

# — DIETA — VEGANA PER IL CICLISMO

INCLUDE 50 RICETTE VEGANE  
CHE TI AIUTERANNO A PEDALARE PIÙ  
VELOCE E SENTIRTI PIÙ SANO



MARIANA CORREA

# — DIETA — VEGANA PER IL CICLISMO

INCLUDE 50 RICETTE VEGANE  
CHE TI AIUTERANNO A PEDALARE PIÙ  
VELOCE E SENTIRTI PIÙ SANO



MARIANA CORREA

# **DIETA VEGANA PER IL CICLISMO**

**Include 50 Ricette  
Vegane che ti  
aiuteranno a  
pedalare piú veloce  
e sentirti piú sano**

**Mariana Correa**  
**Nutrizionista sportiva**  
**Certificata**

**Copyright Page**

**2015 Dieta Vegana per il ciclismo**

**ISBN**

**Tutti i diritti sono riservati. Questo libro o parte di esso non può essere riprodotto o usato in qualsiasi modo senza il permesso scritto dell'editore, fatta eccezione di brevi citazioni del libro per recensioni.**

**Scannerizzare, scaricare e distribuire questo libro tramite Internet od in qualsiasi altro modo senza il permesso scritto dell'editore e dell'autore è illegale e perseguibile dalla legge.**

**Sono autorizzate solo copie acquistate di questo libro. Consulta il tuo medico prima di allenarti seguendo questo libro.**

## **Riconoscimenti**

*A mio figlio, ti voglio bene piú di*

*quanto le parole possano dire. Mi  
ispiri ogni giorno per essere sempre il  
meglio che ho sempre sognato.*

## **Riguardo l'Autore**

Mariana Correa è una nutrizionista sportiva certificata ed una ex giocatrice di tennis professionista. Mariana ha raggiunto nella sua carriera il 26° posto nel mondo nella categoria juniors, grazie alle vittorie contro Anna Ivanovich (ex n° 1 del WTA nel mondo) e molti altri giocatori tra i migliori 100 del WTA.

Ha gareggiato con successo in tutto il mondo, in più di 26 nazioni e centinaia di città compreso Londra, a Wimbledon,

Parigi, al French Open ed Australia nel campionato mondiale. Ha anche rappresentato l'Ecuador nella Fed Cup, dove la sua squadra ha raggiunto la finale nel suo girone.

Durante la sua carriera è stata premiata tante volte con il Fair Play, dimostrando di non essere solo una giocatrice eccellente, ma anche un modello da seguire per le altre atlete.

Essendo stata lei stessa un'atleta, capisce benissimo cosa ti serve per essere il migliore in quello che più ami.

Mariana è anche certificata come nutrizionista dello sport con anni di esperienza in corretta alimentazione e idratazione per gli atleti ad alte

prestazioni.

Combina il suo amore e la sua conoscenza dello sport in questo libro per fornirti tutte le informazioni di cui hai bisogno per avere successo.

# Descrizione

Dieta Vegana per il ciclismo è il libro piú completo in circolazione per tutti i ciclisti che cercano di migliorare la loro velocità e la resistenza. Potrai raggiungere questi obiettivi solo se il tuo corpo è sano sia dentro che fuori. Potrai migliorare le prestazioni mangiando i cibi adatti a te. Questo libro include una chiara spiegazione di che cosa hai bisogno per avere successo ed include oltre 50 ricette che ti porterà sulla strada

per il successo.

La connessione con il cibo è la più grande influenza per il benessere a lungo termine. La prima cosa da considerare quando si vuole fare un cambiamento nella propria vita è la dieta. La nutrizione è il fondamento della tua vita e dello sviluppo atletico.

L'autrice, Mariana Correa, è una ex atleta professionista e una nutrizionista sportiva certificata che ha gareggiato con successo in tutto il mondo.

Condivide anni di esperienza sia come atleta che come allenatrice dando un punto di vista impagabile.

Goditi questo libro ricco di ricette vegane per dessert, colazione, cena,

pranzo, spuntini e molto altro.

# **Indice dei contenuti**

Ringraziamenti

Riguardo l'autore

Descrizione

Introduzione: Ottieni il tuo miglior tempo

Capitolo 1: Scegliere il veganismo

Capitolo 2: Alimenti vegani

Capitolo 3: Nutri il tuo corpo al meglio

Capitolo 4: Mangiare sano

Capitolo 5: Macronutrienti

Capitolo 6: Micronutrienti

Capitolo 7: Idratazione

- Capitolo 8: Sogna di vincere
- Capitolo 9: Motivazione
- Capitolo 10: Compagnia giusta
- Capitolo 11: Ricette

## **Introduzione**

### **Ottieni il tuo miglior tempo**

*“La maggior parte delle persone non ha idea di come sia sorprendente il modo in cui il proprio corpo sia stato progettato” Mariana Correa*

La maggior parte delle persone crede che essere vegani voglia dire mangiare

solo lattuga e pomodori. Al primo giorno mangiano solo broccoli, il secondo solo carote. Al terzo giorno, i loro obiettivi e la dieta sono già nel dimenticatoio. Con questo libro imparerai che nella dieta vegana c'è molto di più che carote e broccoli.

C'è una grande varietà di scelta in una dieta vegana e non hai nemmeno bisogno di essere uno chef professionista per raggiungere dei risultati. Nell'ultimo Capitolo troverai 50 gustose ricette per ciclisti che sono semplici, facili ed economiche da preparare.

Cominciamo con il capire che il tuo corpo è perfezione. Sì, non importa ciò che pensi, è perfetto. Ogni singola cellula lavora insieme alle altre in

sincronia, permettendoti di essere sano e di svolgere le tue attività quotidiane e gli allenamenti.

Hai idea di quante cellule stanno lavorando ora per permetterti di leggere questo libro o di quante altre ti permettano di svolgere una semplice azione come quella di respirare? Il tuo corpo è incredibile, ma per poter rimanere sempre in forma, ha bisogno del tuo aiuto.

Uno stile di vita attivo combinato ad una buona nutrizione è il modo migliore per essere sani.

La nutrizione è per l'80% un'abitudine. Molto probabilmente avrai avuto le stesse abitudini alimentari per anni. Ci

vuole tempo, disciplina e costante supporto per cambiare le tue abitudini e raggiungere il tuo potenziale.

Ai giorni nostri, gli ambienti sportivi stanno diventando sempre più esigenti. Gli atleti devono essere più forti, più in forma e più veloci. E solo con un buon programma di allenamento non arriverai nemmeno a metà strada dal diventare il migliore.

Certamente, è necessario avere un grande programma di allenamento senza il quale non puoi concludere molto, ma qualsiasi campione può dirti che l'unico fattore, il più importante fra tutti per creare un corpo perfetto, è un piano di alimentazione adeguato.

C'è abbastanza spazio nell'albo dei campioni per coloro che lo vogliono veramente.

Niente viene dato gratis o per scontato. La tua voglia di emergere é abbastanza forte da combattere tutti i giorni per raggiungere i tuoi obiettivi?

Sì! Magnifico, cominciamo allora.

# **Capitolo 1**

## **Scegliere il Veganismo**

La prima domanda a cui dobbiamo rispondere é cosa significa veramente seguire una dieta vegana.

Un vegano non mangia carne, pesce o

pollame. In piú, un vegano non mangia nessun genere di prodotto derivante da animale, come prodotti casearei o uova, e neppure usa prodotti fatti da materiale animale come pelle, pelliccia, lana e nemmeno cosmetici. Quindi, in conclusione, se non é di origine vegetale, non si puó.

Perché una persona dovrebbe adattarsi a queste condizioni? Ci sono molti motivi per cui un vegano fa questa scelta:

- La primaria ragione per cui si sceglie di diventare vegani é per un motivo morale. Consumando prodotti di origine animale, inevitabilmente si contribuisce a far vivere in condizioni umilianti la maggior parte degli animali prima

di essere macellati.

- Un'altra ragione per il veganismo é la salute. Le diete vegane sono diverse, ricche di freschezza, colorate e con cibi ricchi di sapori. Nel complesso promuove una salute migliore ed aumenta le prestazioni sportive.
- Altri invece, semplicemente non gradiscono il sapore della carne o di prodotti animali, come latte o uova.

Qualsiasi sia il tuo motivo, questo libro ti guiderá nella giusta direzione. La gente che cambia da una dieta normale

ad una dieta vegana vedrá migliori risultati da subito. Questo potrà essere invitante per chi ha problemi di salute. Per esempio se soffri di pressione alta, questa diminuirá; se sei sovrappeso, perderai quei chili di troppo piú velocemente.

Il miglior modo per riuscire in questa dieta é capire che all'inizio non sará facile. La strada per uno stile di vita salutare é pieno di tentazioni. Ti aiuterá avere un gruppo di supporto, familiari, amici che ti saranno vicini lungo il percorso.

Un altro aspetto da considerare é fare i compiti. Assicurati di leggere le etichette sugli alimenti che consumi per assicurarti che siano vegani.

# **Storia Vegana, come é cominciata**

Il veganismo ha origine intorno agli inizi del 1800 un po' in tutto il mondo.

Ufficialmente il concetto nasce negli U.S.A. nel 1944, esattamente nel Nord America, ma solo nel 1949, Leslie J Cross gli ha dato la definizione di veganismo. Il concetto nasce da un semplice ideale “Il principio di emancipazione degli animali dallo sfruttamento da parte dell'uomo.”

La definizione di veganismo viene poi ripresa dall'American Vegan Society nel 1979 come:

“Una filosofia ed uno stile di vita che

cerca di escludere – nei limiti del possibile – tutte le forme di sfruttamento e crudeltá animale per quanto riguarda il cibo, il vestiario, e qualsiasi altro tipo di utilizzo; e per estensione, promuovere lo sviluppo e l’uso di alternative senza utilizzo animale, a beneficio degli esseri umani, degli animali stessi e dell’ambiente. In termini dietetici sottolinea l’importanza di non consumare prodotti interamente o parzialmente di derivazione animale.”

Fino ai giorni nostri questo concetto é rimasto lo stesso per tutti i vegani del mondo. C’è una grande scelta di cibi vegani nei supermercati, permettendo una ricca varietà nella dieta vegana.

Nel prossimo Capitolo discuteremo piú

nel dettaglio cosa può essere consumato  
in una dieta vegana.

## Capitolo 2

# Alimenti Vegani

*“Non devi essere un grande per cominciare, ma devi cominciare per essere un grande.” ZigZiglar*

Molta gente che abbraccia la dieta vegana ha l'idea sbagliata che tutto quello che può mangiare sia lattuga e tofu, il che mi lascia sorpresa considerato che al giorno d'oggi abbiamo innumerevoli fonti di informazioni a riguardo.

La dieta vegana consiste nel consumare solo prodotti vegetali. Questo non vuol dire andare alla ricerca di cibi complicati o costosi. La maggior parte di cibi vegani, convenienti e nutrienti, possono essere trovati intorno a te, nel tuo giardino, al mercato o al supermercato locale.

Da prodotti freschi, grano, legumi, frutta, noci, e semi fino ad avere anche formaggi, dolci o burgers vegani e molto altro.

Una dieta vegana sana e bilanciata contiene questi gruppi di cibo:

1. Grano
2. Verdura

3. Frutta

4. Legumi, semi e noci

La quantità e le combinazioni di ognuno di questi variano, in quanto ogni individuo è unico e le quantità precise variano a seconda dell'età, del peso, delle condizioni di salute ed in base alle esigenze nutrizionali ed energetiche.

1. Grano – fornisce fibre, minerali, proteine ed antiossidanti.

L'obiettivo è di consumare praticamente intero il grano come avena, riso integrale e miglio.

L'apporto quotidiano varia a seconda delle esigenze individuali.

2. Verdure – questi rappresentano una grande parte della dieta vegana. Consumando una gran varietà di verdure, puoi star certo che il tuo corpo riceverá un buon assortimento di vitamine e minerali ad esso necessari.
3. Frutta – apporta fibre, vitamine ed una grande quantità di antiossidanti. Idealmente ingeriamo una grande quantità di vitamine da frutta fresca piuttosto che da succhi di frutta o frutta congelata.
4. Legumi, semi e noci – un grande apporto quotidiano di proteine può essere ricavato da questo gruppo di

alimenti. In questo gruppo troviamo i piselli, i fagioli, le lenticchie e molto altro. Include anche semi, come i semi di girasole, semi di zucca, quinoa ed altri.

Oltre a ciò, i vegani possono consumare anche prodotti piú familiari ad altri, come hot dogs, burgers, gelati e formaggio. Questi cibi sono stati adattati alla dieta vegana sostituendo i prodotti animali con prodotti alternativi, come il burger vegetale, il gelato con latte di cocco e l'hot dog vegano, ed altri prodotti ancora.

I vegani possono mangiare molti prodotti come in altre diete, per esempio le patatine, la pasta, ed anche molti tipi

di pane possono essere vegani.

Per molti, questi cambiamenti possono essere duri all'inizio, ma con semplici sostituti si può facilmente passare alla dieta vegana. Vediamo alcuni semplici sostituti che possono aiutarti nella transizione:

Il latte di mucca è probabilmente il prodotto più facile da sostituire con tanti altri prodotti derivanti da vegetali che ora possiamo trovare al supermercato.

- Il latte di soia è molto salutare ed alcune marche vengono anche rafforzate con proteine e vitamina D.

- Il latte di riso é prodotto con il liquido di riso pressato, di gusto leggero, e contiene una quantità di calcio simile al latte di mucca.
- Il latte di mandorle é ideale per dolci e per cucinare, é ricca di grassi sani.
- Latte di avena contiene una grande quantità di fibre e ferro ed é molto facile da fare.  
Semplicemente si lasciano i fiocchi di avena a macerare in acqua per una notte, si frullano e si filtrano ed il gioco é fatto.

- Il latte di cocco é povero di calcio e calorie, ma ricco di proteine, vitamine e minerali. La consistenza cremosa é perfetta per creare salse cremose e dolci.

Formaggio: Le compagnie che producono questi tipi di latte alternativi tendono anche a produrre formaggi e yogurt. Puoi trovare una vasta gamma di formaggi, da quelli da fondere, alla ricotta o ai fiocchi di latte fatti con latte alternativo.

- Formaggio di soia é una grande alternativa perché fonde bene e ha lo stesso sapore del latte di mucca.

Uova: ci sono tante alternative alle uova

dipende dal tipo di pasto che stai preparando, se é dolce o salato, hai molte opzioni. Tra queste ci sono:

- Salsa di mele é un'alternativa creativa, te ne serve solo  $\frac{1}{4}$  di tazza per sostituire un uovo.
- Semi di lino macinato apporta una buona quantità di grassi Omega-3 e fibre. Lo raccomanderei principalmente per cibi da cucinare al forno.
- Il tofu apporta una quantità di proteine uguale a quella contenuta in un uovo. Il tofu é un'alternativa perfetta per sostituire l'uovo in

ricette come le uova strapazzate, le omelette o tortini.

Carne: Abituarsi a non mangiare piú carne animale non é mai stato cosí facile. Le compagnie producono tanti prodotti alternativi come polpette vegetali, bacon vegetale, salsicce vegetali, tortini di pollo vegetali e molti altri. Se vuoi utilizzare sostituti per le tue ricette preferite, ecco cosa puoi utilizzare:

- Tofu: con  $\frac{1}{2}$  tazza di tofu si hanno 10 grammi di proteine, é un'ottima alternativa alla carne. Mischialo con dei semi di lino macinato per dargli piú

consistenza, in quanto la sola consistenza del tofu tende ad essere leggera e soffice.

