

Le Ricette Proteiche

di

Fit with Fun

**Indice**

[Introduzione](#)

[Idee per Pasti Fuori Casa, Veloci e Low Carb](#)

**Pollo/Tacchino/Carne in genere**

[Pasta Funghi e Panna](#)

[Quinoa Cremosa al Limone](#)

[Spezzatino con Piselli e Patata Dolce](#)

[Peperoni Lunghi Ripieni](#)

[Hamburger a occhio di Bue](#)

[Pollo Marinato](#)

[Parmigiana di Melanzane](#)

[Polpette in Verza](#)

[Pollo alla Thailandese](#)

[Polpettone Ripieno di Verdure](#)

[Lasagna di Patate Dolci](#)

[Polpette con Zucca](#)

[Pollo ripieno Tricolore](#)

[Spiedini con Patata Dolce e Prugna](#)

[Insalata con speciale Salsa Curry](#)

[Nuggets di Pollo con salse](#)

[Crema Spalmabile al Pesto](#)

[Fit-Bacon](#)

[Involtini Fesa Cetriolo e Burro di Arachidi](#)

**Uova e Albume**

[Crepes Dolci \(varie ricette\)](#)

[Mousse Caffè Cannella e Burro di Arachidi](#)

[Ciccio Pancake Nuvola al cacao](#)

[Pancakes al Cocco](#)

[Waffel al Cacao e Mirtilli](#)

[Rotolo Burro di Arachidi e Cioccolato](#)

[Tortino Low Carb](#)

[Torta al Burro di Arachidi](#)

[Frittata Dolce](#)

[Torta al Cioccolato con Frutti di Bosco](#)

[Gelato Proteico foresta nera](#)

[Tortino Proteico](#)

[Muffin semplici 4 Ingredienti](#)

[Tortillas/Crepes 2 Ingredienti](#)

[Pane Nuvola](#)

[Pane proteico](#)

[Lasagna](#)

[Pizza Fit](#)

[Millefoglie Salata con Mousse alla  
Barbabietola](#)

Purè patate e Spinaci

Stracciatella

Rotolo Formaggio e Pomodoro

Muffin Frittatine di Verdure

French Toast Salato

Involtini Asparagi e prosciutto

Tramezzino di Pancake con Crema di Peperoni

**Pesce**

Ciambella Salata tonno e Pomodorini

Gnocchi gamberi e avocado

Carbonara di Tonno

Risotto Piselli Cozze e Totani

Bolognese di Tonno

Quinoa Polpo e Zucchine agli Agrumi

Zuppa di Merluzzo

Cheesecake di Mousse di Tonno

Polpettone Freddo di Tonno

Cotoletta di Merluzzo

Tortilla Tonno e Avocado

[Hamburger di Merluzzo](#)

[Polpettone di Tonno e patate Dolci al Forno](#)

[Padellata con Ceci e Zucchine](#)

**Yogurt e Latticini**

[Big Cookie Cheesecake](#)

[Mousse di Fiocchi di Latte](#)

[Crema Burro di Arachidi](#)

[Millefoglie al Cioccolato](#)

[Cheesecake in barattolo](#)

[Fit-Tiramisù](#)

[Crepes ripiene di Fiocchi di Latte e Funghi](#)

**Proteine in Polvere**

[Palline Energetiche Cookie Dough](#)

[Chia Pudding Caffè Cioccolato e Mandarino](#)

[Cookie Dough Cioccolato](#)

[Barrette al Caffè](#)

[Barrette Melograno](#)

[Biscotti Lime e Pistacchio](#)

[Ghiaccioli Proteici](#)

[Nice-cream](#)

[Smoothie Mirtilli e Spinaci](#)

[Smoothie Caffè Cocco](#)

## **Legumi**

[Hummus Dolce al Burro di Arachidi](#)

[Hummus Spinaci e Feta](#)

[Fagioli alla Messicana](#)

[Padellata di Ceci](#)

[Zuppa Thai al Burro di Arachidi](#)

[Ringraziamenti](#)

[Collaborazioni ed Ebooks](#)

N.B. clicca sulla ricetta che ti interessa per arrivarci subito!





## **Introduzione**

Grazie per la fiducia verso di me che hai espresso effettuando quest'acquisto.

Voglio che tu sappia che ho dato veramente il massimo affinché questo ricettario possa esserti non solo d'aiuto ma anche un'infinita fonte di ispirazione.

Tutto ciò che ho raccolto qui dentro, è il frutto di statistiche, sondaggi e chiacchiere fatte sui social.

Ho valutato dove pendesse l'interesse del mio pubblico e quali fossero le problematiche e le richieste a cui poter rispondere.

Ecco perché sono state scelte Ricette Proteiche con particolare focus sul Low Carb.

Ho voluto realizzare qualcosa di diverso da quanto pubblicato finora, ho voluto che l'impronta che mi caratterizza fosse presente, ossia, dare consigli, sostituzioni e versioni diverse della stessa ricetta.

Difatti il libro conta di circa 80 ricette, la maggior parte delle quali, se non tutte, presentate con consigli e adattamenti tali

da renderla tripla, quadrupla, etc.

Se lo sfrutti a dovere ne saranno quindi molte, molte di più.

Oltre alla Ricette ho voluto aggiungere un articolo davvero dettagliato, correlato di informazioni,

fotografie, idee, link di approfondimento, per fare in modo che possa scegliere da te, in base ad

esigenze o alimentazioni del momento, di sapere sempre che cibo preparare per pasti fuori casa, o per i momenti in cui non ti va di cucinare o sei di fretta.

Per questo ti consiglio vivamente di

liberare la tua mente da abitudini e preconcetti appresi finora, di leggere ogni parola di questo libro, l'articolo iniziale ti darà un'ottima chiave di lettura per le ricette.

Le Ricette sono complete di Valori Nutrizionali e quasi tutte sono Senza Glutine e Low Carb.

Buona Fit Cucina!

Per ogni dubbio, domanda, critica o errore da segnalarmi puoi contattarmi ai seguenti canali:

Sito Ufficiale: [\*Fit with Fun\*](#)

Gruppo Ufficiale: [\*Fit with Fun\*](#)

Oppure scrivimi all'indirizzo e-mail [fitwithfunitaly@gmail.com](mailto:fitwithfunitaly@gmail.com)

Nicoletta Truglia

Fit with Fun

Vegetable	Protein	Starch
Spinach	Chicken	Quinoa
Green beans	Turkey breast	Rice
Broccoli	Fish	Whole Grain Pasta
Brussels Sprouts	Grass Fed Beef	Potatoes
Asparagus	Pork	Whole Grain Pasta
Kale	Bacon	Rolled Oats
Carrots	Eggs (Whites)	Oatbran
Snow peas		Farro
Squash		Couscous
Jicama		



 MEALPREPONFLEEK.COM



## **Idee per Pasti Fuori Casa, Veloci e Low Carb**

Prima di decidere che tipologia di Ricette inserire nel nuovo ebook ho fatto sondaggi, posto domande, raccolto le vostre richieste d'aiuto.

Il problema comune è, per chi lavora e studia, non sapere cosa portare fuori casa, non sapere cosa

mangiare durante i periodi di low carb o

definizione, e la mancanza di tempo o di voglia di cucinare, soprattutto la sera quando si è stanchi.

Ho lavorato dunque in questa direzione, ho testato idee e raccolto immagini dal web per darvi più

stimoli ed ispirazioni possibili.

Partendo da idee per pasti fuori casa voglio iniziare proprio con le più

famose: insalata di pasta o di riso, quando vado al mare io non preparo altro.

Non dimentico mai dunque la parte glucidica (riso, pasta o a volte in low

carb

semplicemente tantissima insalata), la parte proteica (aggiungendo tonno o pollo), i grassi (aggiungendo olio evo o semi di girasole o di zucca), aggiungo sempre tante verdure (sottaceti, rucola, pomodorini, carote) e anche la frutta (nelle insalata adoro l'arancia, il kiwi, il melograno e l'uva passa).

All'interno dell'ebook troverete molte ricette da adattare in contenitori, come la Mousse di Pollo e quella di Tonno, sono delle favolose e

sostanziose

idee da sfruttare ad esempio per creare delle lasagne, delle millefoglie

salate, delle cheesecakes, difatti è proprio così che ve le ho mostrate.

Con queste mousse e altre idee potete creare degli strati usando: pasta, riso, quinoa, fette wasa, pane carasau; oppure optare per soluzioni low carb come strati di melanzane, di zucchine, di zucca, di patate o perché no di sfoglie come quelle che ho creato per la Lasagna fit.

Con le sfoglie per la lasagna, con le tortillas, le crepes, le melanzane, le

zucchine, con delle frittatine, fette di fesa e anche con le fettine di

pollo o tacchino, potete creare degli involtini o dir si voglia cannelloni.

Troverete ricette di Crepes e Tortillas, sia dolci che salate, anche

questa adatte a pasti fuori casa, veloci e low carb. Si possono

preparare, tenere in frigo, e farcire a proprio gusto.

Le crepes e le tortillas insieme al pane proteico, alla lasagna, al tramezzino di Pancake, ai Muffin di Frittatine, etc. sono ottimi sostituti di pane e panini

vari, la maggior parte di quelle presentate qui sono senza glutine, proteiche e low carb, in realtà quasi tutte le ricette presenti in quest'ebook lo sono.



# No Carb Wraps



\*Low Calorie

\*High Protein

\*Paleo -Gluten Free / Dairy Free

[Fit.Tip.Daily.com](http://Fit.Tip.Daily.com)



Come sostituti della pasta mi sento di consigliare un paio di soluzioni che fin a qualche tempo fa non conoscevo nemmeno io, come la [Pasta Shirataki a Zero Calorie](#), la quinoa che è uno pseudo-cereale senza glutine e contenente tutti gli aminoacidi

essenziali, l'orzo, i legumi, la soia, la [pasta di legumi](#),

quella di lenticchie ad esempio è gustosissima, ma mi sento di consigliare anche il riso di cavolfiore, ci vogliono esattamente 5' a prepararlo, si frulla e poi si scotta pochi minuti in una padella con un dito d'acqua.

