

PROGRAMMA REMISE EN FORME

MENÙ SETTIMANALE DIMAGIMENTO GENERALIZZATO

DA SEGUIRE FINO AL 30° GIORNO

LE RICETTE

- PORRIDGE

Ingredienti: 3/4 cucchiaini di fiocchi d'avena - 200gr di latte vegetale - 160gr d'acqua - 1 cucchiaino di miele

Per guarnire: 2 cucchiaini di yogurt bianco naturale e scegliere tra cioccolato fondente e/o frutta

Preparazione: versare i fiocchi d'avena in un pentolino insieme all'acqua e al latte, aggiungere un pizzico di sale e il miele. Cuocere a fuoco lento per 2/3 minuti, mescolando con un cucchiaino fino ad ottenere una consistenza morbida. Versare il porridge nella ciotola e guarnire con yogurt e/o frutta e arricchire con scaglie di cioccolato fondente.

- PANCAKE PROTEICO

Ingredienti: 2 albumi d'uovo - 50 gr di farina d'avena - yogurt greco - lievito in polvere per dolci o mezzo cucchiaino di bicarbonato

Preparazione: montare gli albumi in una ciotola e nel frattempo unire yogurt greco e farina d'avena insieme al lievito per dolci a parte in un'altra ciotola. Incorporare gli albumi d'uovo al resto degli ingredienti mescolando dal basso verso l'altro il composto. Procedere alla cottura dei pancake in padella antiaderente e guarnire con burro di arachidi e cocco in scaglie.

- PUDDING DI SEMI DI CHIA

Ingredienti: 3 cucchiaini di semi di chia - bevanda vegetale - yogurt greco - 1 cucchiaino di miele

Per guarnire: cioccolato extrafondente in polvere o in scaglie

Preparazione: versare i semi di chia in una ciotola capiente, unire il latte vegetale con un cucchiaino di miele e coprire con pellicola lasciando il composto in frigo per tutta la notte. Prendere il composto di chia e aggiungere lo yogurt greco e guarnire con scaglie di cioccolato extrafondente.

- BISCOTTI PROTEICI FATTI IN CASA

Ingredienti per 3/4 biscotti (dose per 1 persona): 3 cucchiaini di fiocchi d'avena integrale - 3 cucchiaini di burro di arachidi - 1 banana schiacciata - 1 albume d'uovo

Preparazione: amalgamare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto morbido con cui formare 3/4 biscotti. Cuocere in forno a 200° per circa 10 minuti.

- HUMMUS DI CECI

Ingredienti per 1 persona: circa 120gr di ceci precotti - succo di limone - aglio - olio EVO - acqua - sale - circa 1 cucchiaino abbondante di salsa tahina

Preparazione: scolate e sciacquate i ceci precotti, unirli al succo di limone, olio EVO, salsa tahina, aglio tritato, sale e frullare il tutto in un mixer aggiungendo 2/3 cucchiaini di acqua al bisogno fino ad ottenere la consistenza desiderata. Guarnire il preparato così ottenuto con paprika a piacere, pepe, prezzemolo tritato e olio EVO

- FARINATA DI CECI

Ingredienti per 1 persona: 100gr di farina di ceci - 300gr di acqua - olio EVO - sale - pepe nero q.b.

Preparazione: versate in una ciotola capiente la farina di ceci e l'acqua e mescolate bene fino ad ottenere una pastella omogenea. Coprite la ciotola e lasciate riposare per almeno 3/4 ore a temperatura ambiente. Trascorso il tempo di riposo mescolate nuovamente il composto e aggiungete l'olio e il sale. Prendete una teglia di alluminio e spennellatela con l'olio poi versate la pastella e cuocete in forno statico preriscaldato a 250° per i primi 10 minuti, posizionando la teglia sulla base del forno, poi spostatela sul ripiano medio e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti, finché la superficie risulterà dorata. Una volta sfornata insaporite con una macinata di pepe.