- I fagioli di Garbanzo contengono almeno 12 grammi di proteine in una tazza. Possono essere facilmente cucinati, ed adattati ai tuoi piatti preferiti.

- Noci o mandorle macinate sono perfette per quando hai bisogno di aggiungere consistenza ad ogni ricetta, permettendo una sensazione piú masticabile e croccante ad ogni morso.

Miele: alcuni vegani non sono cosí

rigorosi nella loro dieta e consumano miele, ma in questo caso ti offro delle ottime alternative vegane:

- Sciropo d'agave: Questo sciroppo é piú dolce del miele quindi ne basta una piccolo quantità. È ottimo con frullati, the, dolci e molti altri.
- Sciropo d'acero ha meno calorie del miele. Sarebbe meglio acquistare uno sciroppo d'acero biologico per gustarti il suo migliore sapore. Lo sciroppo d'acero é ricco di zinco, ferro, e molti altri minerali.

Cioccolato: Se hai il palato dolce come me, é praticamente impossibile rinunciare al cioccolato. Fortunatamente non devi farlo; in commercio trovi diversi tipi di cioccolato vegano, dal cioccolato in polvere alle barrette.

Gelato: con tutti i tipi di latte alternativo in commercio, puoi facilmente trovare o fare gelati con base di noci, riso, cocco e molto altro. Puoi anche optare per un sorbetto di frutta addolcito con sciroppo d'agave. Anche i bambini l'ameranno!

## **Provalo**

Certo, potresti rinunciare oggi e dire che non ce la potrai mai fare. Ma se sei alla ricerca di un corpo e stile di vita più

sano, almeno provaci.

Prima di trarre la conclusione affrettata di quanto possa essere difficile per te, pensa a tutti i benefici che ne deriveranno. Trarrai solo cose positive da questo cambiamento nella tua vita.

Inizia gradualmente, riducendo i cereali, lo zucchero ed i prodotti alimentari trasformati e nota come reagisce il tuo corpo.

Quando ho iniziato pensai a quanto adoravo mangiare brioches e panini al formaggio, ma iniziai lentamente ad allontanarmi da questi alimenti. Ben presto mi accorsi che non mi mancavano e che non mi facevano bene, dopo averli mangiati mi sentivo gonfia e affaticata.

Inizia con 30 giorni di prova costante.  
Dopo 30 giorni il tuo corpo inizierà a utilizzare il grasso immagazzinato per energia anziché carboidrati e zuccheri.

Più ti avvicini ai principi della dieta vegana, più rapidamente inizierai a vedere e sentire i benefici.

Iniziamo!

## Capitolo 3

# Nutri il tuo corpo al meglio

*“Perchè noi siamo ciò che mangiamo, possiamo letteralmente trasformare i nostri corpi e le menti scegliendo una*

*dieta adeguata.” M. Adams*

Mangiare un pasto giusto può veramente fare la differenza sulle tue prestazioni? Certamente!

Nutrire adeguatamente il tuo corpo è cruciale per prestazioni di alto livello. Il tuo corpo si muove con qualsiasi cosa tu gli dia da mangiare. I tuoi pasti sono il tuo carburante. Se vuoi che il tuo corpo sia sempre al pieno delle sue potenzialità, devi mantenerlo sempre perfettamente funzionante.

Durante l'alimentazione, è importante educare te stesso riguardo ai pasti, ed a come questi portino beneficio al tuo corpo. Idealmente si dovrebbe seguire una dieta sana, equilibrata e completa.

Ricorda, queste sane abitudini che stai imparando, le porterai avanti per tutta la vita. Più avanti, sarai molto orgoglioso di ciò che hai realizzato.

Prendi un atleta, ad esempio, pensi che si conceda a patatine fritte e cibi spazzatura e che abbia delle prestazioni migliori? Capisce che questi alimenti faranno effettivamente diminuire il suo livello di prestazione quindi li evita, forse li mangia in occasioni speciali, ma certamente non consuma cibi spazzatura abitualmente.

Prendiamo Novak Djokovic per esempio, un giocatore di tennis famoso e attualmente nr. 1 nel mondo. Diversi anni fa era un grande giocatore di tennis, ma ha affrontato diversi problemi che

non gli permettavano di giocare al meglio. Quando giocava lunghe partite, si sentiva spesso stanco, pigro, aveva crampi ed in alcune occasioni gli capitava di vomitare. Ben presto si rese conto che i suoi problemi erano causati dal tipo di nutrizione.

Ha cambiato la sua dieta completamente e dopo solo un paio di mesi, era al massimo della forma ed ha cominciato a vincere.

"La mia vita è cambiata, perché avevo cominciato a mangiare i cibi giusti per il mio corpo, e nel modo in cui il mio corpo li richiedeva... mi ha cambiato la vita davvero in modo positivo e influenzato positivamente la mia carriera e la mia visione generale sia sul campo

che fuori." Novak Djokovic.

La sua dedizione era così chiara che, anche dopo aver vinto l'Australian Open, un importante torneo, ha chiesto del cioccolato e, sebbene non toccasse del cioccolato da 18 mesi, ne ha mangiato solo un quadretto e lasciato il resto.

Questo tipo di impegno non è facile da realizzare, ma se sogni davvero che il tuo corpo e la tua mente raggiungano il loro potenziale, devi sacrificare le tue voglie e le abitudini.

- Si tratta di fare le scelte giuste. Le scelte alimentari che fai ogni giorno influenzano la salute e le prestazioni. Più sei consapevole, più scelte migliori

puoi fare.

- È una questione di equilibrio. Hai bisogno di creare tempo e spazio nella tua vita per le cose che ti fanno più felice, più sano e più produttivo.

- Si tratta di uno stile di vita più sano. Per ottenere il massimo dal tuo corpo, inizia a piccoli passi, una testimonianza costante ed equilibrata per vivere sano ogni giorno o almeno quasi tutti i giorni. Ehi, nessuno è perfetto.

## **Comincia oggi per un domani migliore**

Quante volte ti sei detto: "Inizierò a mangiare più sano ed ad allenarmi più

intensamente." E, naturalmente, lo vuoi veramente e hai tutta l'intenzione di andare fino in fondo, ma vieni poi fuordeviato, una cosa dopo l'altra e ricadi nelle tue abitudini malsane.

Il cibo ha molti significati per noi. Per alcuni si tratta di un riduttore di stress, dopo una lunga giornata di lavoro pensano di andare a casa a rilassarsi davanti ad una vaschetta di gelato. Per altri il cibo è un modo per celebrare eventi speciali o stare insieme a quelli a cui vogliono bene.

Assicurati che ci siano sempre scelte sane disponibili in modo da poterti ancora divertire. Il tuo vero obiettivo è la nutrizione giorno per giorno, le piccole cose si sommano e fanno una

grande differenza.

Essere a dieta non significa necessariamente che devi morire di fame, al contrario è tutta una questione di mangiare, ma mangiare i cibi giusti.

## **Calorie Buone contro Calorie Cattive**

Così spesso si sente la gente parlare di calorie nel cibo, cosa sono? Una caloria è l'unità di misura dell'energia. Le calorie sono l'energia che alimentano i nostri corpi come la benzina alimenta le nostre auto. Senza abbastanza calorie il nostro cuore non batterebbe, il nostro cervello non funzionerebbe ed il nostro corpo non potrebbe sopravvivere.

Quando un determinato alimento o

bevanda contiene 100 calorie descrive quanta energia il vostro corpo potrebbe ottenere dal mangiarlo o berlo.

Non tutte le calorie sono buone.

Chiameremo le calorie cattive, calorie vuote. Il motivo per cui le chiameremo vuote è perché forniscono le calorie, ma non forniscono nutrienti o nutrimento per il corpo.

Per esempio una banana è di 100 calorie, non solo fornisce le calorie, ma fornisce anche sostanze nutritive, quali potassio, ferro, vitamina B6, fosforo e molto di più.

Anche un pacchetto di patatine contiene 100 calorie, ma è pieno di grassi saturi, sodio, conservanti e non offre nutrienti

in cambio delle sue calorie.

Anche se le 100 calorie sembrano innocue e che quindi portano a poco aumento di peso e comunque si può rimanere in buona salute, è meglio dire che la quantità di nutrienti che si consumano sono più importanti di una quantità di calorie.

Possiamo davvero confrontare 500 calorie di spinaci e verdura con 500 calorie contenuti in una bibita gassata con un hamburger? I nutrienti forniti in spinaci e verdure fornirà numerosi vantaggi nel tuo corpo e nella mente, mentre le calorie vuote semplicemente ti fanno sentire sazio temporaneamente.

Mentre i nutrienti nei cibi integrali

segnaleranno al tuo cervello che sei sazio, le calorie vuote faranno in modo che tu abbia bisogno molto presto di altro cibo.

## **RMR**

In media un adulto richiede tra le 1000 e le 1500 calorie per avere abbastanza energia per muoversi. L'energia viene prima distribuita per far funzionare gli organi essenziali, quali il cuore, il cervello ed i polmoni. Il numero minimo di calorie richieste è chiamato tasso metabolico a riposo (RMR). Questo numero è unico per ogni individuo e dipende dall'età, il sesso, il peso e la massa muscolare.

Tutti abbiamo un RMR o tasso

metabolico a riposo, questo equivale all'ammontare di calorie od energia che il tuo corpo richiede durante il periodo di riposo. Questo permette al tuo corpo di adempiere alle funzioni di base necessarie a muoversi adeguatamente. Le calorie vengono utilizzate per completare essenziali funzioni del corpo quali la respirazione, la digestione, o il battito cardiaco. Approssimativamente tra il 50 ed il 75% del fabbisogno energetico quotidiano di un individuo viene imputato al tasso metabolico a riposo. Gli atleti tendono ad avere un RMR più alto perchè vengono richieste più calorie per mantenere una massa corporea magra. Per calcolare l'esatto RMR hai bisogno della tua altezza

esatta, della tua età, del tuo peso ed del tuo sesso.

È anche molto importante prendere in considerazione la quantità di ore di allenamento dell'atleta. Più ore ci si allena, più calorie vengono consumate.

Si tratta di un equilibrio di nutrienti che mantiene gli atleti sani e in grado di allenarsi duramente in ogni sessione.

Mantieni il tuo futuro corpo da campione sano, scegliendo una varietà di alimenti e mantenendo il tuo piatto colorato.

Abbiamo accennato prima a quanto più un muscolo è magro tante più calorie devono essere consumate a causa del metabolismo più veloce. Ma dobbiamo fornire al nostro corpo calorie sane, non

calorie vuote. Nel seguente capitolo analizzeremo quali opzioni sane si dovrebbero scegliere.

# Capitolo 4

## Mangiare Sano

*“Tu sei ciò che mangi – per cui non essere facile, veloce, economico o finto.” M. Allen*

Pensi di andare lontano in qualsiasi sport solamente allenandoti e ignorando ciò che mangi? Pensaci bene!

La corretta alimentazione è alla base

della salute e delle prestazioni, e al fine di raggiungere il tuo potenziale atletico completo è necessario sintonizzarti con la tua dieta. Ciò che ingerisci influenza il modo di guardare, sentire e fare, ma la maggior parte degli atleti mettono l'alimentazione al secondo posto nell'allenamento. La tua alimentazione ti influenza in ogni modo possibile, dalla pelle, ai pensieri, dalla forza ed alla velocità.

## **Qualità del cibo**

Prima di iniziare a concentrarci su porzioni e calorie, concentriamoci sulla qualità del cibo. Vorrei che tu pensassi all'ultima volta che sei andato al supermercato, per quali corsie sei

passato, che cosa hai messo nel tuo carrello?

Ti svelerò un segreto, la prossima volta che vai al supermercato concentra il novanta per cento dei tuoi acquisti sull'area frutta e verdura. Avventurati lungo le corsie solamente per comprare pochi cibi come noci o olive. Renditi conto che i cibi sani sono deperibili e quindi sono nei perimetri del supermercato. A differenza delle corsie che sono piene di cibi lavorati con ingredienti che non conosci nemmeno e che, il più delle volte, non riesci nemmeno a pronunciare.

I cibi sani sono deperibili. Sono piante biologiche ed alimenti per i quali il nostro corpo è stato costruito su misura.

Se dei cereali zuccherati hanno una durata di diversi anni, quanto può essere salutare mangiarli per il tuo corpo? Chiaramente non ha più nulla biologico, o è stato rivestito con un numero sufficiente di prodotti chimici per ritardarne il deterioramento. Ora cominciamo a chiederci quali effetti queste sostanze hanno sul corpo e la mente. Molti diranno non ci sono prove per sostenere che fanno del male, ma sappiamo che non fanno neanche bene.

## **Biologico e Naturale**

Ultimamente il termine biologico é diventato molto popolare. Anni fa il cibo biologico era disponibile solo in

negozi specializzati o in mercati agricoli; ora li puoi trovare nella maggior parte dei supermercati.

Cosa significa biologico? Il termine si riferisce al modo in cui i prodotti agricoli vengono coltivati ed elaborati.

All'inizio dell'agricoltura, tutti gli alimenti erano biologici. Era semplicemente mettere il seme nel terreno e raccorglierlo quando era pronto. I prodotti erano tutti coltivati senza pesticidi e fertilizzanti chimici. Gli alimenti erano trattati minimamente, non raffinati ed integri.

Oggi, con la popolazione in crescita, l'agricoltura ha avuto una svolta e ha cercato di produrre sempre di più con

l'aiuto di pesticidi e di prodotti chimici. Questo ha reso i nostri alimenti non solo carenti di nutrienti, ma anche pieni di sostanze chimiche e tossine, rendendoci difficile essere sani ed equilibrati.

Per qualificarsi biologici, le colture devono essere coltivate in terreno sicuro, non devono essere sottoposte a modifiche o essere geneticamente modificate, e devono essere separati dal cibo tradizionale. Gli agricoltori non sono autorizzati ad usare pesticidi sintetici e petrolio o acque di scolo a base di fertilizzanti.

## **Benefici del mangiare Cibo Biologico**

- Più nutrienti. Diversi studi hanno dimostrato che gli alimenti biologici contengono più sostanze nutritive di alimenti non biologici coltivati perché il terreno è trattato e nutrito con metodi sani. L'azoto che si trova nel terreno compostato viene rilasciato lentamente, in questo modo le piante possono crescere ad un ritmo normale, mantenendo le loro sostanze nutritive in equilibrio.

- Un gusto migliore. Molti alimenti, oggi, vengono modificati per migliorare i loro colori e raggiungere una forma più armonica. Di conseguenza, viene

trascurato il gusto. Gli alimenti biologici potrebbero non essere sempre belli a vedersi od invitanti, ma di sicuro sono i più gustosi.

- Niente pesticidi e prodotti chimici. La ricerca di questi ultimi anni dimostrano gli effetti negativi di queste tossine nel nostro corpo, come il cancro, l'asma, le malfunzioni del cervello e molto di più.

- Promuove l'economia locale. Gli alimenti biologici sono spesso coltivati localmente, visita il mercato locale, otterrai probabilmente un prezzo migliore e

un prodotto più fresco.

- L'agricoltura biologica è migliore per l'ambiente. Queste fattorie sono eco sostenibili, riducono l'inquinamento, conservano l'acqua e usano meno energia.

## **Prezzo contro Salute**

Questo tipo di spesa sarà molto probabilmente più costosa di quanto si è abituati. Alimenti biologici freschi costano di più perché è vero cibo. Deperirà rapidamente, a differenza di alimenti trasformati che possono essere conservati in scatole per mesi ed essere ancora commestibili in qualche modo.