Con la stessa metodologia si può creare il riso di broccoli, in molti lo mangiano anche crudo.

Come sostituti del pane troverete molte ricette all'interno dell'ebook, inoltre

sul sito ho sperimentato tante versioni del [Pane Nuvola](#), inclusi dei French Toast senza Pane.

Queste idee finora elencate sono anche sfruttabili per pasti veloci, così come anche Polpette e

Burgers, Polpettone, padellate, etc. potete prepararli quando avete tempo, congelare tutto in fettine o monoporzioni e scongelare al momento del bisogno.

Non vi nego che spesso anche io, per quanto possa sembrare strano, non ho voglia di cucinare, il segreto è sfruttare invece il momento in cui se ne ha o si ha più tempo, come ad esempio la domenica, per

riempire il freezer.

La maggior parte delle idee raccolte ed elencate

come sostituti di pasta e pane, sono sfruttabili

anche come low carb, potete creare dei wraps in

tantissimi modi diversi.

Sul sito ad esempio trovi [Tortilla](#),  
[Calzoni](#) e

[Pizza di Cavolfiore](#) (il nostro amico), nei negozi di alimentari etnici oppure online puoi invece

trovare la [Carta di Riso Alimentare, io](#)  
la prendo

spesso, basta bagnarla su entrambi i lati  
e

farcirla a proprio piacimento, sia dolce  
che salata, ha pochissimi carboidrati a  
foglio ed oltre ad usarla come wraps, io  
ci ho creato dei fagottini ripieni di zucca  
e fiocchi di latte ad esempio, in poche  
parole è quella utilizzata per i famosi  
involtini primavera che, con questa carta  
commestibile, potrete preparare a casa  
quando volete.

Altre idee per wraps low carb sono le  
foglie di insalata o di cavolo

verza, le fette di melanzane e zucchine,  
le fettine di cetriolo

(troverai degli involtini anche  
nell'ebook), le fettine di pollo o di

tacchino, le fette di fesa, oppure le  
verdure ripiene a barchetta,

come zucchine, melanzane e peperoni,  
che troverai anche

all'interno dell'ebook, anche  
quest'ultime ottime da tenere in frigo

e mangiare all'occorrenza; insomma  
dalle immagini e dalle idee

elencate spero davvero troverete

illuminazione ed ispirazione per  
non annoiarvi mai.

In poche parole, il low carb, come tutte le altre cose nella vita, non deve essere un ostacolo, ma solo un modo per allargare le vedute e cambiare le abitudini. La cucina e l'essere umano sono capaci di grandi cose, e mai morirete di fame.







Se avete altre idee contattatemi pure,  
non potrà farmi che piacere.

**Idee pasti fuori casa**





Pollo/Tacchino/Carne in genere

*Le quantità degli ingredienti sono calcolate*

*mediamente, adattale al tuo fabbisogno ed*

*esigenza del momento.*

*Hai bisogno di più o meno calorie?*

*Prendiamo ad esempio una ricetta da 400 kcal. Se*

*aumenti tutti gli ingredienti del 25% arrivi ad*

*ottenere un piatto da 500 kcal, se diminuisci del*

*25% ne ottieni uno da 300.*

*Detto ciò, adatta a te ogni ricetta che troverai.*

*N.b. non faccio molta differenza tra pollo e tacchino, né tra la fesa di questi due alimenti, per cui, ove scritto Pollo puoi usare il Tacchino o viceversa. Ove scritto fesa puoi usare anche affettati*

*magri o bresaola.*



## **Pasta Funghi e Panna**

Ricetta molto amata in casa mia, io stessa la preparo quando ho voglia di mangiare qualcosa che mi dia molta

soddisfazione.

## **Ingredienti: (per 2 persone)**

- 200 g di pasta
- 200 g di funghi champignon
- 100 g di fesa
- 100 g di yogurt 0%
- 20 g di noci
- 10 g di Grana Padano
- 1 cucchiaio di olio evo
- Porro (o cipolla)

□ Sale e pepe q.b.

*Suggerimenti: puoi diminuire i grassi evitando olio e noci, puoi aumentarli usando yogurt greco invece dello 0%.*

*Puoi aumentare le proteine usando pasta di legumi ad esempio. Puoi diminuire i carboidrati usando [Pasta Shirataki a Zero Calorie](#) o Riso di Cavolfiore (cavolfiore frullato e scottato 5' in acqua).*

## **Procedimento:**

Metti i funghi in una padella col porro

senza aggiungere altro (sia che siano freschi che non) e lascia cuocere.

Intanto cuoci la pasta come indicato in confezione.

Una volta che i funghi son cotti taglia la fesa a strisce e aggiungila alla padella insieme all'olio e lascia saltare 1 minuto.

Appena prima di servire aggiungi lo yogurt, il Grana, il sale e il pepe.

Scola la pasta, aggiungila alla padella, salta qualche secondo, servi con noci tritate.

Valori nutrizionali per 1 porzione (senza

pasta):

Calorie 179 – Carboidrati 2,7 g –  
Proteine 21,5 g – Grassi 8,7 g

## **Quinoa Cremosa al Limone**

Questa è una ricetta che adoro e che preparo spesso, di solito la sera.

### **Ingredienti: (per due persone)**

- 120 g di quinoa
- 350 g di petto di pollo
- 2 cucchiaini di yogurt greco
- 2 carote

- Succo di 2 limoni
- Porro o cipolla
- Sale
- Zenzero e/o curry

## **Procedimento:**

Sciacqua bene la quinoa e cuoci come indicato in confezione.

In una padella metti le carote, il porro, un dito d'acqua, il succo dei limoni e lo zenzero e cuoci per qualche minuto, aggiungi poi il pollo a tocchetti e tienilo fino a cottura completa.

Appena la quinoa è cotta aggiungila alla padella con la sua acqua e lascia cuocere fin quando non si addensa.

Aggiungi sale e yogurt prima di servire.

Valori nutrizionali per 1 porzione completa:

Calorie 442 – Carboidrati 45,6 g –  
Proteine 49,5 g – Grassi 7,2 g



## **Spezzatino con Piselli e Patata Dolce**

### **Ingredienti: (per una porzione)**

- 200 gr di petto di pollo intero

- 150 gr di patata dolce (o normale)
- 100 gr di piselli cotti
- Cipolla q.b.
- 1 cucchiaio di olio Evo
- 1 pizzico di sale e di pepe
- Cumino (o spezia preferita)

*Suggerimenti: puoi usare la zucca al posto della patata.*

## **Procedimento:**

Pelare la patata e tagliarli a pezzi.

Metterla in un pentolino e ricoprirla d'acqua.

Lasciar cuocere per circa mezz'ora.

Prendere il petto di pollo a tagliarlo a pezzettoni, aggiungerlo poi alla patata e lasciar cuocere.

Quando il Pollo o cotto o quasi aggiungere i piselli e lasciar asciugare l'acqua.

In questo modo patate e piselli andranno a formare una crema saporita.

A fine cottura aggiungere sale, pepe, cumino e l'olio.

Unire bene. Servire.

Valori nutrizionali:

Calorie 500 – Carboidrati 45,4 g –

Proteine 54,2 g – Grassi 11,2 g



*Fit with Fun*



## **Peperoni Lunghi Ripieni**

Ricetta semplice e sfiziosa, adatta anche da portare fuori casa o da tenere in frigo per l'occorrenza.

## **Ingredienti: (per due persone)**

6 peperoni lunghi (o due peperoni)

120 g di riso basmati

150 g di macinato di manzo (o preferito)

1 carota

½ cipolla

Sedano q.b.

2 cucchiari di passata di

pomodoro

- 1 cucchiaino di Grana

Padano

- 2 fette di formaggio

light (facoltative)

- Sale, curry e cumino q.b.

(o spezie preferite)

*Suggerimenti: questa Ricetta la puoi realizzare con Peperoni, Peperoni Lunghi come in foto, Melanzane e Zucchine. Puoi gustarla sia calda che fredda. Puoi diminuire i grassi usando*

*macinato di pollo/tacchino.*

*Puoi diminuire i carboidrati usando [Pasta Shirataki a Zero Calorie](#), [Ri so di Cavolfiore](#) (cavolfiore frullato e scottato 5' in acqua), oppure puoi omettere il riso e aumentare verdure e macinato.*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 200°.

Taglia i peperoni per la lunghezza lasciandoli attaccati al torsolo e cuoci per 15', appena intiepidiscono un po' toglì i semi e i filamenti interni.

Intanto cuoci il riso.

In una padella metti carote, sedano, cipolla, macinato, curry e cumino con un dito d'acqua e lascia cuocere per una decina di minuti, poi aggiungi il riso e un po' di passata ed unisci.

Riempi i peperoni, metti sopra dei pezzi di formaggio light e di nuovo in forno per 5/10'.

Valori nutrizionali per 1 porzione (3 peperoni lunghi):

Calorie 469 – Carboidrati 64,5 g –  
Proteine 22,5 g – Grassi 13,9 g



## **Hamburger a occhio di Bue**

**Ingredienti: (per 2 hamburger grandi)**

- 200 g di petto di pollo (o macinato)
- 10 g di Grana Padano

□ 2 uova

□ 1 manciata di Prezzemolo, Basilico o Menta Fresca oppure verdure a cubetti

□ Sale, pepe q.b.

*Suggerimenti: l'utilizzo delle erbe o delle verdure è importante per l'ottima riuscita di polpette, burger o simili, in quanto in cottura lasciano fuoriuscire acqua conferendo umidità alla carne che così non rischia di diventare una suola di scarpe.*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 200° oppure riscalda una padella antiaderente.

Se usi il macinato puoi metterlo in una ciotola e aggiungere sale, pepe, grana e verdure o erbe ed unire, altrimenti metti in un mixer il petto di pollo con questi ingredienti appena menzionati e aziona.

