più energetiche).

Il latte è una abitudine di molti, è però un alimento dalla digestione onerosa, e spesso crea un senso di pesantezza. Provare a sospenderlo per una settimana, e se proprio non si riesce a farne a meno, meglio latte intero biologico, oppure latte di capra e pecora, sono più digeribili.

Le bevande vegetali (latte di riso, avena etc..) non sono una buona idea perché spesso hanno zuccheri aggiunti e olio di girasole che serve a dare fluidità. Inoltre le bevande derivate da cereali hanno un alto indice glicemico in quanto composte solo da carboidrati (utilizzarli nelle ricette di dolci si).



Qualche idea

Colazione Dolce:

- yogurt intero bianco (mucca, capra) con muesli senza zuccheri aggiunti, frutto
- pane di segale (o pane a lievitazione naturale) con burro e marmellata, mela a fette con cannella
- porridge di avena con pinoli e cocco in scaglie, pera con cacao

Colazione Salata:

- pane di segale con prosciutto crudo (san Daniele o parma), un frutto
- uova con spinaci
- uova, pane di farro, fragole e mirtilli
- pancake con crema di frutta secca e prosciutto cotto biologico.





● Pranzo

A seconda di quello che ci aspetta nel pomeriggio dobbiamo imparare a modulare le nostre scelte:

se dobbiamo rimanere seduti in ufficio o fare lavori che impegnano la mente, è utile ridurre la quantità dei carboidrati, soprattutto se farinacei (pane e affini).

Al contrario, se dobbiamo svolgere anche una blanda attività fisica, un normale primo piatto possiamo inserirlo senza problemi (ovviamente abbinato agli altri nutrienti).

Primo piatto: prediligere cereali in chicchi (orzo, farro, grano saraceno, segale, avena, miglio), cerchiamo di non consumare sempre e solo pasta (i cereali in chicchi hanno maggior fibra e micronutrienti).

Bilanciare il primo piatto con una quota proteica animale o vegetale.

- È possibile fare un piatto unico (esempio: zuppa orzo e fagioli o insalata di farro e ceci o spaghetti ai frutti di mare grano saraceno e gamberi)
- Oppure primo e secondo (esempio: miglio con zucchine trifolate e sogliola ai ferri oppure riso semi integrale allo zafferano e carpaccio di manzo)

Secondo piatto: ruotare nell'arco della settimana carne bianca, pesce, uova e carne rossa.

I **Formaggi** devono essere una eccezione, a meno che non si tratti di una aggiunta usata per insaporire (spolverata di parmigiano, scaglie di pecorino nell'insalata, fontina aggiunta nelle verdure ripiene).

Verdura ad ogni pasto immancabile, cotta o cruda in quantità libere.

N.B. è consigliabile iniziare il pasto con una piccola porzione di verdura cruda, in questo modo saremo in grado di attivare gli enzimi digestivi che saranno pronti ad accogliere i nutrienti del pasto.



- **Cena**

La cena deve armonizzare il pranzo. Se ho già fatto un pranzo completo è controproducente che la cena sia abbondante, e viceversa, se ho mangiato solo una insalata la cena non deve essere troppo leggera.

Se c'è necessità di perdere peso è buona cosa non inserire un pasto completo in entrambe le situazioni, ma meglio:

- Secondo piatto con contorno

oppure

- Piccola porzione di primo con contorno

N.B. Le Proteine da prediligere la sera dovrebbero essere quelle che impegnano meno la digestione e il lavoro di fegato e reni. Evitare carne rossa, selvaggina e affettati. Preferire pesce, carni bianche e uova. ok i legumi.

La parte dei carboidrati, può essere composta da:

- Un primo piatto
- Una zuppa
- Simil crackers che non contengano oli vegetali

Alimenti che favoriscono il sonno, per la ricchezza di bromuri (sedativi) o triptofano (precursore della serotonina):

- Riso
- Lattuga cotta
- Pinoli
- Mandorle
- Zucchine cotte
- Fagiolini
- Frutta cotta
- Patate



• Spuntini

Non sono indispensabili, anzi, se i singoli pasti sono equilibrati, gli spuntini potrebbero essere controproducenti su persone che devono perdere peso.

Lo spuntino più adatto è:

- Frutta fresca con una manciata di frutta secca
oppure
- Yogurt intero bianco (vaccino o caprino) con frutta fresca o secca

Qualche idea

- Yogurt greco e 1 frutto
- 30 gr di grana con 2/3 noci
- 50 gr di salmone con 30 gr di pane di segale o a lievitazione naturale
- 100 gr di ricotta con 1 cucchiaino di miele
- 3 fette di prosciutto crudo di parma o san Daniele con 30gr di pane (idem come sopra)
- Yogurt intero bianco con 2/3 cucchiai di fiocchi di avena

Ricordatevi le 3 parole magiche:

Qualità, quantità ma soprattutto **equilibrio**.