Se trovi troppo costoso l'acquisto di cibi freschi e biologici puoi anche optare per frutta e verdura congelate.

Ogni anno l'Environmental Working Group EWG pubblica la classifica dei 12 cibi biologici che si dovrebbero sempre comprare, quando disponibili. È stato stimato che gli individui possono ridurre la loro vulnerabilità dell'80%, se optano di comprare questi alimenti. Il gruppo analizza quali alimenti contengano il più alto residuo di pesticidi e li chiamano "la sporca dozzina". Ogni anno alcuni cibi cambiano, ma negli ultimi due anni, questi sono gli alimenti che sono stati sulla sporca dozzina costantemente.

1. Fragole

2. Uva
3. Sedano
4. Pesche
5. Spinaci
5. Patate
7. Ciliegie
3. Lattuga
9. Cetrioli
10. Mirtilli
11. Peperoni dolci
12. Nettarine

Devi decidere se mangiare in questo modo ne vale il prezzo. Personalmente, cerco di fare tagli in altri settori del mio budget, ma trovo la mia salute più importante di qualsiasi altra cosa. Naturalmente il sacchetto di Fonzies è

economico ed alla mano, ma io non sono disposta a mangiarle quando ho opzioni migliori a disposizione.

Molti di questi cambiamenti potrebbero sembrare estremi al tuo stile di vita attuale. Ma se vuoi migliorare la tua salute e le tue prestazioni allora questi cambiamenti sono necessari.

Puoi scegliere di mangiare economico e veloce ora e risentirne più avanti negli anni oppure di spendere un po' di più sul cibo sano, ma goderti una vita migliore a lungo termine.

# **Capitolo 5**

## **Macronutrienti**

*“Chiunque può allenarsi per un’ora,  
ma controllare quello che va nel tuo*

*piatto per 23 ore... Questo è il duro lavoro.” Anonimo*

L'alimentazione è la caratteristica più importante al fine di raggiungere i tuoi obiettivi. Considera il tuo corpo come una fiammante Lamborghini ed i tuoi muscoli come il motore. Se non fornisci al tuo motore il combustibile giusto, durante una gara non sarai la metà di come il tuo corpo sarebbe se fosse in forma smagliante.

Anche nella tua quotidianità il tuo corpo richiede il corretto tipo di alimentazione. Se sai che sei in sovrappeso di 10 chili e pensi che non è più di quel tanto, prova ad indossare 10 chili di vestiti in più e vedi come ti muovi così. Sì, quei chili in più

sicuramente ostacoleranno le tue prestazioni.

L'alimentazione è diversa per ogni individuo, e come tale è una panoramica delle raccomandazioni ideate per aiutarti a pianificare le tue esigenze nutrizionali per competere, allenarti o semplicemente per i pasti quotidiani.

## **Proteine**

La proteina è una componente molto importante nella dieta di un atleta, dopotutto tutti i muscoli sono fatti di proteine. La proteina è essenziale per favorire il veloce recupero muscolare dopo gli allenamenti e per garantire che i muscoli si adattino perfettamente in risposta al tuo allenamento, in altri

termini, si inizia a tonificare il corpo.

Spesso vengono chiamate i mattoni del corpo. Le proteine sono costituite da una combinazione di strutture chiamate aminoacidi che si combinano in diversi modi per contribuire a formare muscoli, ossa, tendini, pelle, capelli, e altri tessuti. Gli atleti hanno bisogno di proteine per aiutare a riparare e ricostruire il muscolo che è stato sforzato durante l'esercizio fisico. Inoltre contribuisce ad ottimizzare lo stoccaggio dei carboidrati sotto forma di glicogeno.

Ci sono molti dubbi in questo settore, molti credono che mangiare più proteine faccia aumentare di peso. Quando ti

alleni, i muscoli devono essere riforniti ed è per questo che hanno bisogno di proteine, per ricostruire e ristrutturare. Gli atleti richiedono più proteine di individui che non si allenano. Se una persona sedentaria dovesse consumare la stessa quantità di proteine che consuma un atleta, allora sicuramente tutte le proteine inutilizzate si trasformerebbero in grasso e l'aumento di peso sarebbe inevitabile.

Finché ti alleni, la proteina che consumi riparerà i tuoi muscoli e ti aiuterà a rimanere tonico e sano.

La ricerca ha dimostrato che i tempi di assunzione delle proteine gioca un ruolo importante. Mangiare proteine di alta qualità entro due ore dopo l'esercizio

migliora la guarigione muscolare e lo sviluppo.

Sono anche molto importanti la lunghezza e l'intensità dell'esercizio quando si tratta di fabbisogno di proteine. Allenamenti di potenza hanno bisogno di un più alto livello di assunzione di proteine rispetto ad un allenamento di resistenza perché la potenza si concentra più sulla costruzione del muscolo.

## **Fabbisogni Generali**

La ricerca ha dimostrato che l'adeguato apporto di proteine per migliorare le prestazioni atletiche è di 1,4-2 grammi per chilogrammo di peso corporeo. Per esempio, un atleta di 60 kg richiede 102-

146 grammi di proteine al giorno.

Come abbiamo già detto, anche l'intensità e lo scopo dell'allenamento fanno la differenza nell'apporto proteico giornaliero. Analizzeremo tre tipi di allenamento qui di seguito:

l'allenamento di resistenza, allenamento di potenza e l'allenamento per ridurre il grasso.

- Allenamento di resistenza

Secondo l'intensità dell'allenamento, potremmo stimare che quando l'allenamento è di tipo leggero, si avrebbe bisogno di 0,5-0,8 grammi di proteine per chilo di peso corporeo.

Quando l'allenamento è intenso si raccomanda 0,7-0,9 grammi per chilo di peso corporeo.

## - Allenamento di potenza

Viene raccomandato, quando ci si sta concentrando su allenamento di potenza di tipo intenso, di consumare 1,5-2,0 grammi per chilogrammo di corpo peso. Questo valore è l'ideale per ottimizzare la massa muscolare, la forza e la prestazione fisica.

## - Ridurre il grasso corporeo

Quando si è concentrati sulla riduzione del grasso corporeo, mantenendo la massa muscolare magra, l'assunzione di proteine consigliata può arrivare a 2,0-2,6 grammi per chilo di peso corporeo. Questi valori possono aumentare ancora di più se si sta limitando l'apporto calorico. Il tuo obiettivo, in questo

momento, sarebbe quella di mantenere i muscoli magri e bruciare i grassi.

## **Dove trovare le proteine**

Alcuni esempi di alimenti che contengono proteine sono soia, legumi, lenticchie, fagioli, noci e molte verdure e frutta come avocado, cavolfiore, asparagi, broccoli e carciofi.

La mia lista dei cibi con maggiore fonte di proteine include:

### **Mandorle**

Le proteine si trovano anche in alimenti vegetali, come le noci. Non offre tante proteine quanto gli alimenti di origine animale ma, quando si tratta di alimenti vegetali, le mandorle sono una scelta

eccellente. 60 gr di mandorle tostate e salate contiene 12 grammi di proteine. Le mandorle forniscono inoltre vitamina E, fibre e molto altro.

## **Soia**

Molto probabilmente la migliore fonte vegetale di proteine. Si può trovare in molti alimenti diversi, come nel tofu, nell'edamame (tipica preparazione a base di fagioli di soia acerbi diffusa in Cina e Giappone), nel latte di soia, negli hamburger di soia e nei preparati di bevande in polvere a base di proteine di soia.

## **Miscela di polvere proteica**

Quello che può esserci di più vicino ad una risorsa di proteine perfetta. Trovata

comunemente in una varietà di miscele di drink in polvere, barrette nutrizionali e molto altro. Molti studi hanno constatato che l'assunzione di proteine in polvere facilita il recupero post allenamento e migliora le prestazioni muscolari.

## **Lenticchie**

Sono un modo facile e gustoso di assimilare un'alta quantità di proteine. Con solo  $\frac{1}{2}$  tazza, aggiungi 9 grammi di proteine e quasi 15 grammi di fibre al tuo pasto.

## **Quinoa**

Un alimento molto versatile da usare in molte ricette e contiene 8 grammi di proteine per tazza. Contiene anche 9

aminoacidi essenziali al nostro corpo per la ricostruzione e la crescita.

## **Semi di Chia**

In 2 cucchiaini da cucina di questi semi si possono trovare 5 grammi di proteine. Si possono cospargere su frullati, insalate e dolci.

## **Carboidrati**

Sono la fonte di energia più importante per gli atleti. Non importa quale sport si pratica, i carboidrati forniscono l'energia necessaria ai nostri muscoli per contrarsi. Una volta che i carboidrati vengono consumati, vengono scomposti in zuccheri più piccoli che vengono

assorbiti ed utilizzati come energia. Un'affluenza costante di carboidrati impedisce che le proteine vengano utilizzate come energia. Il corpo immagazzina carboidrati come glicogeno nei muscoli e nel fegato, ma la sua capacità di tenuta è limitata. Quando le esigenze di carburante di un atleta non sono appagate con il carboidrati immagazzinati, vi sono delle conseguenze che comprendono: l'affaticamento, ridotta capacità di allenarsi intensamente, pensieri confusi, e una diminuzione della funzione del sistema immunitario.

Per queste ragioni, gli atleti dovrebbero pianificare l'assunzione di carboidrati all'approssimarsi di allenamenti

importanti ed l'assunzione quotidiana di carboidrati come un carburante per gli esercizi.

Le tue esigenze di carboidrati dipendono dal carburante necessario nell'allenamento e dal programma delle gare. La quantità esatta dipende dalla frequenza, dalla durata e dall'intensità dell'attività. Dal momento che le tue attività cambieranno ogni giorno, l'assunzione di carboidrati dovrebbe oscillare in base a questo. Nei giorni di elevata attività, l'assunzione di carboidrati dovrebbe essere aumentata per eguagliare l'aumento di attività. Questo aumento permetterà al tuo corpo di massimizzare l'attività e facilitare il recupero tra le sessioni.

D'altra parte, nei giorni di riposo o di scarso allenamento, i carboidrati dovranno essere ridotti a compensazione della diminuzione dell'attività. Un modo intelligente per regolare l'assunzione quotidiana di carboidrati è di pianificare di fare pasti o spuntini con alimenti ricchi di carboidrati in periodi vicini ad importanti sessioni di attività. Come l'intensità delle sessioni aumenta, dovresti aumentare l'assunzione di carboidrati prima, durante o dopo l'esercizio. Questo non solo aiuta ad avere la giusta quantità di carboidrati, ma migliora anche le tempistiche, in modo che sia più adatto ad alimentare la sessione.

I seguenti valori sono un buon

riferimento da tenere in considerazione:

Allenamento leggero: a bassa intensità.  
3-5 grammi per chilogrammo di peso corporeo.

Allenamento moderato: attività media di circa 1 ora. 5-7 grammi per chilogrammo di peso corporeo.

Allenamento intenso. Attività ad alta intensità per 1-3 ore al giorno. 6-10 grammi per chilogrammo di peso corporeo.

Allenamento estremo: Attività ad intensità molto alta per più di 4 ore al giorno. 8-12 grammi per chilogrammo di peso corporeo.

## **Carboidrati semplici e complessi**

I carboidrati possono essere semplici o

complessi.

**I carboidrati semplici** hanno una struttura più piccola con solo 1 o 2 molecole di zucchero. Alcuni carboidrati semplici comprendono il saccarosio, lo zucchero presente in caramelle, la soda, i succhi di frutta. Sono la fonte di energia più veloce, in quanto sono rapidamente digeriti, ma durano solo per un breve periodo di tempo. Tendono ad avere poca o nessuna vitamina e minerale.

**I carboidrati complessi** sono costituiti da molte molecole di zucchero legate insieme come una collana. Sono comunemente ricchi di fibre ed anche salutari. I carboidrati complessi si

trovano di solito nei cibi vegetali e, di conseguenza, sono anche spesso pieni di vitamine e minerali. Si trovano ad esempio nella cassava, nelle patate bianche, nelle verdure verdi, nei piselli, nelle patate dolci, nella zucca ed in altre verdure.

La mia lista delle 5 fonti di carboidrati è:

## **Patate dolci**

Uno dei miei carboidrati preferiti perché fornisce molte sostanze nutritive ad ogni boccone. Sono ricche di antiossidanti e di potassio che aiuta a lenire i dolori muscolari. Una tazza equivale a 27 grammi di carboidrati.

## **Frutti di bosco**

Fragole, mirtilli, more e altri frutti di bosco sono tra le fonti più nutrienti di carboidrati. Non sono solo la fonte più concentrata di carboidrati con 12 grammi in una tazza, ma sono estremamente ricchi di vitamine, minerali e fitonutrienti.

## **Banana**

Lo snack più comune per gli atleti è facile da digerire e saturo di carboidrati ad azione rapida. Le banane sono un ottimo spuntino sia prima che dopo un esercizio con 31 grammi di carboidrati.

## **Castagne**

Sono un ottimo snack che fornisce un bel po' di fibre, vitamina C e acido folico.

Le castagne possono essere servite arrosto, nelle zuppe, come ripieno ed in molti altri modi. Rispetto ad altri tipi noci, le castagne forniscono meno di un grammo di grasso ogni 28 grammi.

## **Arance**

Sono un'ottima opzione al posto delle banane. Una singola arancia contiene il fabbisogno quotidiano di vitamina C. Opta per il frutto al posto del succo in modo da poter godere anche dei benefici della fibra.

## **Grassi sani**

Contrariamente alla credenza popolare, mangiare grasso non fa ingrassare. È il tipo di grasso che scegli di mangiare che può farti ingrassare.

Il grasso è uno dei 3 macronutrienti che, insieme a proteine e carboidrati, forniscono calorie al corpo. Il grasso fornisce 9 calorie per grammo, che è più del doppio del valore fornito da proteine o carboidrati.

Il grasso è in realtà uno dei nutrienti essenziali per la salute ottimale ed è essenziale per il corretto funzionamento del corpo. I grassi forniscono acidi grassi essenziali non prodotti dall'organismo e devono essere forniti dal cibo.

Gli acidi grassi, come Omega-3 e Omega-6, sono necessari per la normale crescita e lo sviluppo e per il funzionamento normale del cervello e del sistema nervoso. Il grasso è la fonte

principale del corpo per lo stoccaggio delle calorie extra. Riempie le cellule grasse che aiutano ad isolare il corpo ed è anche un'importante fonte di energia. Il grasso è una fonte di combustibile per gli esercizi di basso o medio livello, come camminare o fare jogging, ed è molto importante per le sessioni di resistenza prolungate ma a bassa intensità. Dopo che il corpo ha esaurito tutte le calorie dai carboidrati, normalmente nei primi 20-30 minuti di esercizio fisico, inizia ad utilizzare le calorie derivanti dai grassi.

Il grasso si deposita facilmente nel corpo ed è saturo di calorie, ma ci vuole anche più tempo per scomporlo e digerirlo. Ci vogliono fino a 6 ore per

convertirlo in una forma utilizzabile di energia. Ciò chiaramente identifica il grasso come uno spuntino inadatto prima di un esercizio ed è per questo che è meglio scegliere carboidrati come carburante delle tue attività.

Quando si consumano, scegli i "grassi buoni" come i grassi polinsaturi e monoinsaturi, che si trovano in noci, semi, olio di oliva e di canola, semi di lino ed avocado.