Dai forma di due burger e crea col lato posteriore di un cucchiaino una culla al centro della carne.

Cuoci fino a cottura quasi completa, poi rompi le uova e delicatamente lascia cadere ognuna al centro di un burger.

Termina la cottura e servi.

Valori nutrizionali per 1 burger:

Calorie 198 – Carboidrati 0,4 g –

Proteine 29,1 g – Grassi 8,4 g



## **Pollo marinato**

Questa è una Ricetta ottima per ridurre i tempi di cottura della carne e per conferire estremo sapore ed umidità.

## **Ingredienti: (per due porzioni)**

- 400 g di Petto di Pollo
- 1 cucchiaio di olio evo
- Succo di un limone
- 5 cucchiaini di acqua
- Sale, pepe, curry e zenzero (oppure spezie preferite)
- Timo o rosmarino q.b.

*Suggerimenti: la marinatura la puoi preparare ore prima, un'ora prima o quando preferisci, consiglio comunque di dare alla carne almeno un'ora di*

*immersione. Per ulteriore gusto puoi aggiungere anche succo di un'arancia.*

## **Procedimento:**

In un recipiente metti l'acqua, il succo di limone, l'olio, le spezie, il sale e le erbe aromatiche.

Taglia il petto in fettine e passalo nella marinatura su entrambi i lati, poi lascia in ammollo, tenendo in frigo.

Trascorso il tempo giusto, scalda una padella antiaderente e appena è bollente cuoci il pollo, aggiungendo eventuale succo di marinatura rimasto. Servi.

Valori nutrizionali per 1 porzione:

Calorie 274 – Carboidrati 9,3 g –  
Proteine 47,7 g – Grassi 6,7 g



## **Parmigiana di Melanzane**

Ottima idea per pasti fuori casa!

## **Ingredienti: (per 2 persone)**

- 350/400 gr di Petto di Pollo
- 1 Melanzana grande
- 2 fette di Formaggio light
- 150/200 gr di Passata di Pomodoro
- Sale q.b.
- Basilico q.b.
- 1 cucchiaino di Grana Padano

*Sostituzioni: puoi usare altre verdure  
al*

*posto delle melanzane, tipo le zucchine,*

*fette di zucca o di patate. Puoi  
diminuire*

*ulteriormente i carboidrati realizzando  
una parmigiana bianca, sostituendo la  
passata con dello yogurt (come la  
[Parmigiana bianca di Zucca](#)).*

## **Procedimento:**

Taglia sia la melanzana che il petto di pollo in fette abbastanza sottili e passa entrambi su una piastra.

Siccome la Parmigiana andrà poi cucinata in forno, il mio consiglio è di tenere sia pollo che melanzane, appena

appena sulla piastra, un paio di minuti a lato, senza terminare del tutto la cottura.

Prendi ora una teglia da forno, io in questo caso uso quelle per i plumcake, rivesti con carta forno.

Metti un po' di passata di pomodoro sul fondo e procedi col realizzare gli strati.

Inizia con le melanzane, ricopri il fondo della teglia, poi un po' di passata di pomodoro, poi prosegui con il pollo e ancora un po' di pomodoro.

Ora taglia le fettine di formaggio light in strisce e posizionale sull'ultimo strato di pomodoro.

Ricomincia da capo e fi in modo che l'ultimo strato sia di melanzane.

In pratica io ho fatto 3 strati di melanzane e due di pollo, facendo così in modo che il pollo sia avvolto dalle melanzane.

Cospargi la Parmigiana con il cucchiaino di grana ed inforna per circa 20' a 200°.

Quando è pronta, poni in cima le foglie di basilico fresco e servi.

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie: 390 - Carboidrati: 13 gr -  
Proteine: 58 gr - Grassi: 11 gr

# Polpette in Verza

## Ingredienti: (per 5 polpette)

- 5 foglie di verza
- 400 gr di macinato (manzo, pollo, tacchino...)
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di grana grattugiato
- ½ fetta di pancarrè integrale (o 1 wasa)
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo q.b.

- 1 pizzico di sale e di pepe
- 4 cucchiaini di passata
- 2 cucchiaini di yogurt greco 0%

*Suggerimento: puoi mettere un pezzettino di formaggio light al centro di ogni polpetta. Non prendere le prime foglie del cavolo verza che sono più dure e doppie ma quelle più centrali.*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 200°.

Bagna il pancarrè e in una ciotola preparate le polpette.

Metti la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane bagnato e strizzato, l'aglio, il prezzemolo, sale, pepe e amalgama.

Dividi l'impasto in 5 parti uguali.

Sciacqua le foglie di verza e posizionale su un piano da lavoro.

Metti le polpette su l'estremità di una foglia.

Piega prima i lati verso l'interno, poi rotola le polpette nel verza.

In un bicchiere metti la passata, lo yogurt, sale e pepe e unisci.

Prendi una pirofila e metti un cucchiaino di salsa sul fondo.

Posiziona sopra il sugo le polpette col verza. Inforna per 20'.

Prendi la pirofila e cospargi le polpette con il resto della salsa.

Inforna per altri 10'. Servi.

Valori nutrizionali per 1 polpetta (con macinato di tacchino)

Calorie 160 - Carboidrati 2,5 gr -  
Proteine 17 gr - Grassi 8,5 gr



## **Pollo alla Thailandese**

Questa ricetta la amo particolarmente, pochi ingredienti, semplice e ha un gusto davvero delicato. La mia ricetta fissa del lunedì sera!

## **Ingredienti: (per una persona)**

- 180 gr di petto di pollo
- 1 piccola melanzana
- 80 ml di latte di cocco
- ½ cucchiaino di pasta curry (\*)
- 1 tazza di acqua
- Riso Basmati (facoltativo)

*Suggerimento: [la pasta curry](#) si trova nei supermercati (reparto etnico) o nei negozietti alimentari etnici.*

*Se non la trovi puoi usare le tue spezie*

*preferite, dando preferenza ovviamente al curry, poi al peperoncino e al cumino, e aggiungendo il sale, che con la pasta curry, invece, non occorre.*

## **Procedimento:**

In una padella metti la pasta curry (o il misto spezie che scelto) e un paio di cucchiaini di acqua.

Lascia che l'acqua si colori e che inizi a sprigionare l'aroma speziato.

Pulisci e taglia una melanzana a dadini.

Aggiungi nella padella il latte di cocco con  $\frac{1}{2}$  tazza di acqua e stempera.

Aggiungi le melanzane e lascia cuocere a fiamma media per 15'.

Trascorso questo tempo aggiungi il petto di pollo tagliato a tocchetti.

Lascia cuocere il pollo (10/15' circa).

Se secca aggiungi un po' di acqua.

La pietanza deve comunque essere servita cremosa e non acquosa.

Servi con riso basmati.

Valori nutrizionali

Calorie 343 - Carboidrati 13 gr -  
Proteine 44,5 gr - Grassi 13 gr



Fit with Fun



## **Polpettone ripieno di Verdure**

Questa è un'ottima idea per pasti fuori casa e da congelare in monoporzioni!

**Ingredienti: (per 1 polpettone – 10**

## **fette)**

- 400 g di pollo o tacchino
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di grana grattugiato
- ½ fetta di pancarrè integrale (o 1  
wasa)
- 2 piccoli peperoni possibilmente di  
diverso colore (o verdure  
preferite)
- 1 cucchiaio di olio

- Timo o rosmarino
- Prezzemolo q.b.
- 1 pizzico di sale e pepe
- 1 cucchiaio di passata (facoltativo)
- ½ cucchiaino di salsa

worcestershire (facoltativo)

*Suggerimento: puoi aggiungere del formaggio light insieme ai peperoni prima di chiudere il polpettone.*

*Puoi usare spinaci o altre verdure per farcire. Gli ultimi due ingredienti servono per dare un sapore*

*leggermente affumicato ma puoi anche ometterli o spennellare il polpettone con del miele unito ad un po'*

*di salsa di soia.*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 200°.

Metti una padella antiaderente su fiamma medio alta, taglia i peperoni a pezzi e cuocili con una tazza d'acqua, una volta che questa si è asciugata aggiungi l'olio, salta 5' poi spegni.

Se usi il macinato puoi metterlo in una ciotola e aggiungere sale, pepe, grana, prezzemolo, il pane bagnato e strizzato e

l'uovo ed unisci, altrimenti metti in un mixer il petto di pollo con questi ingredienti appena menzionati e aziona.

Prendi della carta alluminio.

Dividi l'impasto di macinato in due parti e stendine una sull'alluminio.

Metti i Peperoni al centro e sopra di questi aggiungi l'altra metà dell'impasto rimasto.

Con l'aiuto delle mani, magari leggermente bagnate chiudi il polpettone nei lati dando una forma più arrotondata.

Se vuoi spennella il polpettone con la passata unita alla salsa worcestershire.

Chiudi la carta alluminio e cuoci in forno per circa 20'.

Controlla se la cottura è completa, se lo vuoi più arrosto dai 5' di funzione grill.

*Fit with Fun*



Valori nutrizionali per 1 fetta:

Calorie 70 – Carboidrati 2 g – Proteine  
9,9 g – Grassi 2,5 g

## **Lasagna di Patate dolci**

Ricorda che ricette come queste le puoi creare anche zucchine, melanzane, zucca, etc. Ottima Idea per pasti fuori casa o da congelare in monoporzione!

### **Ingredienti: (per due porzioni)**

- ½ kg di patate dolci (o normali)
- 400 gr di macinato magro di manzo  
(\* )

- Cipolla q.b.
- Sedano q.b.
- 1 carota
- 2 peperoni rossi
- 2 cucchiaini di latte preferito
- 1 pizzico di sale e pepe

*Suggerimenti: per diminuire le calorie ti basterà scendere il macinato a 300 gr, usare macinato di pollo o tacchino o dividere la lasagna in 3 o 4 porzioni.*

**Procedimento:**

Preriscalda il forno a 200° e ricopri una leccarda con carta forno.