Il **mai**, il **troppo** e il **sempre** non vanno mai bene.

- Gli alimenti da “evitare” non sono da **eliminare**.
- Gli alimenti da “prediligere” non devono essere gli unici da mangiare.

Con **varietà** ed **equilibrio** possiamo inserire nella nostra alimentazione qualsiasi cosa.



Lista della spesa

Tutto parte da quello che metto nel carrello, se a casa avrò alimenti che mi aiutano nella mia organizzazione sarà più facile mangiare bene. Qualche consiglio di alimenti sani, naturali e il meno possibile processati:

Cereali

Senza Glutine

- Riso (di tutti i tipi)
- Miglio
- Quinoa
- Amaranto
- Grano saraceno

Con Glutine

- Orzo
- Farro
- Kamut
- Segale
- Avena

Legumi (secchi o in scatola senza conservanti)

- Ceci
- Fagioli
- Lenticchie
- Cicerchie
- Fave
- Piselli (anche surgelati senza conservanti)

Semi oleosi e frutta secca (possibilmente con il guscio)

- Noci italiane, di macadamia, del brasile, pecan
- Mandorle
- Nocciole
- Pistacchi non salati
- Anacardi
- Pinoli
- Semi di zucca
- Semi di lino
- Semi di girasole
- Semi di chia
- Semi di sesamo
- Semi di papavero
- Cocco in scaglie o disidratato
- Creme spalmabili di frutta secca al 100% (senza zuccheri ne sale)
- Tahin (pasta di sesamo)



Oli e condimenti

- Olio extravergine di oliva
- Olio extravergine di cocco (per cucinare e per dolci)
- Burro (di qualità: di centrifuga, chiarificato, di ghee)
- Oli extravergine estratti a freddo (sesamo, germe di grano, lino, zucca, girasole)
- Aceto di mele (non filtrato)
- Aceto di vino bianco
- Aceto balsamico (senza zuccheri, conservanti o coloranti)
- Lievito di birra uso alimentare
- Sale marino integrale
- Spezie e erbe aromatiche

Proteine

Preferire carne bianca

- Pollo
- Tacchino
- Coniglio
- Faraona
- Cappone

Poca carne rossa

- Mucca
- Maiale
- Manzo
- Vitello
- Cacciagione

Pesce

- il pescato è di qualità superiore rispetto al pesce di allevamento, più ricco di omega-3 e senza fitofarmaci
- meglio acquistare pesce di piccola taglia, per evitare l'accumulo di sostanze potenzialmente tossiche.

Piccola taglia:

- alici
- platessa
- acciughe
- sogliola
- suri
- sgombro

Media taglia:

- branzino
- trote iridee
- orata
- merluzzo
- dentice
- nasello
- cefalo
- razza

Grossa taglia:

- pesce spada
- tonno
- salmone
- cosa di rospo
- ricciola

Uova

Preferire quelle biologiche (con codice iniziale "0").



Affettati insaccati

Consumo sporadico e in piccole quantità. Preferire quelli artigianali.

Pesce conservato

Da consumare non di frequente e preferire quello nel vasetto di vetro (sott'olio extravergine o al naturale).

Il salmone affumicato va preferito biologico o scozzese (migliore qualità).

Latte e derivati

- Latte biologico
- Yogurt intero bianco (non zuccherato) o Greco
- Ricotta (senza aggiunta di crema di latte o acidificanti)
- Parmigiano

(usare sporadicamente tutti gli altri formaggi in piccole quantità).

Farinacei

- Cracker, grissini, fette biscottate: preferire quelli con farine integrali e che non contengano altri oli oltre extravergine di oliva
- Gallette: di riso normali o integrali con sola aggiunta di sale marino integrale
- Biscotti: Meglio il fai da te! Se dovete scegliere, meglio quelli con farine integrali o simili, olio extravergine o burro, zucchero integrale o sciroppo d'agave o miele
- Cereali per la prima colazione: preferire i fiocchi (avena, riso, grano saraceno...) evitare i cornflakes di qualsiasi tipo.

Pane

- Preferire pane di panetteria con lievito naturale
oppure
- Pane di segale



Sfiziose ricette fit, dalla colazione allo spuntino!