Non mangiare cibi con "grassi cattivi" come patatine fritte, pizza, gelato o qualsiasi grasso solido. Essi contengono grassi trans e grassi saturi. Troppi di questi cibi sono stati collegati a problemi di salute come l'obesità, il colesterolo alto, malattie cardiache e

causa di prestazioni atletiche carenti. I grassi dovrebbero rappresentare non più del 25 - 30% del tuo apporto calorico totale. Gli alimenti ricchi di grassi devono essere evitati in quanto possono causare disagio se mangiati in un lasso di tempo vicino all'inizio di un'attività fisica. Quindi sconsiglio il consumo di grassi trans e grassi saturi. Preferisci grassi sani che si trovano come già detto, nell'avocado, olio di oliva o di canola, nella soia e nelle noci. Nella mia lista come fonti di grassi per gli atleti ci sono:

## **Olio di semi di lino**

Spesso cuciniamo usando olii, e

condiamo le nostre insalate ed altri cibi quotidiani, perché allora non usare un olio che include molti degli stessi benefici dell'olio di pesce, tra cui un elevato quantità di Omega 3. È importante notare che se consumi solamente semi di lino non assimilerai la stessa quantità di Omega 3, i semi di lino devono essere macinati per rilasciare il loro contenuto di grassi.

## **Avocado**

L'avocado è ricco di grassi, la maggior parte del grasso in un avocado è monoinsaturo ed aiuta a ridurre il colesterolo cattivo. È un ottimo sostituto al burro o alla crema di formaggio, quando necessario.

## **Noci**

Noci, mandorle, semi di girasole, pistacchi e semi di zucca sono tutti noci speciali. Essi contengono nutrienti come il selenio, la luteina, e sono molto ricchi di vitamina E. Molti di loro hanno un alto contenuto di Omega 3 o Omega 6, che forniscono una buona quantità di fibre e sono l'ideale per uno spuntino veloce.

# Capitolo 6

## Micronutrienti

*“Ti viene data la possibilità di nutrire il tuo corpo ad ogni boccone ed ogni sorso che fai.” M. Correa*

Le vitamine sono elementi vitali che devono essere ingeriti perchè il corpo non li produce da sè. Sono essenziali per mantenere le funzioni del corpo sane ed equilibrate.

Frutta e verdura contengono vitamine, minerali e antiossidanti che sono essenziali per il mantenimento di una dieta sana ed equilibrata. Ad esempio li troviamo in: arance, una grande fonte di vitamina C, banane per il potassio, e carote per il beta-carotene.

Per gli atleti, due minerali importanti da considerare sono calcio e ferro. Il calcio aiuta a costruire ossa più forti, e quindi a diminuire il rischio di romperle sotto stress o con attività pesanti. Potete trovare il calcio in molti prodotti lattiero-caseari, come latte, yogurt e formaggio. Lo trovate anche in verdure a foglia verde scuro, ed in prodotti arricchiti di calcio, come il succo d'arancia.

Ora vediamo dettagliatamente le vitamine ed i minerali più importanti, per capire meglio come ci aiutano e dove li possiamo trovare.

## **Vitamina A**

Ben nota perchè aiuta lo sviluppo della vista, ha anche molti altri benefici.

Mantiene la produzione e l'attività di globuli rossi e bianchi. Favorisce un sistema immunitario sano e mantiene la pelle sana.

Un'apporto giornaliero ottimale per un maschio sarebbe di 900 microgrammi e per una femmina sarebbe di 700 microgrammi.

Buone fonti di vitamina A sono zucca,

patate dolci, carote, cavolo, albicocche, pesche, melone, papaya e mango.

Al fine di raggiungere il tuo fabbisogno giornaliero ottimale, questi alimenti contengono una buona quantità di vitamina A. È importante ricordare che molte verdure perdono molte vitamine e sostanze nutritive durante la cottura.

Cavolo nero ½ tazza = 443 mcg

Carote ½ tazza = 538 mcg

½ melone tipo Cantalupo = 467 mcg

Spinaci ½ tazza = 573 mcg

Patata dolce ½ tazza = 961 mcg

## **Vitamina C**

La vitamina C è essenziale per la biosintesi del collagene. Il collagene è la proteina principale utilizzata come tessuto connettivo nel corpo. Il collagene è particolarmente importante per la salute delle articolazioni, dei legamenti e delle ossa. Altri benefici della vitamina C sono: aumento delle difese del sistema immunitario, facilitazione della guarigione delle ferite e miglioramento delle funzioni cerebrali.

Un apporto giornaliero ottimale sia per un maschio che per una femmina sarebbe tra 45 e 75 microgrammi.

Buone fonti di vitamina C sono gli agrumi, verdure a foglia verde, peperoni, patate e cavolfiore.

Al fine di raggiungere il tuo fabbisogno quotidiano ottimale, i seguenti alimenti contengono una buona quantità di vitamina C.

Peperone rosso crudo  $\frac{1}{2}$  tazza = 95 mcg

Succo d'arancia  $\frac{3}{4}$  tazza = 93 mcg

Broccoli cotti  $\frac{1}{2}$  tazza = 51 mcg

Kiwi = 64 mcg

Fragole  $\frac{1}{2}$  tazza = 49 mcg

## **Vitamina D**

La vitamina D è essenziale per il corretto metabolismo del calcio. La densità ossea è collegata direttamente a questa vitamina, ma serve anche per un buon funzionamento del sistema nervoso

e immunitario.

Questa vitamina è speciale, in quanto anche il corpo riesce a produrla, quando prendi il sole. Non c'è bisogno di crogiolarsi troppo al sole, bastano anche non più di pochi minuti al giorno.

La vitamina D non si trova facilmente nei prodotti alimentari in natura, ecco perchè molti prodotti ora sono arricchiti con questa vitamina. Tra questi il latte di soia ed il succo d'arancia.

Un apporto giornaliero ottimale sia per un maschio che per una femmina sarebbe di 15 mcg.

## **Vitamina E**

La vitamina E è chiamata anche la

vitamina eccellente. Appartiene ad una famiglia di otto antiossidanti e, come tale, protegge il nostro corpo dai danni. Combatte costantemente i radicali liberi, protegge i lipidi essenziali e mantiene l'equilibrio delle membrane cellulari. È un antinfiammatorio naturale ed aiuta il benessere muscolare.

Un apporto giornaliero ottimale sia per un maschio che per una femmina sarebbe di 15 microgrammi.

Buone fonti di vitamina E sono noci, semi, avocado, chicchi di grano ed olii.

Al fine di raggiungere il tuo fabbisogno quotidiano ottimale, i seguenti alimenti contengono una buona quantità di vitamina E.

Olio di germe di grano 1 cucchiaino = 20 mcg

Semi di girasole 28 gr. = 7.4 mcg

Burro di arachidi 2 cucchiaini = 2,9 mcg

Mandorle tostate 28 gr. = 6.8 mcg

## **Vitamina K**

La K da cui ha preso il nome questa vitamina, è di origine tedesca e sta per "Koagulation", che in tedesco significa coagulazione. Questa vitamina è essenziale per la coagulazione del sangue nel corpo. Le carenze di questa vitamina sono facilmente visibili perchè possono comparire ecchimosi, epistassi,

o avere periodi mestruali pesanti.

Un apporto giornaliero ottimale per un maschio sarebbe di 80 mcg e per una femmina sarebbe di 65 microgrammi.

La vitamina K è disponibile in molti alimenti che mangiamo ogni giorno, ma è particolarmente concentrata in verdure a foglia verde.

Cavolo nero ½ tazza = 531 mcg

Spinaci ½ tazza = 444 mcg

Broccoli 1 tazza = 220 mcg

Bietola 1 tazza = 290 mcg

## **Minerali**

I minerali sono sostanze nutritive di cui

il tuo corpo ha bisogno per funzionare correttamente. Vengono consumati per lo più in forma animale e vegetale. Senza questi minerali saremmo inclini alla malattia ed alla carenza di prestazioni.

## **Zinco**

Lo zinco è un oligoelemento che si trova in alimenti naturali, alimenti arricchiti e sotto forma di integratore alimentare.

Aiuta la ripartizione di proteine, grassi e carboidrati. Favorisce anche la guarigione delle ferite ed il benessere immunitario. La carenza di zinco è pericolosa, perchè favorisce la crescita e lo sviluppo del corpo.

Una dose giornaliera ottimale, sia per un maschio che una femmina, sarebbe da 8

a 11 microgrammi.

Lo zinco si può trovare in molti cibi che mangiamo ogni giorno come:

Farina d'avena cotta 1 tazza = 2.3 mg

Semi di girasole tostati  $\frac{1}{4}$  tazza = 1.7 mg

Lenticchie cotte  $\frac{1}{2}$  tazza = 1.3 mg

## **Potassio**

Questo è sia un minerale che un elettrolite, è abbastanza importante per far battere il cuore. Sì, le sue funzioni comprendono la trasmissione dei segnali del sistema nervoso, il movimento dei muscoli, ed un battito cardiaco costante. Il potassio abbassa anche la pressione sanguigna e aiuta anche le nostre ossa.

Questo minerale è essenziale per qualsiasi atleta; qualsiasi carenza porta a crampi muscolari, vomito e stanchezza.

Una dose giornaliera ottimale sia per un maschio che per una femmina sarebbe di circa 2000 mg.

Molte bevande energetiche includono potassio, e ci capita spesso di vedere atleti che mangiano una o due banane che contengono anche potassio. Ma anche i seguenti alimenti sono buone fonti di potassio:

Prugne  $\frac{1}{2}$  tazza = 637 mg

Patate al forno = 926 mg

Uvetta  $\frac{1}{2}$  tazza = 598 mg

Banana = 422 mg

## **Ferro**

Il ferro è essenziale per la crescita, lo sviluppo, la sintesi di diversi ormoni, e per il normale funzionamento dell'organismo. Ma la sua funzione più importante è quella di aiutare l'emoglobina e la mioglobina (componenti di globuli rossi e muscoli) a portare ossigeno a tutte le cellule che lo richiedono.

Un apporto giornaliero ottimale per un maschio sarebbe di 8 mg. e per la femmina sarebbe di 15 mg.

Di seguito alcune ottime fonti di ferro:

Lenticchie cotte  $\frac{1}{2}$  tazza = 3,30 mg

Spinaci lessati  $\frac{1}{2}$  tazza = 3 mg

Tofu  $\frac{1}{2}$  tazza = 3 mg

## **Calcio**

Il calcio è probabilmente il minerali più nominato ed è quello più presente nel corpo.

Il calcio è fondamentale per il benessere delle ossa, dei denti e la contrazione muscolare. Una carenza di questa vitamina provoca denti e ossa fragili.

Un apporto giornaliero ottimale sia per un maschio che per una femmina sarebbe di 1.300 mg.

Buone fonti di calcio sono:

Cavolo nero crudo 1 tazza = 100 mg

Broccoli bolliti 1 tazza = 62 mg

Cavolo bollito 1 tazza = 266 mg

Fagioli bianchi bolliti 1 tazza = 161mg

## **Magnesio**

Il magnesio è un minerale che collabora con il calcio per aiutare la corretta contrazione muscolare, il metabolismo energetico, la coagulazione del sangue e la costruzione di denti e ossa sane.

Il magnesio è ampiamente disponibile in piante e alimenti di origine animale. Una dose giornaliera ottimale per un maschio sarebbe di 240-400 mg e per una femmina di 250-350 mg

Buone fonti di magnesio sono:

Noci del Brasile 28 gr. = 107 mg

Zucca 28 gr. = 151 mg

Banana = 44 mg

## **Integratori alimentari**

Gli atleti sono sempre alla ricerca di modi per raggiungere il loro massimo delle prestazioni. Puoi completare il fabbisogno quotidiano di cui il tuo corpo ha bisogno con una dieta adeguata, ma molti atleti utilizzano gli integratori perché credono che siano un modo migliore per ottimizzare la loro salute e le loro prestazioni. È importante rendersi conto che non esiste una "super-pillola" che può compensare una dieta povera. Al fine di mantenere il corpo

sano ed al suo apice è necessaria una dieta equilibrata. Ma per evitare qualsiasi carenza di vitamine e minerali è consigliato un integratore alimentare. I supplementi sono destinati a fare esattamente quello che dice il loro nome, cioè integra l'assunzione di cibo normale. Questi non sono un sostituto di una dieta sana o una cura a tutte le condizioni mediche. Vorremmo considerarli come un backup, per completare il fabbisogno di qualsiasi vitamina o minerale mancante nella nostra dieta.

Alcuni integratori ti aiuteranno sicuramente a migliorare la tua forza o la costituzione, ma prima ancora di fissarti sugli integratori, concentrati

sulla tua dieta. Se ciò che mangi non è corretto, allora nessun integratore può aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

Molti di questi supplementi vegani sono facilmente disponibili in negozi specializzati, farmacie, supermercati o negozi di vitamine. Guarda sempre la lista degli ingredienti, non tutti gli integratori sono fatti allo stesso modo, assicurati che stai scegliendo prodotti naturali e biologici al momento dell'acquisto.

È anche importante tenere a mente quali siano esattamente i tuoi obiettivi prima di prendere questi supplementi. Ti chiedo di essere consapevole e di consultare il tuo medico prima di

prendere qualsiasi integratore.

## **Consigli in più**

Includi alimenti ricchi di ferro nella tua dieta, come fagioli secchi e cereali fortificati. Con una dieta impoverita di ferro, i livelli di energia negli atleti diminuiscono. Le femmine, che hanno il loro ciclo mestruale, perdono ferro ogni mese. Un altro modo in cui vengono persi molti minerali è attraverso il sudore.

## **Mangia più frutta e verdura**

Non solo sono ricchi di vitamine, minerali e fitonutrienti, la maggior parte della frutta e verdura contiene anche una grande quantità di fibre ed acqua. Studi hanno dimostrato che abbiamo la

tendenza a consumare una quantità consistente di cibo ogni giorno, indipendentemente dalla quantità di calorie contenute. Acqua e fibre aumentano il volume degli alimenti senza aumentare le calorie. Così mangeresti la stessa quantità di cibo, ma con meno calorie, e più sano.

Un modo facile di aumentare il tuo consumo di frutta e verdura é di considerare ogni pasto come un **pasto colorato**. Cerca di avere nel piatto almeno 4 o più colori come: carote (arancione) 1, spinaci (verde) 2, pomodoro (rosso) 3, patata (bianco) 4, lenticchie (marrone) 5. Più colori ci sono, più sostanze nutritive il tuo corpo sta assorbendo.

## **Da evitare sempre**

Dobbiamo avere la stessa disciplina sia nell'allenamento che nell'alimentazione. Molti dei seguenti alimenti possono essere consumati in rare occasioni, ma non devono essere considerati come spuntino o parte di una dieta quotidiana.

Alimenti come patatine fritte, patatine confezionate, dolci, torte, biscotti, bibite gassate, cibi da fast food, coloranti artificiali, sciroppo di fruttosio, conservanti e snack ipercalorici. Questi ostacolerebbero le prestazioni e diminuirebbero la buona salute generale.

**Ricordati: Quando pensi che hai finito**

**con l'allenamento, di fatto non hai realmente finito, finchè non hai ingerito almeno alcune sostanze nutritive nel tuo corpo.**

Altrettanto importante quanto lo è l'allenamento, è quello che fai non appena hai finito di allenarti. Se ti dimentichi di nutrire il tuo corpo, non otterrai mai il valore completo di tutto il lavoro che hai appena fatto ... e che spreco sarebbe.