Sbuccia le patate e tagliate a fette.

Pulisci i peperoni e tagliali a metà.

Posiziona peperoni e patate sulla teglia e inforna per 20'.

Prendi una padella e metti dentro la cipolla, il sedano e la carota puliti e tagliati a pezzetti, insieme a due cucchiai di acqua.

Trascorsi 5' circa aggiungi il macinato.

Lascia cuocere e insaporire il tutto poi spegni.

Quando patate e peperoni saranno cotti e intiepiditi, toglila la pelle ai peperoni e mettili in un mixer con sale, pepe e i due cucchiai di latte e frulla per bene.

Ora prendi una pirofila per la lasagna, preparandola per 2 porzioni io utilizzo una teglia per plumcake.

Rivesti la teglia di carta forno e fai un primo strato di patate.

Prosegui con uno strato di macinato e così via, uno di patate e uno di macinato fin a terminare gli ingredienti.

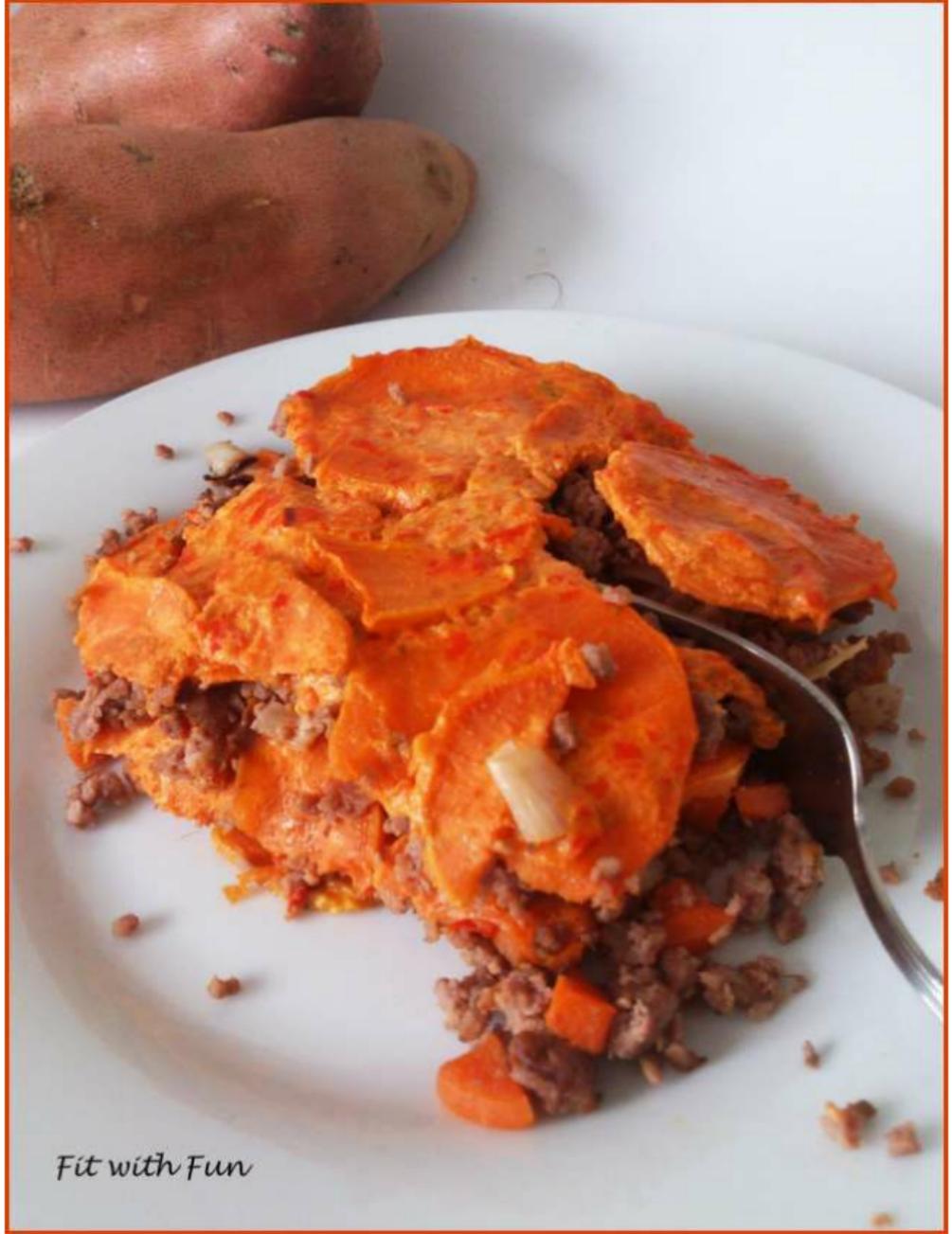
Come ultimo passaggio versa la crema di peperoni sulla lasagna facendola scorrere in modo omogeneo.

Inforna per 10'.

Valori nutrizionali per 1 porzione:

Calorie: 490 - Carboidrati: 60 gr -

Proteine: 48 gr - Grassi: 7 gr



*Fit with Fun*



## **Polpette con Zucca**

Ottima Idea per pasti fuori casa!

**Ingredienti: (per 8 polpette)**

- ☐ 150 g di zucca

- 300 g di petto di pollo
- 1 cucchiaio di grana
- 1 uovo
- 2/3 Wasa grattugiati
- Pizzico di noce moscata e di zenzero
- Sale e pepe

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 200°.

Cuoci la zucca, aspetta che intiepidisca e poi mettila in un mixer insieme a tutti gli altri ingredienti meno i wasa.

Aziona fino a che l'impasto diventa omogeneo.

La densità può variare in molto in base all'umidità della zucca.

Se dovesse essere morbido non temere, lascia cadere l'impasto nei wasa grattugiati e con le mani rotolali dentro.

Metti in uno stampo di silicone o sulla leccarda rivestita di carta forno.

Cuoci per 10/15' o fino a doratura

Valori nutrizionali per una polpetta:

Calorie 56 – Carboidrati 2,3 g –  
Proteine 9,7 g – Grassi 0,8 g

# **Pollo ripieno Tricolore**

## **Ingredienti (per due persone)**

- 2 petti di pollo
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 1 cucchiaino di formaggio morbido magro
- 1 fetta di formaggio light
- 1 cucchiaio di olio evo
- Rosmarino q.b.

- 1 pizzico di sale e di pepe
- Riso Basmati (facoltativo)

*Suggerimento: puoi anche renderlo più semplice, praticando solo il taglio per la tasca e farcendolo come ti è più comodo.*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 200°.

Cuoci il peperone rosso tagliato a metà, e il peperone verde tagliato a pezzetti per circa 20'.

Elimina la pelle dal peperone rosso e mettilo nel mixer con il formaggio

morbido e aziona.

Su un piano da lavoro metti i petti di pollo e fai un taglio laterale ad ognuno, come a formare una tasca.

Metti sul fondo della tasca la crema di peperone, poi fai uno strato col peperone verde.

In una tazzina metti l'olio con 2 cucchiaini di acqua e spennella il petto di pollo con quest' emulsione.

Cospargi di rosmarino e inforna per 20'. Taglia la fettina di formaggio in due parti.

Prende il pollo dal forno, metti la fettina

di formaggio sui peperoni aiutandoti con una forchetta.

Inforna per altri 5' al max della temperatura (funzione grill se possibile).

Servi con Riso Basmati e eventuali resti di peperone.

Valori nutrizionali (senza riso):

Calorie 335 - Carboidrati 10 gr -  
Proteine 54 gr - Grassi 9,5 gr



*Fit with Fun*

# **Spiedini con Patata Dolce e Prugna**

Ottimi da portare anche fuori casa!

**Ingredienti: (per 6 spiedini – 2 persone)**

- 400 gr di Petto di Pollo
- 1 Patata Dolce (o normale)
- 1 Prugna
- 1/2 Peperone Verde
- Sale e timo (o rosmarino)
- Olio evo q.b.

*Suggerimento: a volte preparo un mix di cacao, cannella e sale, vi passo gli spiedini prima di cuocerli.*

*Ti assicuro che nella sua semplicità questa ricetta è davvero succulenta, la prugna tende a caramellare e insieme agli altri ingredienti dà morbidezza e gusto al pollo.*

## **Procedimento:**

Per realizzare la ricetta ti serviranno degli spiedini.

Preriscalda il forno a 200°.

Taglia il pollo, il peperone, la prugna e la patata dolce in pezzi.

Se hai difficoltà a “infilzare” la patata puoi ammorbidirla 5' nel forno.

Cerca di creare una conseguenza cromatica tenendo il pollo sempre al centro tra prugna, peperone o patata, in questo modo il pollo resterà sempre umido al palato e non secco come spesso accade.

Una volta formati gli spiedini, ricopri una teglia con carta forno e adagiali sopra.

Irrora con la quantità di olio che ti aggrada e il timo. Inforna.

Dopo 10' gira gli spiedini e dopo 10' se come cottura va bene spegni e servi

salando a piacimento.