Dolce Colazione: Pancake banana & cocco

Ingredienti per 6-8 pancake:

- 2 banane mature
- 2 uova bio (oppure 120gr di albume per una versione più light)
- 2 cucchiai di farina di cocco
- Un pizzico di sale
- Buccia di limone grattugiata



Preparazione

- Schiacciare le banane con una forchetta fino a ridurle in purea
- Aggiungere le uova (o albume) e amalgamare
- Aggiungere la farina di cocco, il sale e mescolare
- Versare con un mestolo una parte del composto nella padella, già calda sul fuoco
- Far dorare e rapprendere i pancake da entrambi i lati
- Servire con frutta fresca e sciroppo di agave o un cucchiaino di miele

Note aggiuntive:

La farina di cocco è un prodotto diverso dal cocco rapè (quello in scaglie), solitamente la si trova nei negozi bio.

Nel caso potete sostituirla con farina di castagne, o con altre farine di cereali (avena, farro, riso etc.).

Il pancake è la pietanza più versatile e funzionale che si possa cucinare, se volete qualche dritta in più per cucinare i vostri pancake, cliccate **QUI**. Dove vi parlo delle regole base per preparare un pancake con i fiocchi.



Piatto Unico, sfizioso da mangiare a casa o portare in ufficio!
Gateau di patate & broccoli

Ingredienti per 2 porzioni:

- 300gr di broccoli
- 300gr di patate
- 2 fette di formaggio magro
- 50 gr di fesa di pollo o tacchino (o prosciutto cotto sgrassato)
- 1 uovo
- 20 gr di parmigiano
- Sale, pepe, noce moscata
- Pane grattugiato (facoltativo)

Procedimento:

- Cuoci al vapore patate e broccoli
- Una volta cotti, frullali formando una bella crema tipo purea
- In una ciotola aggiungi tutti gli ingredienti, tranne il pollo (o altro salume scelto) e il pane grattugiato
- Prendi una teglia e ricoprila con carta da forno
- Versa metà dell'impasto nella teglia
- Fai uno strato con il pollo o altro ingrediente scelto
- Ricopri con il restante impasto
- Spolvera con il pane grattugiato e inforna a 200gr per 20/30 minuti

Buon appetito!





Finiamo con un super dolce!

Nutella fit

Chi non ama la nutella o qualsiasi crema al cioccolato? Con questa versione fit sarà ancora più un piacere utilizzarla nelle nostre colazioni, come accompagnamento ai nostri dessert o nei nostri spuntini.

Ingredienti (circa 270gr):

- 200gr di nocciole sgusciate
- 50gr di cioccolato fondente 85%
- 20gr di eritritolo (o altro dolcificante preferito)
- 1 pizzico di sale
- Vaniglia o cannella (se piace)

Procedimento:

- Metti a tostare le nocciole in una padella su fiamma media per 5/10 minuti
- Lascia intiepidire, poi metti in un mixer e frulla
- Sciogli il cioccolato a bagnomaria
- Unisci tutti gli ingredienti amalgamandoli bene, e versa in un barattolo ermetico

Voilà la crema di nocciole fit è pronta per essere assaggiata!

Ed ora prima di salutarti mi presento!





Chi è la Francy?

Le mie Donne mi chiamano Coach, ma io mi sento semplicemente innamorata del mio lavoro: alleno donne semplici a diventare Donne speciali, perché tutte meritiamo di esserlo e di crederci veramente.

L'attenzione, la gratitudine verso noi stesse è la cosa più difficile da sviluppare!

Come quasi ogni donna, mi sono avvicinata allo sport anni fa, semplicemente perché volevo cambiare il mio corpo:

- volevo essere magra,
- volevo essere tonica,
- volevo essere atletica.

Ma soprattutto volevo smetterla di guardarmi allo specchio e vergognarmi di quella che ero.

Apprezzarsi non significa semplicemente avere un bel corpo, ma piacersi e stare bene con il proprio aspetto aiuta molto, inutile prendersi in giro.

Con gli anni una semplice passione è diventata il mio lavoro, e più le conoscenze e l'esperienza crescevano, più il desiderio di condividerle diventava forte.

Ad oggi alleno donne, soprattutto **overanta**, insegno a muoversi, ad essere forti, a non mollare, a porsi degli obiettivi e a raggiungerli!

Con **Overanta Strong** voglio condividere con più donne possibili nozioni, approfondimenti e spunti che hanno reso possibile il mio cambiamento e quello delle Donne che mi seguono da anni. Trasmettere la passione per il movimento e il mangiare Bene!



Se ti è piaciuto il mio regalo,
e vuoi continuare a rimanere
aggiornata, continua a leggere
le news che trovi nel sito:

www.overantastrong.it

Grazie per il tuo interesse

Un abbraccio *Francesca.*