Semplicemente non potrai essere in piena forma se distogli l'attenzione dalle esigenze che ha il tuo corpo. Dai al tuo corpo ciò di cui ha bisogno subito dopo l'allenamento, quando è più predisposto

e risponderà meravigliosamente.

# Capitolo 7

## Idratazione

*“L’acqua è il la forza motrice di tutta la natura.” Leonardo Da Vinci*

La maggior parte delle persone vivono in uno stato di disidratazione. Gli atleti non sono diversi, ed il più delle volte sono disidratati. La loro prestazione è direttamente influenzata dal loro livello di idratazione.

Il mondo è composto dal 75% di acqua. I nostri corpi sono per il 60 - 70% acqua e il nostro cervello è circa per l'80%

acqua. Credo che questi numeri parlino da soli circa l'importanza dell'acqua.

**L'acqua è la più importante sostanza nutritiva per il corpo.**

Mandiamo satelliti su altri pianeti in cerca di acqua, sin da quando abbiamo appreso che essa significa la vita. Le persone possono vivere per settimane senza cibo, ma possono sopravvivere meno di una settimana senz'acqua.

Quando l'acqua nel tuo corpo diminuisce solo dell'1%, si ha subito sete. **Studi hanno dimostrato che con solo 1% di disidratazione, le tue prestazioni diminuiranno del 10-12%.** Gran bella differenza!

Quando si perde il 5% di acqua, il

corpo diventa caldo e stanco, la forza muscolare e la resistenza diminuiscono. Al 10 %, la persona delira e ha visioni offuscate. Con una riduzione del 20 %, la persona muore. Sì, ecco perchè l'acqua è così importante per il corpo.

Per mettere questi numeri in prospettiva, vediamo da quanta acqua sono costituiti alcuni tessuti del corpo:

- Cuore = 79% di acqua
- Cervello = 74% di acqua
- Sangue = 83% di acqua
- Muscoli = 75% di acqua
- Pelle = 72% di acqua
- Ossa = 22% di acqua

Dopo aver visto quanta acqua c'è nel corpo, cerchiamo di capire a cosa serve.

- Regola la temperatura corporea. Il nostro corpo ha un sistema di riscaldamento e raffreddamento interno. Attraverso un processo di evaporazione, viene rilasciato il sudore attraverso la pelle. Questa uscita di liquidi abbassa la temperatura corporea per evitare il surriscaldamento.

- Mantiene il tuo corpo umido. L'acqua mantiene gli occhi umidi quando li sbatti, facilita la salivazione, lubrifica le articolazioni ed il midollo spinale e il cervello continua a funzionare correttamente.

- Trasporta le sostanze nutritive in tutto

il corpo. L'acqua è il servizio di trasporto del corpo. Permette alle sostanze nutritive ed all'ossigeno nelle cellule di raggiungere tutte le zone del corpo.

- Aiuta a portare via i prodotti di scarto. L'acqua riduce il carico dei reni e del fegato, portando via i prodotti di scarto. Il sistema escretore non consente l'accumulo di rifiuti nel corpo, poichè potrebbero diventare tossici.

- Migliora la concentrazione e le prestazioni. Il nostro cervello è composto per il 75% di acqua; una carenza di acqua può causare disorientamento e mancanza di concentrazione. D'altra parte, con un

corretto livello di idratazione, la concentrazione e le prestazioni aumentano significativamente.

Dal momento che il nostro corpo perde acqua attraverso la sudorazione, la digestione e la respirazione, è importante reintegrarla bevendo liquidi e consumare alimenti che contengano acqua.

La quantità ideale di acqua che devi bere è la metà del tuo peso corporeo, questo valore non include nessuna circostanza particolare o allenamento. Se ti alleni, il tuo corpo richiede un extra di 450-560 grammi per ogni ora di allenamento.

Tale valore aumenterà a seconda delle

diverse condizioni che possono influenzare i livelli di idratazione. Dobbiamo prendere in considerazione l'età, il sesso e il peso di un atleta e per quanto tempo si allena. Condizioni quali il calore e l'umidità richiedono più acqua. Un altro fattore da considerare sarà l'altitudine. Se si è in un luogo in alta quota, si avrà bisogno di ulteriore idratazione. Alcune condizioni mediche richiedono anche maggiori livelli di idratazione.

Un buon metodo di misura sarebbe quello di pesarsi prima e dopo l'allenamento per vedere esattamente quanta acqua si è perso durante quel periodo. Questo numero si può

aggiungere agli 8 bicchieri che bisogna assumere normalmente.

Prova a tenere una bottiglia d'acqua a portata di mano. Invece di berla tutto d'un fiato, fai un sorso ogni tanto. Prima di rendertene conto, sarai completamente idratato.

## **Sudore e minerali**

Quando un atleta si allena, il corpo rilascia calore sotto forma di sudore. Non appena il sudore evapora dalla pelle, la temperatura corporea comincia a scendere ed il corpo si raffredda. Se non avete bevuto abbastanza acqua, il corpo inizierà a surriscaldarsi e ciò può portare conseguenze ancora più

pericolose. Dobbiamo anche tenere in considerazione, nell'intensità dell'esercizio, l'ambiente e quanto l'atleta sia in forma.

Il sudore è per lo più acqua, ma contiene anche sali minerali. Uno di questi minerali è il sodio. È importante sostituire il sodio con bevande energetiche che sono a basso contenuto di zucchero. Anche spuntini come noci salate e salatini possono aiutare a reintegrare il sodio perso. Una ricerca clinica ha riconosciuto una relazione tra i crampi muscolari e alte perdite di sodio. Meno sodio c'è a disposizione del muscolo più alta è la probabilità che il muscolo abbia crampi.

Le bevande energetiche vanno bene durante una lunga sessione di allenamento, ma tieni presente che queste bevande hanno tanto zucchero e calorie vuote. Puoi considerare di bere acqua e bevande energetiche con un rapporto di 50-50, per diluire la quantità di zucchero, ma comunque reintegrare il sodio e gli altri minerali persi. Evitare le bevande zuccherate come le bibite e succhi di frutta che non sono naturali in quanto contengono elevate quantità di zucchero.

L'acqua sarà sempre la bevanda migliore per il tuo corpo e non contiene calorie. Bevi acqua durante il giorno e

non aspettare che ti venga sete. La sete è un indicatore che sei già disidratato e di solito è già troppo tardi.

Sii consapevole, un atleta disidratato avrà tempi di reazione più lenti. La sua capacità di pensiero e concentrazione diminuisce, rendendo una prestazione pessima. Un atleta che non ha consumato abbastanza acqua diventerà affaticato più velocemente ed è più soggetto ad infortuni e crampi muscolari. Se il livello di disidratazione diventa più alto, c'è il rischio di colpi di calore, svenimenti, vomito e convulsioni.

L'idratazione deve essere controllata per evitare complicazioni quali quelli sopra

menzionati. Un modo semplice ma efficace per misurare la corretta idratazione sarebbe attraverso l'urina. A seconda del colore delle urine è possibile identificare il livello di idratazione. Se l'urina è incolore fino ad un giallo pallido, si è adeguatamente idratati, e quindi si può continuare a idratarsi come solito. Se l'urina è di colore giallo chiaro o arancione si è disidratati, e la salute è a rischio. Hai bisogno di bere acqua immediatamente.

## **Piano di idratazione**

Dobbiamo considerare l'idratazione come una parte integrante del processo di allenamento e competizione e, in

quanto tale, abbiamo bisogno di un piano di idratazione. Questo piano vi darà una più chiara idea di che cosa, come e quando bere.

## **Prima che un gara**

La notte prima puoi già cominciare ad aumentare il consumo di acqua, così come aumentare il consumo di sodio ed elettroliti.

Circa due ore prima, bevi dai 500 ml ai 600 ml di acqua. L'obiettivo è quello di preparare il corpo per la competizione.

## **Durante un gara**

Ad ogni pausa, bevi dai 120 ml ai 180 ml di acqua. Meglio se bevi a piccoli sorsi. È necessario bere anche bevande energetiche; prendi in considerazione di aumentare i consumi di quest'ultime se fa caldo o se la competizione è ad alta intensità. Ciò contribuirà a mantenere l'energia nei muscoli e nel corpo.

## **Dopo un gara**

Subito dopo, comincia ad idratarti. In media viene perso l'1-2% del peso corporeo con il sudore durante un allenamento intenso. Tale perdita deve essere reintegrata, se si è inclini crampi o sudore eccessivo, si può scegliere di aggiungere sale ai liquidi od al pasto per

reintegrare.

È fondamentale avere un piano di idratazione per assicurarti che il tuo corpo sia sano ed in grado di competere.

Bere acqua è importante per tutti, ma ancora di più per gli atleti. Se aspetti fino a quando hai sete per bere acqua, è già troppo tardi. Il tuo corpo ha già segnalato al cervello che sei disidratato e che hai bisogno di bere acqua in fretta.

Molti individui si impegnano nei loro obiettivi sportivi, ma spesso sottovalutano i modi più semplici per rimanere in buona salute ed in forma. Rimanere idratato è fondamentale per

avere massime prestazioni in qualsiasi sport.

## **Capitolo 8**

### **Sogna di vincere**

*“Se non mangi pensando ai tuoi obiettivi, allora non aspettarti di raggiungerli.” Rolsey*

Ormai abbiamo capito l'importanza di una corretta alimentazione ed idratazione, dopo tutto aiuta fino al 70% dei tuoi livelli di prestazione. In ultima analisi, la tua dieta può aiutarti o distruggerti.

**Il successo in qualsiasi campo con capita per caso. È il risultato di decisioni deliberate, sforzi coscienti ed immensa persistenza.**

Ogni volta che vuoi intraprendere un viaggio, prima immagina la tua destinazione. Poi ti fermi e pensi a come ci arriverai. La stessa cosa vale per la

tua alimentazione.

È necessario stabilire prima cosa vuoi: stai cercando di perdere peso, aumentare la massa muscolare o semplice avere migliori prestazioni? Tieni a mente la tua destinazione finale, essere il migliore potrebbe richiedere una combinazione di queste opzioni, la risposta può essere una o diverse.

Una volta stabilito ciò che vuoi, devi stabilire come intendi raggiungere il tuo obiettivo. Questo è importante non solo nella tua dieta, ma anche nella vita. Per impostare il percorso corretto è necessario prima sapere dove si vuole andare. Fissa degli obiettivi alti e lotta

per eccellere.

Quando decidi di impostare il tuo obiettivo e di non seguire un certo percorso è molto facile perdersi. Ti svegli un giorno e decidi di mangiare una cosa, il giorno dopo un'altra e tutto ad un tratto smetti di seguire la dieta. Ti sei perso lungo la strada e non hai mai raggiunto la destinazione finale.

La maggior parte delle persone che hanno avuto successo nel mondo, devono il loro successo alla loro consapevolezza di sapere quello che volevano e dove stavano andando.

Obiettivi e strategie ben strutturate sono

l'unica e piú importante base per una carriera efficace e sostenibile a lungo termine.

Gli obiettivi devono essere costantemente rivalutati e ridimensionati. In tempi difficili possono sopraggiungere anche infortuni, non solo fisici, possono anche essere morali. Puoi sempre adattarti, il tuo percorso non é inciso nella pietra, anche se fai dei cambiamenti continua ad andare avanti. Le sfide possono incrociare il tuo percorso, ma devi affrontarle. Rendi questi obiettivi divertenti e coinvolgenti. Questo ti motiverà e ti darà l'impulso di andare nella giusta direzione.

Sii **SMART** definendo i tuoi obiettivi.

**S**pecifico- piú i tuoi obiettivi saranno specifici, piú facile sarà raggiungerli.

**M**isurabile – se puoi quantificare i progressi, i risultati saranno piú chiari. Stabilisci cosí i tuoi obiettivi e potresti vedere i tuoi progressi in numeri.

**A**ccessibile – fa che i tuoi obiettivi siano realistici. Aumenti la tua fiducia per ogni obiettivo che raggiungi. Hai bisogno che questi obiettivi siano accessibili; devono essere impegnativi, ma sempre accessibili.

**Rilevante** – l'obiettivo deve aiutarti a muoverti nella direzione verso ideali piú grandi. Deve avere un senso.

**Tempo limite** – gli obiettivi hanno piú probabilità di essere raggiunti quando c'è un lasso di tempo entro il quale devono essere raggiunti.

Quando stabilisci degli obiettivi devi anche considerare i seguenti suggerimenti.

1. Pochi obiettivi. Non sommergerti di obiettivi; seleziona pochi obiettivi alla volta. La tua energia ed attenzione devono essere concentrate su un paio di obiettivi per eccellere.

2. Flessibilità. Gli obiettivi non sono scritti nella roccia. Possono cambiare, adattarsi ed evolversi. Le abilità fisiche, le circostanze personali ed i vincoli di tempo possono far sì che a volte tu debba rivedere i tuoi obiettivi. Ciò non vuol dire rinunciare a quell'obiettivo, ma semplicemente adattarsi a qualsiasi nuova circostanza che ti sta impedendo di raggiungerlo.

3. Difficoltà. Ci saranno sempre ostacoli lungo la strada. Ma ciò dà ancora più valore al tuo obiettivo. Quando un compito è stimolante, automaticamente viene dato ancora più valore al risultato. Quando ti viene dato qualcosa, questo

non ha lo stesso valore di quando te lo sei guadagnato.

## **Tieni un diario nutrizionale**

**I sogni sono solo sogni finchè non li scrivi.**

**Poi diventano obiettivi.**

Tieni un diario con te, così puoi scrivere tutto ciò che mangi. Non barare, anche se hai solo bevuto una birra o mangiato del cioccolato. Quando scrivi e rileggi quello che hai mangiato, puoi capire cosa c'è in eccesso e in cosa è carente la tua dieta. Credimi potresti rimanere scioccato. Ricordo la prima volta che l'ho fatto, non potevo credere alla

carenza di proteine che c'era nella mia dieta ed a quanto bevevo poco.

Registrare le tue attività è un ottimo modo per motivarti oltre al fatto che puoi rivedere tutti i tuoi obiettivi che hai già raggiunto.

È veramente difficile per chiunque ricordarsi ogni pietra miliare, ogni traguardo o ogni ostacolo nel loro percorso per diventare una stella; ecco perchè dovrebbe essere tutto segnato sul diario.

Un altro vantaggio nel tenere un diario di allenamento è la motivazione e la fiducia che il diario stesso offre. Ti

fornisce la sicurezza e la consapevolezza che hai lavorato duro per raggiungere i tuoi obiettivi.

Alcuni individui sono superstiziosi e dopo una bella prestazione continuano a mangiare lo stesso cibo di prima. In realtà è una cosa molto intelligente da fare. Quando ti alleni o gareggi bene riguarda il tuo diario, che cosa hai mangiato e bevuto quel giorno? Rifai le stesse cose e nota se i risultati sono gli stessi. Continua a sperimentare fino a trovare la combinazione vincente per te.

Questo diario dovrebbe essere compilato in ambienti calmi e sicuri. Ricorda di essere onesto e realistico, ma

al tempo stesso mantieni una visione positiva per il futuro e registra i miglioramenti ed i traguardi.

## **Festeggia le tue vittorie!**

**Ogni obiettivo completato è una piccola vittoria che ti porterà un passo più vicino ai tuoi sogni.**

Festeggia queste vittorie!

Non c'è sensazione migliore di sapere che tutti i sacrifici che hai fatto sono stati ripagati. Lo so in prima persona quanto sia difficile non poter toccare del cioccolato a tarda notte o ignorare quel languorino per il tuo bene più grande.