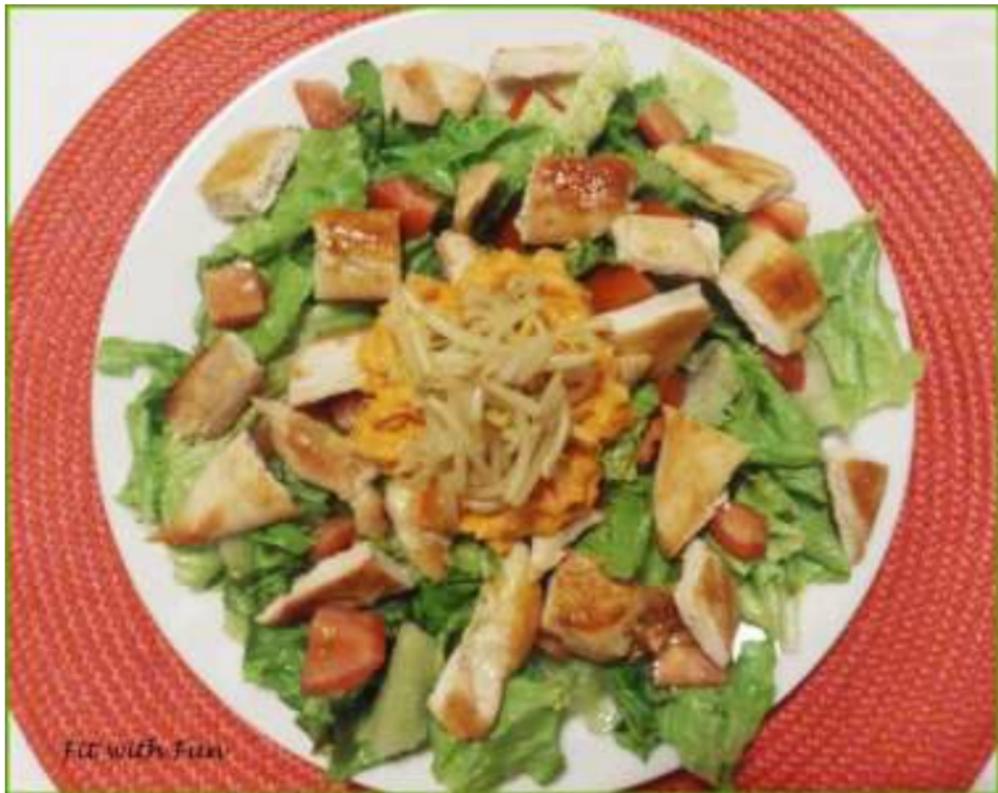
Valori nutrizionali per uno spiedino:

Calorie: 123 - Carboidrati: 9,8 gr -

Proteine: 16,5 gr - Grassi: 2,2 gr



*Fit with Fun*



## **Insalata con speciale Salsa al Curry**

Ottima Idea per pasti fuori casa!

**Ingredienti: (per 2 persone)**

- 350 gr di petto di pollo
- Insalata (quanta ne preferite)
- 2 pomodori
- 100 gr di germogli
- Per la salsa al curry
- 150 gr di patata
- 150 gr di carote
- 2 cucchiaini di olio evo
- Succo di 1/2 limone
- 1/2 cucchiaino di senape

- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 1 pizzico di sale e di pepe

*Suggerimenti: puoi arricchire la tua insalata con altri ingredienti come: avocado, frutta secca, frutta fresca, bacon, crostini, semi vari e altre verdure crude.*

## **Procedimento:**

Pulisci e taglia patate e carote e ponile in un pentolino con dell'acqua, lascia che cuocino fino ad ammorbidirsi, poi spegni e lascia raffreddare.

Appena raffreddati poni nel mixer col resto degli ingredienti, lasciando

scorrere l'olio poco a poco.

Aziona e quando sarà diventata cremosa ponila nel frigo.

Su una piastra cuoci il petto di pollo, dopodiché taglialo a pezzetti o listarelle.

Pulisci pomodori e insalata, distribuisci quest'ultima sul fondo di un piatto.

Aggiungi poi il pollo e i pomodori tagliati a fettine.

Poni al centro la salsa al curry e sopra ancora terminate coi germogli.

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie: 400 - Carboidrati: 26 gr -  
Proteine: 47 gr - Grassi: 12 gr

## **Nuggets di Pollo con Salse**

Ottima Idea per pasti fuori casa, puoi mettere le salse in barattolini o portare con te uno yogurt per intingere le pepite di pollo!

### **Ingredienti: (per due porzioni o più stuzzichini)**

- 400 gr di Petto di Pollo intero
- 2 cucchiaini di farina di mais
- 1 cucchiaino scarso di paprika

- 1 cucchiaino scarso di curry
- 1 uovo + 20/30 ml di albume
- Sale q.b.
- 1 cucchiaino di olio di cocco (o 1 cucchiaio di olio evo, come preferite)

### **Per la Salsa Verde:**

- 1 piccolo avocado
- 1 cucchiaino abbondante di yogurt 0%
- Succo di 1/2 limone
- 1 pizzico di sale, pepe e zenzero fresco grattugiato q.b

## **Per la Salsa Rossa:**

- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 1 goccio di salsa di soia o salsa Worcestershire
- 1/2 cucchiaino di Senape di Digione
- 1/2 cucchiaino di miele o zucchero di canna
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di sale

*Suggerimenti: l'olio di Cocco dà un aroma pazzesco in cottura, consigliatissimo.*

## **Procedimento:**

In un piatto sbatti l'uovo con l'albume.

In un altro piatto metti la farina di mais, la paprika, il curry e il sale e unisci per bene.

Taglia il petto di pollo in pezzi grandi, tipo pepite e passalo prima nell'uovo e poi nella panatura di mais, aiutandoti con una forchetta.

Impana tutti i pezzi e tienili in un piatto.

Riscalda una padella in pietra, versa il cucchiaino di olio di cocco.

Puoi utilizzare il forno: portalo a 200°,

ricopri una teglia con carta forno e spennellala con l'olio.

Ora cuoci i Nuggets, girandoli anche dall'altro lato, fino a che diventano dorati.

Per la salsa rossa ti basterà unire tutti gli ingredienti in un bicchiere.

Mentre per quella verde frullare insieme tutti gli ingredienti.

Se non finisci la porzione puoi conservare tutto in frigo per un massimo di 2 giorni.



*Fit with Fun*

Per il conteggio delle calorie terrò in considerazione solo gli ingredienti per i Nuggets, dimezzando tutti quelli per la panatura perché la maggior parte dell'uovo e della farina di mais resta nel piatto.

Valori nutrizionali per una porzione di Nuggets senza salse:

Calorie: 273 - Carboidrati: 12,2 gr -  
Proteine: 49,8 gr - Grassi: 3 gr



## **Crema Spalmabile al Pesto**

### **Ingredienti:**

- 150 g di Petto di Pollo
- 1 cucchiaino di pesto (possibilmente

homemade – circa 20 g)

- Sale
- Origano
- Qualche oliva nera snocciolata (circa 10 g)
- Qualche pomodoro secco (circa 20 g)

*Suggerimenti: questa crema puoi mangiarla a cucchiaino, spalmarla su tartine, pane o gallette, oppure usarla per creare strati con altri ingredienti (lasagna, millefoglie, etc.)*

**Procedimento:**

Taglia il petto di pollo a pezzi, mettilo in un pentolino, coprilo con dell'acqua e lascia cuocere per una decina di minuti.

Alza il pollo senza buttare via l'acqua di cottura.

Metti il pollo in un mixer col pesto, il sale e l'origano e versa l'acqua a poco a poco fino a consistenza desiderata.

Servire con Pomodori secchi e olive nere.

Valori nutrizionali per tutta la porzione:

Calorie 270 – Carboidrati 6,3 g –  
Proteine 37,6 g – Grassi 11,9 g



## **Fit-Bacon**

### **Ingredienti:**

- Fette di fesa di tacchino o di pollo q.b.

- Albume, acqua o olio evo
- Spezie preferite
- Sale

*Suggerimenti: per realizzare questa ricetta ho provato sia l'acqua, che l'albume che l'olio evo.*

*La versione piaciuta di più è con l'olio, provale tutte, e decidi quale versione ti piace di più.*

## **Procedimento:**

Taglia la fesa in strisce larghe.

Sbatti l'albume e preriscalda il forno a

200° (o puoi cuocere in padella antiaderente)

In un piattino metti il mix di spezie che hai scelto insieme al sale e unisci.

Passa le strisce o nell'acqua, o nell'albume sbattuto o spennellale con l'olio.

Poi impanale per bene nelle spezie. Inforna per 10' o a croccantezza desiderata.

I valori nutrizionali variano in base agli ingredienti scelti. Possono essere un po' più alte con l'uso dell'olio.

Ma stiamo comunque parlando di

alimenti a bassissimo contenuto calorico.



## **Involtini Fesa Cetriolo e Burro di Arachidi**

Ottima Idea per pasti fuori casa o spuntini!

**Ingredienti: (per 5 involtini)**

½ cetriolo

5 fette di fesa di pollo o di tacchino

40/50 g di burro di arachidi (o preferito)

*Suggerimenti: puoi sostituire il cetriolo con fettine grigliate di zucchine o melanzane, oppure foglie di insalata. Puoi usare anche bresaola o prosciutto al posto della fesa, o perché no del salmone affumicato (col cetriolo te lo consiglio). Così come puoi usare qualsiasi burro di frutta secca al posto di quello di arachidi.*

**Procedimento:**

Taglia le fettine di cetriolo, devono essere molto sottile per riuscire ad arrotolarle.

Metti la fesa su una fettina di cetriolo, spalma il burro sulla fesa, arrotola e blocca con l'aiuto di un cucchiaino.

Valori nutrizionali per 1 involtino:

Calorie 75 – Carboidrati 1,4 g –  
Proteine 6,2 g – Grassi 4,7 g

Uova e Albume

*Le quantità degli ingredienti sono calcolate mediamente, adattale al tuo fabbisogno ed esigenza del momento.*

*Hai bisogno di più o meno calorie?*

*Prendiamo ad esempio una ricetta da 400 kcal. Se aumenti tutti gli ingredienti del 25% arrivi ad ottenere un piatto da 500 kcal, se diminuisci del 25% ne ottieni uno da 300.*

*Detto ciò, adatta a te ogni ricetta che troverai.*

## **Crepes (varie ricette)**

Puoi realizzare la ricetta delle Tortillas che troverai più avanti, aggiungendo all'impasto dolcificante e vaniglia (o cannella o altri aromi preferiti) e farcire poi a tuo gusto.

Oppure puoi sfruttare questa, sia per crepes dolci che salate.

## **Ingredienti: per 6 crepes grandi**

- 200 gr di albume
- 2 uova
- 60/80 gr di farina o preferita
- 100 gr di yogurt 0%

*Suggerimenti: per versione salata solo aggiungi sale, pepe e spezie preferite. Per la colazione puoi aggiungere aromi vari, vaniglia, cannella.*

*Un' idea potrebbe essere... Se vuoi*

*fare delle crepes, ad esempio, ai 4 formaggi, puoi aggiungere all'impasto, verdure frullate, tipo: spinaci, zucca, etc. In questo caso ci potrebbe volere meno liquido.*

## **Procedimento:**

Posiziona una buona padella in pietra o antiaderente sul fuoco a fiamma vivace.

Metti tutti gli ingredienti in un mixer, azionalo e rendi tutto omogeneo.

Per comodità verso tutto in una ciotola che posiziono accanto alla padella.

Prendi un mestolo, riempilo con la pastella e versa nella padella.

Muovi la padella in senso orario, in modo che la pastella ricopra tutta la superficie.

Ci impiegano poco a cuocere, appena noti che si alzano i contorni, girala e cuoci dall'altro lato.

La cottura è davvero breve.

Valori nutrizionali per una crepe:

Calorie: 58 - Carboidrati: 7,2 gr -  
Proteine: 7,8 gr - Grassi: 2,4 gr



## **Crepes al cacao**

**Ingredienti: per 6 Crepes grandi**

- 1 banana

- 1 uovo
- 200 ml di albume
- 30 gr di cacao amaro
- 40 gr di farina di riso
- Pizzico di sale
- Essenza di vaniglia q.b.*

*Suggerimenti: puoi usare qualsiasi tipo di farina. Se utilizzi quella di mandorle o di cocco, ad esempio, le crepes diventano adattabili ad alimentazione Paleo e ci vorranno meno liquidi.*

*Puoi sostituire l'uovo con altri 50 gr di*

*banana o la banana con un altro uovo.*

## **Procedimento:**

Metti tutti gli ingredienti in un mixer e aziona.

Versa in una ciotola, scalda una padella in pietra e quando quest'ultima è bella calda, con l'aiuto di un mestolo versa il composto per una crepes.

l' appena per lato poi prosegui con il resto dell'impasto.

Farcisci a tuo gusto ed esigenza.

Valori nutrizionali per una crepe:

Calorie 82 – Carboidrati 9,8 g –  
Proteine 6,6 g – Grassi 1,6 g



## **Mousse Caffè Cannella e Burro di Arachidi**

Questa mousse puoi usarla anche per

creare millefoglie o mattonelle dolci di wasa!

## **Ingredienti: per 1 porzione**

- 130 g di albume
- 30 g di caffè amaro
- 20 g di latte preferito
- ½ cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di burro di arachidi (15 g)
- 10 g di proteine alla vaniglia

*Suggerimenti: se ometti le proteine*

*aggiungi dolcificante, controlla comunque in entrambi i casi se la dolcezza è di tuo gradimento.*

*La mousse puoi mangiarla a cucchiaino, oppure sfruttarla per farcire e/o ricoprire i tuoi dolci.*

*Come ho fatto per questa → [Maxi Torta Bounty](#)*

## **Procedimento:**

Metti tutti gli ingredienti, tranne le proteine, in un pentolino.

Poni a fiamma media e gira spesso, magari meglio se usi una frusta a mano.

Quando raggiunge la densità desiderata, spegnere e lasciar intiepidire.

Consiglio poi di frullarla insieme alle proteine per ottenere più cremosità

Servire possibilmente fredda e conservare in frigo.

Valori nutrizionali: Calorie 182 –  
Carboidrati 4,9 g – Proteine 23,6 g –  
Grassi 7,3 g



## **Ciccio Pancake Nuvola al Cacao**

### **Ingredienti: (per 1 porzione)**

100 gr albume

1 uovo

- 100 gr yogurt 0%
- 20 gr cacao amaro
- stevia, vaniglia, pizzico di sale

*Suggerimento: puoi guardare il procedimento da questo video*

→ [Ciccio Pancake Vaniglia](#)

*Per alleggerirlo puoi farcire con marmellata, diminuire il cioccolato e/o il burro di arachidi.*

## **Procedimento:**

Unisci tuorlo, vaniglia, sale, stevia, yogurt e cacao.

Monta a neve gli albumi, e unisci la crema di cacao delicatamente dal basso verso l'alto.

Riempi uno stampo piccolo (tra i 15 e i 18 cm) con metà impasto.

Ricopri con scaglie di cioccolato fondente (io 20 gr all'85%)

Ricopri con il resto dell'impasto,

Inforna per 10/15' a 180°.

Sopra spolverata di cacao amaro e un po' di burro di arachidi.

Valori nutrizionali: Calorie 400 –  
Carboidrati 12,7 g – Proteine 34,4 g –

Grassi 22,2 g



## Pancakes al Cocco

**Ingredienti: (per 5 pancakes medi)**

- 50 g di farina di cocco

- 150 g di albume
- 100 g di latte preferito
- 40 g di yogurt 0%
- 20 g di cioccolato fondente

85%

- Pizzico di sale e di lievito
- Essenza di vaniglia q.b.
- Dolcificante preferito q.b.

*Suggerimenti: puoi sostituire la farina di cocco con quella di mandorle per*

*restare in versione Senza Glutine,*

*oppure utilizzare le farine che*

*preferisci ma potrebbero volercene di più come peso. Se eviti dolcificante e cioccolato puoi creare versioni salate adatte anche a pasti fuori casa!*

## **Procedimento:**

Metti una padella antiaderente sul fuoco.

In una ciotola metti la farina di cocco con la vaniglia, il sale, il lievito, il dolcificante e il cioccolato tagliato a gocce.

Aggiungi gli ingredienti liquidi: albume,

latte e yogurt e con una frusta a mano unisci per bene.

Quando hai reso tutto omogeneo e la padella è bollente, versa un cucchiaino di impasto nella padella

schiacciando al centro col cucchiaino stesso.

Dopo circa 1' gira dall'altro lato con l'aiuto di una paletta.

Prosegui con il resto dell'impasto.

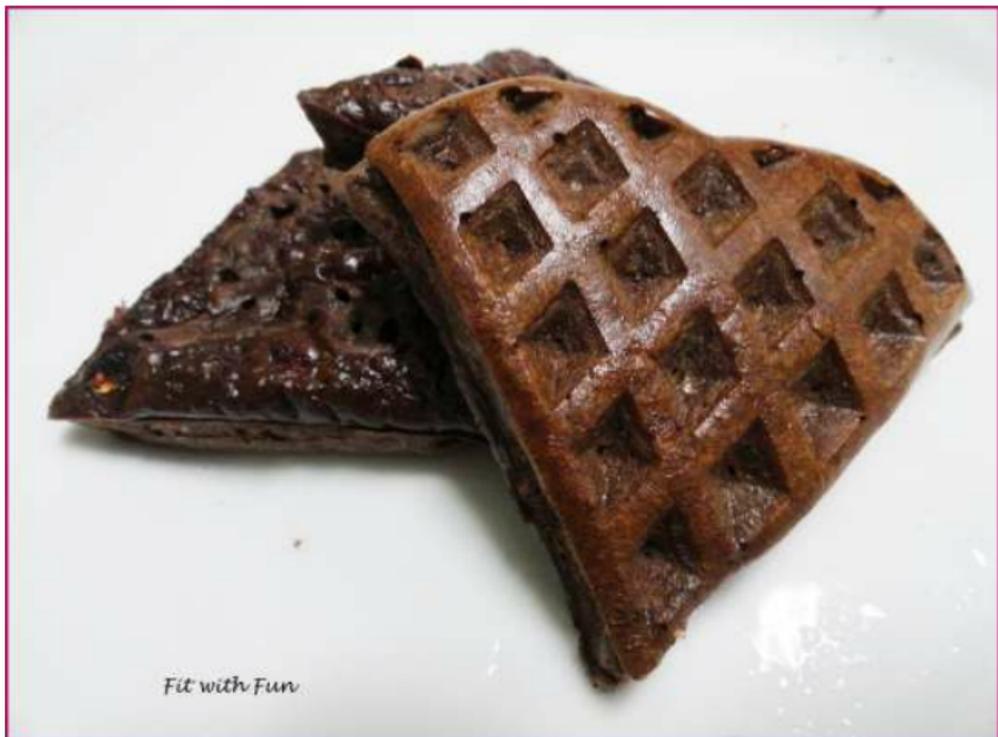
Servi possibilmente caldi e farcisci come preferisci.

Io ho scelto semplicemente del miele.

Valori nutrizionali per 1 pancake:

Calorie 84 – Carboidrati 4,3 g –

Proteine 6,3 g – Grassi 3,8 g



**Waffel al Cioccolato e Mirtilli**

Per realizzare i waffel io dispongo di uno stampo in silicone adatto → [Stampi Waffel](#)

## **Ingredienti: (per 1 porzione)**

- 100 ml di albume
- 10 gr di Proteine in polvere
- 10 gr di Cacao
- 10 gr di Farina di Soia
- 10 gr di Fiocchi di Quinoa
- 40 gr di yogurt greco naturale
- Essenza di vaniglia q.b.

□ Mirtilli q.b.

*Suggerimenti: puoi usare le farine che vuoi tenendoti sui 100 di albume + 30/40 di ingredienti secchi.*

*Puoi servire con burri di frutta secca, cremine al cioccolato, marmellate preferite. La forma è solo una scelta, puoi usare lo stesso impasto per creare muffin o pancakes.*

## **Procedimento:**

Unisci tutti gli ingredienti insieme all'albume, in modo omogeneo.

Versa negli stampi e inforna per 10/15' a 180°.

Decora con Yogurt, Mirtilli e frutta secca tritata.

Valori nutrizionali: Calorie 240 –  
Carboidrati 14 g – Proteine 30 g –  
Grassi 6,6 g

## **Rotolo al burro di arachidi e cioccolato**

**Ingredienti: (per un rotolo grande)**

**Per la base:**

- 1 banana
- 2 uova
- 250 g di albume

- 25 g di cacao
- 25 g di farina di cocco
- Pizzico di sale
- Essenza di vaniglia q. b.