La tua mente ed il tuo corpo ti ringrazieranno, e lentamente, ma sicuramente, diventerai perfetto.

# Capitolo 9

## Motivazione

*“Il segreto per il cambiamento è concentrare tutte le tue energie non per combattere il vecchio, ma per costruire il nuovo.” Socrate*

Quante volte hai cambiato o cercato di cambiare ciò che mangi regolarmente?

La maggior parte delle volte hai cercato di mangiare meglio. Avresti potuto libertarti di quei biscotti in cucina e rifiutato la torta alla festa in ufficio. Ma dopo un paio di settimane o di mesi la tua motivazione ha cominciato a svanire. Forse sei stanco di mangiare verdure al vapore, o hai avuto voglia di pizza e birra a tarda notte. Pensi: mi limiterò a farlo una sola volta, e solo per questa volta non può farmi male. Alcune sviste ed il gioco è fatto, sia fisicamente che emotivamente.

Impegno e motivazione sono fondamentali per il tuo successo. Non ci sono eccezioni sulla strada per il successo. Scopri che la chiave per una dieta di successo, non è solo ciò che

mangi o quanto ti alleni - è il tuo atteggiamento.

Un atleta di successo capisce che non può raggiungere i suoi obiettivi immediatamente. Roma non fu costruita in un giorno, e neppure il tuo obiettivo si raggiunge in un giorno. Essere persistente, con risultati duraturi, è un processo lento ed è troppo facile rinunciare prima di raggiungere il tuo obiettivo. Con gli strumenti psicologici giusti, le tue probabilità di successo saranno maggiori.

## **Motivazione**

Hai quella forza dentro di te per raggiungere il tuo obiettivo, non importa

quali ostacoli incontri, nulla ti fermerá. Ogni passo che ti avvicina al tuo obiettivo aumenta la tua motivazione sempre di piú, lo vuoi ardentemente. Le persone che hanno una passione per quello che fanno diventeranno migliori piú in fretta in quanto ameranno passare lunghe ore ad allenarsi. Quando si ha una chiara serie di obiettivi in testa, è piú facile rimanere concentrati e motivati.

Per raggiungere massimi livelli di motivazione, è importante concentrarsi sul motivo per cui si devono affrontare le avversità; quali sono gli obiettivi e quali sono i vantaggi, se si superano queste avversità?

Come abbiamo accennato nei nostri precedenti capitoli più chiari e più semplici sono gli obiettivi, più facile sono i passi per raggiungerli e quindi la motivazione diventa evidente.

L'auto-motivazione viene dal profondo, è il desiderio di lottare per la fama.

## **Autodisciplina**

L'autodisciplina è la capacità di controllare i propri desideri e comportamenti. È in grado di contenere il piacere e la gratificazione immediata al fine di raggiungere obiettivi significativi a lungo termine.

L'autodisciplina non riguarda solo le ore in cui ti alleni. È la disciplina di mettere da parte altri piaceri e concentrarsi ardentemente sul proprio miglioramento. Si tratta di un duro lavoro mentale. Si tratta di immergerti nel tuo lavoro, scendendo alla base di ciò che si sta cercando di realizzare. Si tratta di non accettare di essere il secondo qualificato, quando sai che ciò non è abbastanza e può e deve essere migliorato.

Nessun successo personale o obiettivo può essere raggiunto senza l'autodisciplina. È la caratteristica più importante per raggiungere l'eccellenza

atletica, meriti personali o qualsiasi vittoria eccezionale.

Passato un certo punto, tu e solo tu puoi avere quella forza di volontà.

## **Determinazione**

Per avere successo è necessario avere determinazione. Dopo aver impostato i tuoi obiettivi e capito dove vuoi arrivare, fai di tutto per arrivarci.

Ci saranno giorni in cui vorrai rinunciare, ricordati che sei forte e ci riuscirai alla fine. Continua ad andare avanti, non importa quanto piccoli i tuoi passi possano sembrarti.

Non puoi rinunciare, non importa quanto sembri difficile. Quando perdi la speranza o hai una battuta d'arresto, devi rialzarti e darti un'altra possibilità.

Con la determinazione di diventare un campione, niente ti può fermare.

## **Positività**

Ti senti al top ogni giorno? Ovviamente no. È sempre facile per te essere positivo? No. Sei umano come tutti gli altri, e devi affrontare sfide ogni giorno.

La differenza è che le persone positive sanno che i loro pensieri influenzano il loro comportamento, e hanno imparato a controllare i propri pensieri. Le persone positive sanno che per essere positivi

bisogna allenare la forza mentale.

La positività può avere un enorme impatto sul livello di prestazioni di un atleta. Lo sviluppo di una mentalità positiva può portare ad atleti forti che si sforzano continuamente per migliorare.

È importante avere anche un ambiente circostante positivo. I membri del team, gli amici e gli allenatori devono avere anche la mentalità giusta. Ci vuole un atleta molto determinato e mentalmente forte per rimanere positivo quando è circondato da negatività. D'altro canto, se un atleta è immerso in un ambiente positivo, si possono ottenere risultati ancora migliori.

Con la giusta mentalità si può ottenere

tutto.

## **Gratitudine**

“Non è la felicità che ci porta gratitudine. Ma la gratitudine che ci porta felicità.” Anonimo

In un mondo in cui molti danno tutto per scontato, la gratitudine sta lentamente scomparendo. Ci si aspetta un tetto sopra la testa, vestiti sempre nuovi e gli allenatori a completa disposizione in ogni momento. Ad un passo dall'essere viziati, ma c'è ancora speranza. Non importa quale sia la situazione, c'è sempre qualcosa per cui essere grati.

Più sei grato di quello che hai, più felice e sereno sarai. Più sei felice,

chiaramente tutto sarà migliore: nelle relazioni personali, nel lavoro e nelle prestazioni.

Ma come possiamo imparare ad essere grati? Non può davvero essere qualcosa di forzato, altrimenti non ha senso. La gratitudine funziona come un muscolo. Prenditi il tempo per trovare buone opportunità, ed i sentimenti di gratitudine potranno aumentare. Inoltre, coloro che sono più grati ottengono di più dai loro sforzi.

La gratitudine non dovrebbe essere qualcosa che si vede una volta l'anno in vacanza, ma una costante attività quotidiana. Un esercizio che penso sia meraviglioso per lo scopo, è quello di

chiedersi almeno una volta al giorno, di che cosa sono grato oggi? Rispondi ad alta voce.

Credimi hai tanto di cui essere grato, comincia con la conoscenza che stai apprendendo con questo libro e di come sei fortunato ad essere sano ed in forma.

I risultati ti sorprenderanno. Gli studi hanno accertato che dopo solo tre settimane, gli atleti hanno un atteggiamento migliore verso il lavoro, sono più felici, migliorano le loro prestazioni ed hanno una maggiore soddisfazione della vita.

## **Credi in te stesso**

Le convinzioni di un individuo sono

basate sulla sua personalità, sulle relazioni e le esperienze che ha avuto nel corso della sua vita. Questi hanno plasmato il carattere del singolo e le sue convinzioni. Esse sono nel profondo e per questo sono difficili da alterare, ma possono essere modificate con il duro lavoro.

La convinzione che un atleta al top ha di sé sembra così naturale che è facile credere che sia solo qualcosa con cui è nato o apparso dopo tutto il suo successo.

Credi in te stesso e nelle tue capacità e avrai successo.



# Capitolo 10

## Compagnia giusta

*“Tu sei, nella media, una delle 5 persone con cui passi la maggior parte del tempo.” Jim Rohn*

Fermati e guardati intorno, chi ti circonda, chi ti guida e chi ti influenza? Molti risponderanno che sono loro a decidere della loro vita, e che non devono rendere conto ai propri amici od alla famiglia. Mentre in realtà la tua professione, la tua cultura, le tue abitudini sono difatti influenzate da dove sei nato e da chi ti circonda.

Le tue abitudini determineranno il tipo di persona che diventerai.

L'ottimizzazione dell'ambiente è importante perché avrà un grande impatto sul tuo benessere.

Se vuoi essere un atleta migliore, per esempio, ti alleni con chi è migliore di te. Si potrebbe dire semplicemente che essere vicino a loro può darti un po' del loro talento, ma l'ideale è copiare ciò che fanno. Se loro hanno già la formula vincente perché di cercare oltre?

Lo stesso vale per tutto ciò che fai nella vita. Vuoi essere ricco? Frequenta persone benestanti.

Vuoi essere felice? Frequenta persone felici.

Vuoi essere sano ed in forma? Frequenta persone sane ed in forma.

È davvero così semplice. Hai mai notato che quando frequenti qualcuno che è molto positivo cominci a vedere il mondo in modo diverso ed anche tu inizi ad avere una visione più positiva della vita.

Stai cercando di andare avanti e migliorare te stesso, hai cominciato a fare dei passi verso il successo. Sei in gran forma sia fisicamente che mentalmente.

A volte potrebbe non essere facile sbarazzarsi di cattive compagnie, forse hai alcuni amici d'infanzia che non hanno la migliore influenza, ma sono tuoi amici

da così tanto tempo.

A questi amici non sta' a cuore ciò che è meglio per te. Quando ti allontanano da quello che dovresti fare solo per frequentarli o bere una birra, questo può causarti uno sbilanciamento. Se non sei in grado di raggiungere i tuoi obiettivi personali, è necessario trovare un equilibrio, ed i tuoi amici devono essere più solidali.

Alcuni amici semplicemente non vogliono vederti avere successo, ricorda loro che non hanno concluso nulla nella loro vita. Vogliono tenervi vicino a loro, allo stesso loro livello, senza successo. Scrollateli di dosso, ed inizia ad uscire con persone che ammiri. Mangiar sano non è un compito facile, ma può essere

più facile con un gruppo di sostegno.

- Diventa amico di persone che vuoi copiare. Vai a pranzo con loro, vedi dove vanno a pranzo, e ciò che mangiano. Potresti imparare qualcosa di nuovo.

- Sarai motivato circondandoti di questi atleti di successo. Ben presto ti renderai conto anche tu che puoi raggiungere i tuoi obiettivi con il duro lavoro e la determinazione.

- Condividi i tuoi pensieri e le informazioni con questi atleti di successo. Insieme potete riflettere su

diverse diete e programmi di fitness. Potresti essere sorpreso di quanto informati possono essere i tuoi coetanei.

- Non ti permetteranno di rinunciare. Gli atleti di successo capiscono che tutti noi abbiamo la voglia di smettere alcuni giorni. Ma insieme potrete trasformare questi giorni in giorni migliori.

In definitiva, acquisisci le abitudini di coloro che ti circondano. Che tipo di abitudini desideri acquisire dipende solo da chi ti circonda.

# Capitolo 11

## Ricette

*“Non devi cucinare cibi sofisticati o capolavori elaborati – solo cibo buono e con ingredienti freschi.” Julia Child*

Questi sono alcuni delle mie ricette preferite che vorrei condividere con te, scegli pure di adattare e migliorare queste ricette con altri prodotti vegani. Sii creativo con i tuoi pasti, mescola ed abbina i cibi. Pensa ai tuoi piatti preferiti e combinali in qualcosa di grande. Prova nuovi cibi che non hai mai provato prima, potresti rimanere sorpreso.

La natura ci offre tante varietà di consistenze, sapori e colori, siamo estremamente fortunati ad essere in grado di goderne.

In questo capitolo troverete un totale di 50 ricette: 10 per la prima colazione, 10

per il pranzo, 10 per la cena, 10 per gli spuntini e 10 per il dessert.

Spero ti piaceranno!

## **Ricette per la colazione**

### **1. Yogurt di cocco con Semi di chia**

#### **Ingredienti:**

1 tazza di yogurt di cocco naturale

½ tazza di yogurt di cocco alle fragole

½ tazza di crema di cocco

1 cucchiaino di puree di tofu morbido

1 cucchiaino di estratto di fragole

3 cucchiaini di zucchero di canna

### **Preparazione:**

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore per 30-40 secondi, finché il composto non risulti morbido. Lascia riposare nel frigorifero per almeno un ora prima di servire.

## **2. Omelette allo zenzero**

### **Ingredienti:**

½ tazza di puree di tofu morbido

2 cucchiaini di olio di oliva

1 cucchiaino di zenzero grattugiato

1/5 cucchiaino di pepe

1/4 cucchiaino di sale

### **Preparazione:**

Il puree di tofu é un ottimo sostituto alle uova: 1/2 tazza equivale a circa 2 uova.

Sbatti il puree di tofu con una forchetta. Aggiungi lo zenzero ed il pepe. Mescola bene e cuoci nell'olio di oliva, a fuoco medio, per circa 4-5 minuti. Aggiungi sale quanto basta e servi caldo.

### **3. Muesli alla mela con noci**

## **Ingredienti:**

- ½ tazza di noci macinate
- 2 mele grandi
- 3 cucchiaini di semi di lino
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 e ¼ tazze di acqua di cocco
- 1 e ¼ tazze di yogurt di soia al naturale
- 1 tazza di fiocchi d'avena
- 2 cucchiaini di foglie di menta

## **Preparazione:**

Lava e sbuccia le mele. Tagliale e pezzetti e mettile un una grande ciotola. Aggiungi lo yogurt di soia, le noci, i semi di lino, i fiocchi d'avena, la menta

e l'acqua di cocco e mescola bene.  
Lascia il composto nel frigorifero per una notte.

Aggiungi sciroppo d'agave prima di servire.

#### **4. Shake alle mandorle**

##### **Ingredienti:**

1 tazza di latte di mandorle

1 tazza di latte di soia

½ tazza di puree di tofu

1 cucchiaino di cannella

1 tazza di fragole

½ tazza di mandorle macinate

1 cucchiaino di estratto di mandorle

### **Preparazione:**

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla bene per 30 secondi. Puoi anche aggiungere una manciata di cubetti di ghiaccio, ma é facoltativo. Servi freddo e conservalo in frigorifero.

## **5. Pane dolce alle noci**

### **Ingredienti:**

1 cucchiaino di sciroppo d'agave

½ tazza di noci macinate

2 tazze di farina di mandorle

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 tazza di puree di tofu

½ cucchiaino di sale

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

2 cucchiaini di olio di cocco

### **Preparazione:**

Metti lo sciroppo d'agave, il puree di tofu, le noci e l'estratto di vaniglia nel frullatore e frulla bene per 40 secondi.

Metti il composto in una ciotola ed aggiungi la farina, il bicarbonato di sodio ed il sale. Mescola bene con una forchetta o ancora meglio con il

Minipimer per ottenere un impasto morbido.

Versa l'olio di cocco su una teglia da forno. Preriscalda il forno a 150 gradi. Una volta infornato, ci vogliono circa 40 minuti prima che il pane cominci a lievitare. Quando lievita, togliilo dal forno e lascia riposare per almeno 2 ore prima di mangiarlo.

Il sapore dolce di questo pane é ottimo a colazione.

## **6. Pancakes alle Mandorle**

### **Ingredienti:**

1 tazza di avena

½ tazza di mandorle tritate

½ tazza di puree di tofu

1 tazza di latte di mandorle

½ tazza di acqua

sale

cannella quanto basta

1 cucchiaino di olio

### **Preparazione:**

Prepara un impasto morbido con l'avena, le mandorle, il puree di tofu, il latte di mandorle, il sale e l'acqua, usando un mixer elettrico. Aggiungi cannella, a seconda dei tuoi gusti – ¼ di cucchiaino dovrebbe essere sufficiente. Cuoci a fuoco medio per circa 3-4 minuti per parte, o finché non assume un colore dorato. Dipende dai tuoi gusti, puoi

guarnire con sciroppo di fragole, mirtilli freschi, fette di banana, ecc.