**Per la crema di farcitura:**

- 50 g di burro di arachidi
- 50 g di yogurt 0%
- 50 di latte di cocco
- Dolcificante q.b.

*Suggerimenti: di solito da un rotolo*

*ricavo due porzioni, ma si possono tagliare più porzioni tipo Girelle, che trovi sul sito insieme ad altri rotoli sia dolci che salati: [Rotoli](#).*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 180°.

In un mixer metti la banana con uova, albume e pizzico di sale e aziona.

Poi aggiungi il resto degli ingredienti per la base e aziona ancora.

Rivesti una leccarda con carta forno e versa l'impasto livellando il più possibile.

Cuoci 15' poi tira fuori dal forno e aspetta intiepidisca.

In un pentolino metti gli ingredienti per la farcitura e lascia unire poi spegni.

Livella gli angoli del rotolo con un coltello per formare un rettangolo.

Versa la crema nel rettangolo e arrotola delicatamente.

Tieni almeno un'ora in frigo prima di servire.

Puoi decorare come preferisci: con creme al cioccolato, con burro di arachidi o fare la mia stessa follia...

caramello al burro di arachidi, puoi ottenerlo unendo del caramello al burro di arachidi, oppure usando al posto del caramello sciroppo di acero o sciroppi zero calorie.

Valori nutrizionali per  $\frac{1}{2}$  rotolo con farcitura e senza topping:

Calorie 459 – Carboidrati 24,4 g –  
Proteine 33,1 g – Grassi 23,9 g



*Fit with Fun*



*Fit with Fun*

# **Tortino Lowcarb**

## **Ingredienti: (per due porzioni)**

- 1 uovo
- 200 ml di albume
- 20 gr di farina di soia
- 20 gr di avena
- 20 gr di cacao
- 20 gr di proteine al cioccolato
- Pizzico di sale e di lievito

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 180°.

Unisci in modo omogeneo tutti gli ingredienti.

Versa in stampi piccoli tra i 15 e i 18 cm.

Inforna per 15'.

Valori nutrizionali 1 porzione:

Calorie: 230 - Carboidrati: 12 gr -  
Proteine: 29,5 gr - Grassi: 7,3 gr

## **Torta al Burro di Arachidi**

**Ingredienti: (stampo tondo 24 cm di diametro – 10 porzioni)**

- 1 banana
- 1 uovo
- 250 ml di albume
- 40 gr di burro di arachidi 100%
- 80 gr di yogurt 0%
- 60 gr di farina di riso
- 20 gr di fiocchi di patate (quelli per il purè)
- 30 gr di proteine alla vaniglia
- 1/2 cucchiaino di cannella

□ Essenza di vaniglia q.b.

□ 1 cucchiaino di lievito per dolci (o di bicarbonato con un goccio di limone o aceto)

*Suggerimenti: puoi sostituire la banana con una mela frullata o aumentare lo yogurt aggiungendo dolcificante.*

*I fiocchi di patate conferiscono un'eccezionale morbidezza ai dolci, provali anche in altre ricette, oppure sostituiscili con pari peso di farine o di amidi.*

*Consigliatissima l'accoppiata burro di*

*arachidi/marmellata di lamponi.*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 180°.

In un mixer metti la banana, l'uovo, metà dell'albume e la vaniglia e aziona fino a formare una crema.

Aggiungi i fiocchi di patata, le proteine e il burro di arachidi e aziona ancora.

Infine aggiungi la farina di riso, l'albume restante e lo yogurt e continua ad azionare.

Aggiungi infine il lievito e unisci ancora una volta.

Versa l'impasto nello stampo e inforna per 20'.

Valori nutrizionali per una porzione di  
Torta:

Calorie 91 – Carboidrati 10,5 g –  
Proteine 6,9 g – Grassi 2,4 g



*Fit with Fun*



## **Frittata Dolce**

### **Ingredienti: (per una frittata)**

- 1 uovo
- 100/200 gr di albume

- Essenza di vaniglia q.b.
- 1 quadratino di cioccolato fondente all'85% minimo
- 10 gr di noci
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero o miele
- 1 manciata di mirtilli o frutta preferita

Procedimento:

Sbatti le uova insieme all'albume e alla vaniglia.

Cuoci al forno o in una padella antiaderente.

Al momento che è pronta ponila in un piatto.

Cospargila con il cioccolato fondente, lo sciroppo d'acero e le noci tritate.

Aggiungi i mirtilli o altra frutta preferita.

Valori nutrizionali per 1 Frittata Dolce:

Calorie 315 – Carboidrati 14,5 g –  
Proteine 32 g – Grassi 15 g

## **Torta al Cioccolato con Frutti di Bosco**

Questa ha un sapore eccezionale, devi assolutamente provarla così come l'ho realizzata!

**Ingredienti: (per uno stampo tra i 15 e i 18 cm – 8 porzioni)**

**Per la Torta:**

- 50 g di farina di mandorle
- 30 g di cacao
- 2 uova
- 200 g di albume
- 30 g di burro di anacardi (o preferito)
- Pizzico di sale, di zenzero e di lievito
- Dolcificante

## **Per la farcitura:**

- 200 g di yogurt 0% (o preferito)
- 200 g di frutti di bosco
- 20 g di cacao
- 40 g di proteine al cioccolato

*Suggerimenti: questa è una Torta Senza Glutine, Low Carb e Proteica, puoi cambiare i macros*

*cambiando le farine, utilizzando ad esempio avena, puoi anche diminuire di un uovo aumentando di 50 g l'albume o aggiungendo 50 g di yogurt all'impasto. Puoi sostituire i frutti di*

*bosco con frutta preferita.*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 180° e rivesti uno stampo con carta forno.

In una ciotola metti il cacao con la farina di mandorle, il lievito, zenzero e sale ed unisci.

Aggiungi poi gli ingredienti liquidi: albume, uova e burro e con una frusta a mano unisci in modo

omogeneo.

Versa nello stampo e inforna per circa 12/15'

Togli dal forno e aspetta che freddi.

Tagliala in senso orizzontale in due parti.

In una ciotola metti lo yogurt con il cacao e le proteine ed unisci con una forchetta.

Versa i  $\frac{2}{3}$  della crema al centro della torta e spalma, tenendoti sempre a circa 2 cm dal contorno,

perché poggiando l'altra metà della torta la crema tenderà ad allargarsi da sola.

Ora distribuisce i frutti di bosco sulla crema tenendone qualcuno da parte per la decorazione.

Copri con l'altra parte della torta.

Termina con la restante crema, spalma e decora coi frutti di bosco.

Conserva in frigo.



Valori nutrizionali per 1 fetta:

Calorie 150 – Carboidrati 6,9 g –  
Proteine 14 g – Grassi 7 g

**Gelato Proteico Foresta nera**

## **Ingredienti: (per 2 bicchieri o per una coppa supermaxi)**

- 250 ml di albume
- 100 ml di latte di mandorle Alpro (o latte preferito)
- 2 cucchiaini di proteine al cioccolato
- 1 cucchiaino di cacao
- 1 cucchiaino di caffè solubile (facoltativo)
- 1 pizzico di stevia o dolcificante preferito (facoltativo)
- 1 pizzico di sale

- 50 gr di ciliegie snocciolate
- 50 gr di yogurt 0%
- 1/2 cucchiaino di zucchero di canna integrale
- Essenza di vaniglia q.b.
- Acqua q.b.

### **Per il Topping (facoltativo)**

- 5 gr di cacao
- 1 cucchiaio d'acqua
- Scaglie di cocco e di cioccolato

## **Procedimento:**

In un pentolino riscalda il latte con la vaniglia e un pizzico di sale.

Quando è caldo aggiungi l'albume insieme al cacao, stevia e proteine e gira di continuo finché non addensa.

Lascia riposare, frulla e poi metti in freezer.

Pulisci e snocciola le ciliegie, mettile in un pentolino con lo zucchero e 1 cucchiaio d'acqua e lascia scioppiare.

In un bicchiere metti lo yogurt e aggiungi

circa metà delle Ciliegie sciroppate.

In una tazzina metti il cacao e l'acqua per il topping e unisci per bene.

Quando il gelato è raffreddato toglielo dal freezer e aspetta che si ammorbidisca un po'. Rifrulla.

Versa metà del gelato nella coppa, poi fate uno strato con lo yogurt.

Termina con il resto del gelato, poi metti sopra le ciliegie rimaste e decora con la crema di cioccolato.

Aggiungi una ciliegia in cima, termina col topping consigliato.

Valori nutrizionali per una coppa maxi completa:

Calorie: 266 - Carboidrati: 14,7 gr -  
Proteine: 42,1 gr - Grassi: 3,7 gr



*Fit with Fun*

# Tortino Proteico

**Ingredienti: (per un pancake diametro 12 cm circa)**

- 120 ml di albume
- 10 gr di cacao magro in polvere
- 10 gr di fiocchi di avena
- 20 gr di Proteine al Cioccolato
- 50 gr di banana
- 50 gr di frutti di bosco
- 1 cucchiaino di farina (qualsiasi)

- Essenza di vaniglia q.b.
- Pizzico di sale
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato o lievito

### **Per la copertura:**

- 30 gr di yogurt 0%
- 10 gr di Proteine alla Vaniglia
- 5 gr di Farina di Cocco o altra farina preferita
- 50/100 gr di Frutti di bosco

### **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 180°.

In un mixer metti la banana, l'albume, la vaniglia e il pizzico di sale ed aziona.

Aggiungi poi tutti gli ingredienti secchi: fiocchi di avena, cacao magro e proteine al cioccolato ed azionare ancora fino ad unire bene tutti gli ingredienti.

Aggiungi il bicarbonato, cospargere con l'aceto o con il limone, aspettare una trentina di secondi che reagisca e poi azionare per un'ultima volta, oppure aggiungi lievito.