## **7. Shake di Nocciole & Frutta**

### **Ingredienti:**

1 mela piccola, sbucciata e tagliata

1 arancia piccola, sbucciata e tagliata

½ bicchiere di acqua

1 cucchiaino di nocciole tritate

1 cucchiaino di mandorle a pezzetti

2 cucchiaini di tofu morbido

½ tazza di cubetti di ghiaccio

### **Preparazione:**

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore per 30-40 secondi. Da bere freddo.

## **8. Mousse per Colazione**

### **Ingredienti:**

½ tazza di mirtilli

¼ tazza di fragole

½ bicchiere di latte di cocco

1 cucchiaino di crema di cocco

1 cucchiaino di tofu morbido

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

cannella a piacere

### **Preparazione:**

Sbatti il tofu, la crema di cocco ed il latte di cocco con una forchetta. Ci vorranno circa 5 minuti per ottenere una mousse omogenea e morbida. Metti la mousse nel frullatore, aggiungi i mirtilli e le fragole e frulla per circa 20 secondi. Aggiungi della cannella e l'estratto di vaniglia prima di servire. Conservalo in frigorifero.

## **9. Frullato Quinoa**

### **Ingredienti:**

1 tazza di quinoa cotto

1 banana

½ tazza di fragole

1 tazza di yogurt di cocco, tipo greco

1 tazza di latte di cocco

1 cucchiaino di bastoncini di vaniglia macinati

1 cucchiaino di zucchero

### **Preparazione:**

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla per alcuni minuti, finché cremoso. Lascia riposare nel frigorifero per un po'.

## **10.           Avena al burro di arachidi**

### **Ingredienti:**

1 tazza di avena cotta

1 tazza di latte di mandorle non  
zuccherato

2 cucchiaini di burro di arachidi biologico

1 cucchiaino di sciroppo di fragole

1 cucchiaino di cannella

### **Preparazione:**

Metti gli ingredienti in una ciotola e  
mischia bene il tutto fino ad ottenere un  
composto morbido. Se necessario,  
aggiungi dell'acqua. Quindi metti il  
composto in bicchieri alti e lascia a  
riposare in frigorifero per una notte.

## **Ricette per il pranzo**

### **1. Cous cous Vegano**

#### **Ingredienti:**

1 tazza di cous cous istantaneo

2 grandi carote

½ cucchiaino di rosmarino secco

1 tazza di fagiolini, cotti e scolati

10 olive verdi, snocciolate

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaino di succo di arancia

1 cucchiaino di scorza di arancia

4 cucchiai di olio di oliva

½ cucchiaino di sale

### **Preparazione:**

Lava e sbuccia le carote, tagliale a fette sottili. Scalda 2 cucchiai di olio di oliva in una padella larga, a fuoco medio.

Aggiungi le carote e cuocile, girando costantemente. Dovrebbero risultare tenere dopo circa 10-15 minuti.

Aggiungi il rosmarino, i fagiolini, le olive ed il succo di arancia. Mescola bene e continua a cuocere mescolando di tanto in tanto.

Unisci il succo di limone con 1 tazza di acqua. Metti il composto in un pentolino

ed aggiungi 2 cucchiaini di olio di oliva, la scorza di arancia ed il sale. Porta a bollore ed aggiungi il cous cous. Togli dal fuoco e lascia riposare per circa 15 minuti.

Versa i due composti in una grande ciotola e mescola bene.

## **2. Avocado grigliato in salsa di**

# curry

## **Ingredienti:**

1 avocado grande a pezzetti

¼ tazza di acqua

1 cucchiaino di curry macinato

2 cucchiaini di olio di oliva

1 cucchiaino di salsa di soia

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

¼ cucchiaino di pepe rosso

¼ cucchiaino di sale

## **Preparazione:**

Scalda l'olio di oliva in una grande padella, a fuoco medio. In una ciotola

unisci il curry macinato, la salsa di soia, il prezzemolo, il pepe rosso ed il sale. Aggiungi acqua e cuoci per circa 5 minuti, a fuoco medio. Aggiungi l'avocado a pezzetti, mescola bene e cuoci per alcuni minuti, finché il liquido evapora. Spegni il fuoco e copri. Lascia riposare per almeno 15-20 minuti prima di servire.

### **3. Verdure fritte al Tofu**

#### **Ingredienti:**

½ tazza di tofu morbido

1 cipolla piccola

1 carota piccola

1 pomodoro piccolo

2 peperoni rossi medi

sale quanto basta

1 cucchiaio di olio di oliva

### **Preparazione:**

Lava ed asciuga le verdure usando carta da cucina. Tagliale in fette sottili.

Scalda l'olio di oliva a temperatura media e cuoci le verdure per circa 10 minuti, girando costantemente. Aggiungi il sale e mescola. Aspetta fino a che le verdure non siano morbide e poi aggiungi il tofu. Mescola bene. Cuoci per altri 2-3 minuti. Togli dal fuoco e servi subito.

## **4. Porro con cubetti di Seitan**

### **Ingredienti:**

2 tazze di porro pulito

1 tazza di seitan, tagliato a cubetti

olio di oliva

Foglie di timo per decorazione

sale e pepe rosso quanto basta

### **Preparazione:**

Taglia il porro in piccoli pezzi e lavalo sotto acqua fredda corrente, il giorno prima di servirlo. Lascialo in una busta di plastica per la notte.

Scalda l'olio in una padella grande a media temperatura. Aggiungi i cubetti di

seitan e cuoci per circa 15 minuti. Aggiungi il porro, mescola bene e continua a cuocere per altri 10 minuti a fuoco basso. Togli dalla padella e lascia raffreddare. Guarnisci con le foglie di timo; aggiungi sale e pepe quanto basta.

## **5. Melanzane in casseruola**

### **Ingredienti:**

2 melanzane grandi

1 tazza di tempé a fette

1 cipolla media

2 cucchiaini di olio

¼ cucchiaino di pepe

2 pomodori piccoli

1 cucchiaio di prezzemolo secco

½ tazza di puree di tofu morbido

3 cucchiari di pangrattato

1 tazza di latte di soia

½ tazza di crema di soia

### **Preparazione:**

Unghi una teglia da forno con l'olio.

Preriscalda il forno a 180 gradi. Pela le melanzane e tagliale a fette sottili per il lungo. Componi uno strato di melanzane nella teglia. Sbuccia la cipolla ed i pomodori e tagliale a fette sottili. Fai un altro strato con cipolle e pomodori nella teglia. Metti infine le fette di tempé.

Mischia il pangrattato con il latte di soia, il puree di tofu morbido, la crema di soia, il prezzemolo ed il pepe in una grande ciotola. Sbatti il tutto molto bene fino ad ottenere un composto morbido. Versa il composto sopra la casseruola di melanzane, cipolle e pomodori e cuoci in forno per circa 20 minuti. Infine taglia in 6 pezzi e servi.

## 6. Burrito di Seitan

Ingredienti:

1 tazza di fagiolini cotti

450 gr di seitan a pezzetti

1 tazza di tofu morbido

½ tazza di cipolla a pezzetti

1 cucchiaino di pepe rosso macinato

1 cucchiaino di chili in polvere

6 tortilla integrali

**Preparazione:**

Metti il seitan con il pepe rosso macinato, il chili in polvere e le cipolle in una padella. Mescola bene per 15 minuti a fuoco basso quindi togli dal

fuoco.

Metti il tofu morbido con i fagiolini nel frullatore e frulla bene per circa 30 secondi. Aggiungi il composto di tofu al seitan. Dividi il composto ottenuto in 6 parti e spalmale sulle tortilla. Arrotola e servi.

## **7. Pane ai Semi di chia**

### **Ingredienti:**

3 tazze di farina di grano saraceno

½ tazza di puree di zucca

1 tazza di semi di chia tritati

Acqua calda

Sale

½ panetto di lievito secco

## **Preparazione:**

Mescola la farina, il puree di zucca, i semi di chia con il sale ed il lievito. Aggiungi acqua calda e mescola bene fino ad ottenere un impasto liscio e morbido. Lascialo riposare in un posto caldo per circa 30-40 minuti. Bagna con acqua fredda e mettilo a cuocere in forno preriscaldato, a 180 gradi per circa 40 minuti, finché non è di colore dorato. Toglilo dal forno, copri con carta da cucina e lascia raffreddare.

## **8. Peperoni verdi Grigliati**

## **Ingredienti:**

2 peperoni verdi

3 cucchiaini di olio di oliva

2 spicchi di aglio

prezzemolo tritato

1 cucchiaino di salsa di soia

$\frac{1}{4}$  cucchiaino sale

$\frac{1}{4}$  cucchiaino di pepe

## **Preparazione:**

Prima di tutto bisogna preparare la salsa. In una ciotola, unisci 3 cucchiaini di olio di oliva con l'aglio, il prezzemolo, la salsa di soia, il sale ed il pepe.

Mescola bene. Spalma la salsa sui peperoni e cuoci su una griglia, a fuoco

medio, per circa 10-15 minuti, girandoli di tanto in tanto. Servili caldi.

## **9. Zucchine a fette con aglio**

### **Ingredienti:**

1 zucchine grandi

4 spicchi di aglio

1 cucchiaio di olio di oliva

¼ cucchiaio di sale

### **Preparazione:**

Sbuccia e taglia le zucchine in fette spesse. Trita l'aglio e fallo soffriggere per alcuni minuti in olio di oliva, finché

non diventa dorato. Aggiungi le zucchine e cuoci per circa 10 minuti a temperatura media. Guarnisci con il prezzemolo tritato e un pizzico di sale prima di servire.

## **10. Funghi al forno in salsa di pomodoro**

### **Ingredienti:**

1 tazza funghi champignon

1 pomodoro grande

3 cucchiaini di olio di oliva

2 spicchi di aglio

1 cucchiaio di basilico fresco

sale e pepe quanto basta

### **Preparazione:**

Lava e pela il pomodoro. Taglialo in piccoli pezzi. Trita l'aglio e mischialo al pomodoro ed al basilico fresco. Scalda l'olio di oliva in una padella e metti il pomodoro. Aggiungi  $\frac{1}{4}$  di tazza di acqua, mescola bene e lascia cuocere per circa 15 minuti, a fuoco basso, finché l'acqua non é evaporata, mescolando costantemente. Dopodiché toglil del fuoco.

Lava e scola i funghi. Mettili in una

teglia da forno e ricoprili con la salsa di pomodoro. Aggiungi sale e pepe, quanto basta.

Preriscalda il forno a 150 gradi e inforna per circa 10-15 minuti.

## **Ricette per la cena**

### **1. Avocado al tofu**

#### **Ingredienti:**

3 avocado medi maturi, tagliati a metà

1 tazza di tofu morbido

3 cucchiaini di olio di oliva

2 cucchiaini di rosmarino secco

sale e pepe, quanto basta

## **Preparazione:**

Preriscalda il forno a 180 gradi. Taglia gli avocado a metà e rimuovi la polpa dal centro. Metti 1 cucchiaino di tofu morbido in ogni metà di avocado e cospargi il rosmarino, sale e pepe. Ungi una teglia da forno con olio di oliva e metti gli avocado. Meglio usare un teglia piccola in modo tale che gli avocado stiano vicini. Metti in forno per circa 15-20 minuti.

## **2. Omelette al Seitan e Spinaci**

### **Ingredienti:**

½ tazza di puree di tofu morbido

½ tazza di fagioli cannellini passati a puree

1 tazza di spinaci freschi

5 fette spesse di seitan

¼ tazza di latte di soia

1 cucchiaio di olio di oliva

1/8 cucchiaio di pepe rosso macinato

¼ cucchiaio di sale

### **Preparazione:**

Metti l'olio di oliva in una padella e scaldalo a fuoco medio alto. Nel frattempo, sbatti insieme il puree di tofu morbido, il puree di fagioli cannellini, gli spinaci ed il latte di soia. Versa il tutto nella padella e mescola per circa

3-4 minuti. Aggiungi le fette di seitan, il pepe macinato ed il sale. Spegni il fuoco, ma tieni la padella sul fornello finché il seitan non é caldo.

### **3. Puree di prugne bianche con tofu**

#### **Ingredienti:**

½ tazza di puree di prugne

1 tazza di puree di tofu morbido

¼ tazza di latte di soia

1 cucchiaino di olio

Sale, quanto basta

#### **Preparazione:**

Mescola insieme il puree di prugne e

quello di tofu morbido. Mescola bene con una forchetta e aggiungi sale, quanto basta. Metti l'olio in una padella e scaldalo a fuoco medio alto. Metti il composto nella padella e cuoci per 3-4 minuti, mescolando costantemente.

#### **4. Patate dolci con Agar in polvere**

##### **Ingredienti:**

4 patate dolci medie, sbucciate

2 cucchiaini di agar in polvere naturale

2 cipolle medie, sbucciate

1 cucchiaino di aglio macinato

2 cucchiaini di olio di oliva

½ cucchiaino di sale

¼ cucchiaino di pepe macinato

### **Preparazione:**

Prima di tutto bisogna sciogliere 2 cucchiaini di agar in polvere naturale in 2 cucchiaini di acqua. Sbatti bene e metti il composto in frigorifero per 15 minuti.

Preriscalda il forno a 180 gradi.

Cospargi di olio di oliva un foglio di carta da forno di media grandezza.

Mettici sopra le patate e cuoci in forno per circa 40 minuti. Togli dal forno e lascia raffreddare per un po'. Abbassa la temperatura del forno a 100 gradi.

Nel frattempo, taglia le cipolle in

piccoli pezzi. Prendi l' agar in polvere dal frigorifero. Mescola ancora bene. Questo ingrediente sostituisce perfettamente l'albume dell'uovo. Taglia le patate in pezzi grandi e mettili in una ciotola, aggiungi i pezzi di cipolla, i bianchi d'uovo, l'aglio macinato, sale e pepe e mescola bene il tutto.

## **5. Avena al mirtillo rosso**

### **Ingredienti:**

1 tazza di mirtilli rossi freschi

2 tazze di fiocchi d'avena

1 cucchiaino di semi di zucca

1 mela media, tagliata a fette

1 tazza di yogurt di mandorle stile greco

½ tazza di crema di mandorle

½ tazza di sciroppo d'acero

### **Preparazione:**

Preriscalda il forno a 180 gradi.

Cospargi i semi di zucca su un foglio di carta da forno e tostali per circa 5-6 minuti, finchè non diventano dorati.

Metti a bollire i mirtilli rossi a fuoco alto. Cuocili fino a che non si rompono. Aggiungi l'avena, la crema di mandorle, le fette di mela e mescola bene. Cuoci per altri 7 minuti, o fino a che l'avena non risulta cotta . Aggiungi i semi di zucca e mescola bene. Rimuovi dal fuoco e lascia riposare per 10 minuti. Servi freddo con lo yogurt di mandorle e lo sciroppo d'acero.

## **6. Patè ai Semi di chia**

## **Ingredienti:**

½ tazza di semi di chia in polvere

¼ tazza di semi di chia

½ tazza di puree di tofu morbido

3-4 spicchi di aglio

¼ tazza di latte di soia

1 cucchiaino di mostarda

¼ cucchiaino di sale

## **Preparazione:**

Trita l'aglio e uniscilo alla mostarda. In una grande ciotola, unisci il tofu morbido con il latte di soia, il sale, i semi di chia in polvere ed i semi di chia. Mescola bene e poi unisci il composto di aglio e mostarda. Lascialo riposare in

frigorifero per circa un'ora prima di servire. Puoi tenerlo in frigorifero fino ad un massimo di 10 giorni.

## **7. Tofu morbido con peperoni verdi**

### **Ingredienti:**

½ tazza di puree tofu morbido

2 peperoni verdi piccoli, a pezzetti

¼ cucchiaino di pepe rosso

¼ cucchiaino di sale

1 cucchiaino di olio di oliva

### **Preparazione:**

Unisci il tofu morbido con il pepe rosso ed il sale e mescola bene usando una

forchetta.

Scalda l' olio di oliva a fuoco medio alto e cuoci i pezzetti di peperone verde per circa 10 minuti. Aggiungi il tofu, mescola bene e cuoci ancora per 3 minuti. Togli dal fuoco e servi.

## **8. Insalata di Noci e Fragole**

### **Ingredienti:**

½ tazza di noci macinate

2 tazze di fragole fresche

1 cucchiaino di sciroppo di fragole

2 cucchiaini di crema di cocco

1 cucchiaino di zucchero di canna

## **Preparazione:**

Lave e taglia le fragole in piccoli pezzi. Unisci alle fragole le noci macinate. In una ciotola mescola lo sciroppo di fragole, la crema di cocco e lo zucchero di canna. Sbatti bene con una forchetta e condisci le fragole.

## **9. Insalata di Mela**

### **Ingredienti:**

1 mela grande

1 tazza di spinaci tritati

1/5 tazza di crema di soia

1 cucchiaino di succo di mela

1/2 tazza di lenticchie in scatola

1 cucchiaino di aceto di mele

### **Preparazione:**

Lava e sbuccia la mela. Tagliala in fette sottili. Metti la mela in una ciotola capiente e unisci gli altri ingredienti. Condisci con l'aceto di mele e servi freddo.

## 10. Omelette di Spinaci

### **Ingredienti:**

½ tazza di puree di prugne

1 tazza di spinaci tritati grossolanamente

1 cucchiaino di cipolla in polvere

¼ cucchiaino di pepe rosso macinato

¼ cucchiaino di sale

1 cucchiaino di tofu grattugiato

1 cucchiaino di olio di semi di lino

latte di soia, facoltativo

### **Preparazione:**

Mischia il puree di prugne con gli

spinaci ed il tofu grattugiato. Sbatti bene con una forchetta. Condisci con la cipolla in polvere, il pepe rosso ed il sale.

Se il composto risulta troppo duro, puoi aggiungere del latte di soia.

Scalda l'olio di oliva a fuoco medio, aggiungi il composto e cuoci per circa 2-3 minuti.

Versa il composto su carta da forno e cuoci in forno per altri 15-20 minuti a 200 gradi.

## **Ricette per dessert**

### **1. Barrette di Cioccolato**

## **Ingredienti:**

1 tazza di fiocchi d'avena

3 cucchiaini di cacao naturale in polvere

3 cucchiaini di burro di arachidi (meglio se biologico)

1.5 tazza di latte di mandorle

2 cucchiaini di zucchero di canna

Olio spray

## **Preparazione:**

Le barrette proteiche al cioccolato sono molto facili da preparare. Sono sane e gustose allo stesso tempo.

Mischia tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto leggermente

appiccicoso. Sii paziente – potrebbe volerci del tempo (circa 15 minuti). Prendi dei contenitori adatti a formare delle barrette e ungili leggermente con l'olio spray. Scegli sempre olio spray non grasso per preparare le barrette. Dividi il composto e riempi i contenitori. Lascia riposare in frigorifero per una notte. Se ti piace, puoi anche spolverare un po' di zucchero di canna sopra le barrette di cioccolato.

## **2. Delizia di Banana cremosa**

### **Ingredienti:**

1 bicchiere di latte d'avena

1/4 tazza di tofu morbido

1 cucchiaino di farina di cocco

1 banana grande

2 cucchiaini di zucchero di canna

### **Preparazione:**

Sbuccia e taglia la banana in piccoli pezzi.

Metti il latte d'avena, il tofu morbido, la farina di cocco, la banana e zucchero nel frullatore per 30-40 secondi.

Versa il frullato in bicchieri alti e lascia raffreddare in frigorifero prima di servire.

### **3. Shake alla vaniglia**

## **Ingredienti:**

- 1 bicchiere di latte di mandorle
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di semi di zucca tritati
- ½ tazza di tofu morbido
- 1 cucchiaino di crema di mandorle
- ¼ cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di zucchero

## **Preparazione:**

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla per 30 secondi. Servi freddo.

## **4. Pancakes di latte di cocco con**

# fragole

## **Ingredienti:**

1 bicchiere di latte di cocco

½ tazza di tofu morbido

1 bicchiere di acqua

½ cucchiaino di sale

1 tazza di farina di grano saraceno

½ tazza di noci macinate

½ tazza di fragole a pezzetti

Olio per friggere

## **Preparazione:**

Mischia bene il latte di cocco, il tofu

morbido e l'acqua in una grande ciotola, usando il Minipimer. Aggiungi la farina ed il sale e mescola bene fino ad ottenere un impasto morbido. Ora aggiungi le noci macinate. Scalda l'olio a fuoco medio; con  $\frac{1}{4}$  tazza dell'impasto ottieni un pancake. Friggilo nell'olio bollente fino a che non diventa dorato su entrambi i lati. Guarnisci con le fragole.

## **5. Delizia croccante di mandorle**

### **Ingredienti:**

1 tazza di yogurt di cocco, tipo greco

$\frac{1}{2}$  tazza di mirtilli congelati

$\frac{1}{4}$  tazza di mandorle intere

1 cucchiaino di zucchero

## **Preparazione:**

Metti gli ingredienti nel frullatore e frulla per 30 secondi. Versa il composto in bicchieri alti e lascia a raffreddare nel freezer per circa un'ora.

## **6. Pancakes alla Banana**

### **Ingredienti:**

1 tazza di banana a fette

½ tazza di farina di riso

½ tazza di latte di soia

½ tazza di latte di mandorle

3 cucchiaini di zucchero di canna

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

½ tazza di puree di tofu morbido

½ tazza di crema mandorle

Olio spray

### **Preparazione:**

Mescola le fette di banana, la farina di riso, il latte di soia ed il latte di mandorle in una ciotola e mescola bene il tutto fino ad ottenere un composto morbido. Copri e lascia riposare per 15 minuti.

In un'altra ciotola, mischia la crema di mandorle con lo zucchero, l'estratto di vaniglia ed il puree di tofu morbido. Sbatti bene con una forchetta, o ancora meglio con il Minipimer. Devi ottenere

un composto spumoso; metti da parte.

Spruzza dell'olio spray non grasso su una padella. Usa  $\frac{1}{4}$  tazza del composto di banana per fare un pancake. Cuoci il pancakes per circa 2-3 minuti per parte. Con queste quantità dovresti ottenere 8 pancakes.

Spalma 1 cucchiaino del composto di crema di mandorle sui pancakes e servi.

## **7. Frullato al Caffé**

### **Ingredienti:**

1 tazza di cubetti di ghiaccio

1 cucchiaino di cioccolato fondente grattugiato (80% cacao, vegano)

1 cucchiaino di cacao in polvere

½ tazza di latte di mandorle

1 tazza di latte di cocco

½ tazza di crema di cocco

1 cucchiaino di caffè istantaneo

### **Preparazione:**

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla bene. Versa in bicchieri alti e servi freddo.

## **8. Parfait di Mandorle**

### **Ingredienti:**

2 cucchiai cioccolato fondente  
grattugiato (80% cacao, vegano)

2 tazze di latte di mandorle

2 cucchiaini di crema di mandorle

½ tazza di puree di tofu morbido

1 cucchiaino di zucchero di canna

½ tazza mandorle tostate

### **Preparazione:**

Scalda il latte di mandorle a bassa temperatura. Aggiungi la crema di mandorle e mescola bene. Non farlo bollire! Togli dal fuoco ed aggiungi il cioccolato. Mescola finché il cioccolato non si è sciolto. Metti da parte e lascia che si raffreddi per un po'. Poi aggiungi il puree di tofu morbido, lo zucchero e le mandorle. Mescola bene per diversi minuti e versa in bicchieri alti. Metti nel

freezer per una notte e servi.

## **9. Crema alla vaniglia fatta in casa**

### **Ingredienti:**

1 tazza di crema di cocco

½ tazza di latte di cocco

1 cucchiaino di zucchero di canna

1 cucchiaino di vaniglia in polvere al naturale

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

¼ cucchiaino di cannella

### **Preparazione:**

Frulla tutti gli ingredienti nel frullatore per alcuni minuti. Lascia in frigorifero

una notte prima di servire.

## **10. Gelato alla ciliegia**

### **Ingredienti:**

½ tazza ciliegie congelate

½ tazza di yogurt di mandorle congelato

½ tazza di crema di mandorle

¼ tazza di latte di mandorle

1 cucchiaino di estratto di ciliegia

1 cucchiaino di zucchero di canna

1 cucchiaino di crema di soia per dolci,  
montata

### **Preparazione:**

Metti le ciliegie, la crema di mandorle, il latte di mandorle e lo zucchero nel frullatore per 30 secondi, finché non risulta morbido. Nel frattempo, mischia l'estratto di ciliegie con lo yogurt di mandorle congelato e la crema di soia montata in una ciotola.

Versa entrambi i composti in bicchieri alti in modo tale che quello con lo yogurt di mandorle sia sopra. Lascia in frigorifero per una notte.

## **Ricette per gli spuntini**

### **1. Sandwich al Tofu**

## **Ingredienti:**

½ tazza di tofu morbido

1 tazza di tofu normale, a fette

1 cucchiaino di prezzemolo secco

8 fette sottili di pane integrale

sale quanto basta

1 pomodoro medio (facoltativo)

## **Preparazione:**

Taglia il tofu in fette sottili. Metti 1 cucchiaino di tofu morbido sul pane e poi una fetta di tofu normale. Aggiungi del prezzemolo secco.

Puoi aggiungere del pomodoro a fette, ma é facoltativo.

## **2. Puree di Avocado con frutti di bosco**

### **Ingredienti:**

1 tazza di puree di avocado

1 tazza di frutti di bosco

½ tazza di puree di tofu morbido

1 cucchiaino di sciroppo d'agave

1 cucchiaino di zucchero di canna

### **Preparazione:**

Metti gli ingredienti in una grande ciotola. Sbatti bene con una forchetta.

Lascia in frigorifero per una notte.

Questo composto cremoso é perfetto da mettere su un toast di pane integrale.

### **3. Semi di chia con yogurt di cocco**

#### **Ingredienti:**

1 tazza di yogurt di cocco, tipo greco

3 cucchiaini di semi di chia

1 cucchiaino di mandorle macinate

1 cucchiaino di zucchero di canna

#### **Preparazione:**

I semi di chia sono molto famosi per i loro valori nutrizionali. C'è un motivo se vengono chiamati il 'supercibo'.

Aggiungi questo ingrediente di qualità nello yogurt di cocco ed avrai uno spuntino ricco di proteine.

Per questa ricetta facile, unisci 3 cucchiaini di semi di chia con 1 tazza di yogurt di cocco, 1 cucchiaino di mandorle macinate ed 1 cucchiaino di zucchero di canna. Usa una forchetta od il Minipimer per ottenere un composto morbido. Lascia riposare in frigorifero per circa 30-40 minuti prima di servire.

## **4. Toast al Tofu**

### **Ingredienti:**

4 fette di pane integrale

½ tazza di puree di tofu morbido

1 tazza spinaci, tritati

½ tazza di tofu a fette

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di prezzemolo secco

### **Preparazione:**

Metti il tofu con il prezzemolo in una ciotola e sbatti bene con una forchetta. Taglia il tofu a cubetti e aggiungilo nella ciotola. Ungi una padella con l'olio di oliva. Scalda a fuoco medio alto e cuoci gli spinaci per alcuni minuti, mescolando costantemente. Aggiungi il composto di tofu e cuoci ancora per alcuni minuti.

Tosta il pane per 2 minuti. Spalma il composto sul pane e servilo mentre ancora caldo e croccante.

## 5. Shake di frutta mista

### **Ingredienti:**

3 tazze di yogurt di cocco, tipo greco

½ tazza di puree di tofu morbido

1 tazza di succo di mela fresco

½ tazza di mango congelato a pezzetti

½ tazza di ananas congelato a pezzetti

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino di estratto di arancia al naturale

### **Preparazione:**

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla per 30-40 secondi. Servi freddo.

## **6. Frullato ai frutti di bosco**

### **Ingredienti:**

1 tazza di latte di mandorle

½ tazza di acqua

½ tazza di puree di mandorle

½ tazza di frutti di bosco misti congelati

1 banana

½ tazza di cubetti di ghiaccio

1 cucchiaino di zucchero di canna

½ cucchiaino di cannella

### **Preparazione:**

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e

frulla per alcuni minuti. Lascia raffreddare in frigorifero per circa un'ora prima di servire.

## **7. Tofu morbido con curcuma**

### **Ingredienti:**

1 tazza di puree di tofu morbido  
1 cucchiaino di olio di semi di lino  
1 cucchiaino di curcuma macinata  
sale e pepe quanto basta

### **Preparazione:**

Ungi una padella con l'olio di semi di

lino, scalda a fuoco medio alto. Nel frattempo sbatti insieme il puree di tofu morbido e la curcuma. Aggiungi sale e pepe quanto basta e cuoci per alcuni minuti, mescolando costantemente.

## **8. Spuntino veloce di mandorle**

### **Ingredienti:**

3/4 tazza di mandorle macinate

1/4 tazza di cocco grattugiato

3/4 tazza di bacche di Goji

1 tazza di latte di cocco

1/2 bicchiere di acqua

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 cucchiaino di scorza di arancia  
grattugiata

1 cucchiaino di chili in polvere

3 cucchiaini di cioccolato fondente  
grattugiato (85% cacao, vegano)

### **Preparazione:**

Prima di tutto devi unire la scorza di arancia grattugiata con il chili, l'estratto di vaniglia ed il latte di cocco. Cuoci a fuoco basso per 10-15 minuti. Lascia raffreddare. Nel frattempo, mischia le mandorle, il cocco grattugiato, le bacche di Goji e l'acqua nel frullatore per alcuni minuti. Aggiungi il composto di chili raffreddato e mescola per 1-2 minuti. Versa il composto in stampi

rotondi, spolverizza con il cioccolato fondente. Lascia riposare in frigorifero per alcune ore.

## **9. Crema di cocco e puree di avocado**

### **Ingredienti:**

½ tazza di crema di cocco

1 tazza di latte di cocco

½ avocado

sale

### **Preparazione:**

Aggiungi un pizzico di sale alla crema di cocco e lascia in frigorifero per circa 30

minuti. Mettilo poi nel frullatore. Taglia l'avocado in piccoli pezzi e mettili nel frullatore. Aggiungi il latte di cocco e frulla per 30 secondi. Questa crema dovrebbe essere mangiata subito.

## **10. Shake ai semi di zucca e fragole**

### **Ingredienti:**

1 tazza di fragole

1 bicchiere di latte di soia

¼ tazza di semi di zucca

¼ tazza di nocciole macinate

1 cucchiaino di crema di cocco

1 cucchiaino di puree di tofu morbido

2 cucchiaini di zucchero di canna

### **Preparazione:**

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla per 30-40 secondi. Versa in bicchieri alti e lascia riposare in frigorifero per 30 minuti. Servi freddo.