Metti 50 gr di frutti di bosco in una ciotola e aggiungi il cucchiaino di farina, unisci bene.

Questa mossa serve a non lasciar uscire troppa umidità dalla frutta, sia per non farla scendere verso il fondo del dolce, sia per non allungare troppo i tempi di cottura.

Aggiungi la frutta infarinata all'impasto e versate il tutto nello stampo scelto.

Inforna per 30'. Poi spegni e lascia raffreddare.

Prepara la crema di copertura, unendo tutti gli ingredienti, tranne la frutta, in una tazza o bicchiere.

Quando il Tortino sarà raffreddato taglialo a metà.

Metti due cucchiaini al centro del tortino e richiudilo.

Cospargi il tortino con il resto della crema e poi termina ricoprendolo con i frutti di bosco.

Valori nutrizionali per tutto:

Calorie: 388 - Carboidrati: 35,9 gr -  
Proteine: 45 gr - Grassi: 4,7 gr



*Fit with Fun*



## **Muffin semplici 4 ingredienti**

**Ingredienti: (per 6 piccoli muffin)**

- 1 piccola banana matura,

- 80 gr di farina di avena,
- 150 gr di albume
- 10 gr di olio puro di cocco
- Pizzico di sale e di lievito

*Suggerimenti: ho cosparso qualcuno con gocce di fondente 85%, uno con mix di uva passa, e altri due con semi di zucca e girasole.*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 180°.

Unisci tutti gli ingredienti, puoi aiutarti con un mixer.

Versa in stampi da muffin.

Cuoci in forno per 15'

Valori nutrizionali per 1 muffin:

Calorie 100 – Carboidrati 11 g –  
Proteine 5 g – Grassi 4 g



## **Tortillas/Crepes 2 ingredienti**

### **Ingredienti: (per 5 Tortillas/Crepes/Piadine)**

- 30 g di Farina di Cocco degrassata
- 150 g di Albume
- 80 g di acqua

*Suggerimenti: la farina di cocco è scelta per rendere le tortilla Low Carb e Senza Glutine, puoi usare la farina che preferisci, ma ce ne potrebbe volere di più.*

*In base alla scelta di aggiungere sale o dolcificante, e spezie o aromi, puoi*

*rendere queste tortillas sia dolci che salate. Guarda il Video → [Tortillas o Crepes 2 Ingredienti](#)*

## **Procedimento:**

In una ciotola metti la farina di cocco.

Aggiungi l'albume e con l'aiuto di una frusta a mano gira fino a rendere omogeneo.

Diventerà molto densa, aggiungi infine l'acqua e continua ad unire.

Riscalda una padella antiaderente e quando è bollente versa un mezzo mestolo di impasto.

Se vuoi realizzare delle crepes più grandi versa più impasto.

Valori nutrizionali per 1 Tortilla:

Calorie: 37 - Carboidrati: 2 g -

Proteine: 4 g - Grassi: 1 g

## **Pane Nuvola**

Realizzando dischi più grandi puoi utilizzarlo come una crepes e adattarlo a pasti fuori casa!

### **Ingredienti: (per 8 dischi – 4 panini)**

- 1 uovo + 50 gr di albume
- 60 gr di yogurt 0%

1/3 di cucchiaino di lievito o bicarbonato

Pizzico di sale

Spezie o aromi preferiti (facoltativi)

*Suggerimento: se vuoi utilizzarli per ricette dolci puoi aggiungere, vaniglia, cannella etc., per ricette salate, puoi arricchirli con origano, pepe, timo, etc.*

*Ho realizzato tantissime ricette, sia dolci che salate, sfruttando la ricetta base di questo pane, visitale tutte → [Idee Pane Nuvola](#)*

**Procedimento:**

Preriscalda il forno a 150° e ricopri una leccarda con carta forno.

Separa accuratamente i bianchi dai rossi, mettendoli in due ciotole differenti.

Aggiungi il lievito e il pizzico di sale agli albumi e monta a neve ben ferma.

Metti il formaggio nei tuorli e unisci con le fruste.

Aggiungi, a poco a poco, i tuorli nei bianchi, unendo con una spatola e incorporando dal basso verso l'alto per non smontare l'albume.

Quando hai terminato passa a dividere

l'impasto in 8 porzioni sulla carta forno.

Mantieni una giusta distanza tra loro.

Puoi ovviamente ricavare dischi più grandi per fare delle crepes o più piccoli per fare degli antipasti.

Con l'aiuto di un cucchiaino dai forma rotonda e larga alle porzioni di impasto.

Inforna per 20'.

Conserva i dischi che restano in un sacchetto per alimenti e riponi in frigo.

Valori nutrizionali per un disco:

Calorie: 14 - Carboidrati: 0,3 gr -

Proteine: 2 gr - Grassi: 0,6 gr



*Fit with Fun*

## **Pane Proteico**

Questo pane è il Top! Provato sia Dolce che Salato e congelato in porzioni!

### **Ingredienti: (per un plumcake – 20 fette)**

- 3 uova
- 150 g di albume
- 100 g di farina di cocco
- 80 g di farina di mandorle
- 70 g di farina di soia
- 20 g di olio di semi

Pizzico di sale

Lievito 1 cucchiaino (o 5 g di panetto di lievito)

300 g di acqua tiepida

1 cucchiaino di zucchero

*Suggerimenti: volendo creare un pane low carb, senza glutine e proteico io ho optato per farine che soddisfacessero queste esigenze. Come ben sai la farina di cocco assorbe molti liquidi, puoi usare solo farina di cocco ma potrebbe volercene di meno o risolvere aggiungendo più acqua, così come puoi usare le farine che preferisci ma senza quella di cocco ce ne potrebbero volere*

*di più o meno acqua.*

*Come puoi notare dalla foto ho fatto in modo che la ricetta si adattasse sia a ricette dolci che salate, per cui non ho aggiunto né sale né dolcificante né aromi.*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 180° e rivesti uno stampo per plumcake con carta forno.

In una ciotola capiente unisci le farine al sale e forma una fontana al centro.

In un'altra ciotola capiente metti il lievito con lo zucchero e aggiungi 100 g dai 300 di acqua.

Lascia agire qualche minuto poi aggiungi il resto dell'acqua, l'olio, le uova e l'albume e unisci sbattendo con una forchetta.

Versa gli ingredienti liquidi nei secchi a poco a poco unendo con una frusta a mano o una forchetta.

Quando l'impasto diventa bello omogeneo versa nello stampo ed inforna per circa 60°.

Aspetta che freddi poi taglia le fette.

Io mi sono aiutata con un metro da sarta e ho ricavato fette di un cm di spessore.

Si conserva in sacchetti per alimenti

qualche giorno di giorni, quello che non  
utilizzi puoi congelarlo.

Valori nutrizionali per 1 fetta:

Calorie 79 – Carboidrati 2,4 g –

Proteine 5 g – Grassi 5 g



## **Lasagna**

**Ingredienti: (per 1 porzione  
abbondante)**

**Per la sfoglia:**

- 1 uovo
- 100 gr di albume
- 30 gr di Farina di Soia (o preferita)
- 1 pizzico di sale

### **Per il sugo: (facoltativo)**

- 1 carota
- Sedano e cipolla o porro q.b.
- 100 gr di macinato magro di manzo (o di pollo o di tacchino)
- 1 cucchiaino di olio Evo

- 100 gr di passata di pomodoro
- 1 fetta di formaggio light
- 1 cucchiaino di grana grattugiato
- Sale e pepe

*Suggerimenti: per quanto riguarda il condimento utilizza quello che più si adatta al tuo tipo di alimentazione.*

*Ho preferito la Farina di Soia in quanto più ricca di Proteine, tu utilizza quella che preferisci.*

*Puoi abbassare anche le calorie, farcendola con Yogurt Greco, Salmone Affumicato e Cetriolo.*

*Puoi usare le sfoglie anche per creare dei cannelloni.*

*Che ne dici di sostituire il sale con del dolcificante e farla in versione Dolce?!*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 180°.

In un mixer metti l'uovo, l'albume e il sale e aziona.

Poi aggiungi la farina e aziona ancora.

Ricopri una leccarda con carta forno e versavi sopra l'impasto.

Cerca di creare un rettangolo uniforme e

sottile, magari con l'aiuto di una spatola.

Inforna per 10' e spegnete il forno, lasciando la leccarda dentro ancora per 5'.

Intanto che le sfoglie cuociono prepara il sugo.

Metti in una padella l'olio, le carote e il sedano e la cipolla tagliati fini e la carne macinata e dai tempo a quest'ultima di cuocere.

Aggiungi poi la passata di pomodoro, il sale e il pepe e quando si è ben insaporito il tutto spegni.

Prendi la leccarda, stacca delicatamente

la sfoglia dalla carta forno e col coltello taglia i bordi in modo che siano precisi.



*Fit with Fun*

Fai un grande rettangolo e taglialo in 4 rettangoli più piccoli come in foto.

Poggia un rettangolo sulla carta forno e ricopri con del sugo.

Dividi la fettina di formaggio in 3 parti e mettete la prima parte sulla prima sfoglia,

Procedi ancora così, sfoglia, sugo, formaggio... sfoglia sugo formaggio.

In cima cospargi col parmigiano.

Inforna per altri 5' + 5' di modalità grill se il vostro forno ne dispone.

P.s. nel tagliare i bordi è come se fosse

avanzata una sfoglia che ho poi mangiato  
ne pomeriggio, dunque per la lasagna  
calcolerò i 4/5 dei macros.

Valori nutrizionali per la sola lasagna (4  
sfoglie):

Calorie: 190 - Carboidrati: 1,7 gr -  
Proteine: 21,4 gr - Grassi: 8 gr

Valori nutrizionali per tutta la porzione  
di Lasagna completa di condimento:

Calorie: 510 - Carboidrati: 16 gr -  
Proteine: 50 gr - Grassi: 24 gr



*Fit with Fun*

# **Pizza Fit**

## **Ingredienti: (per una pizza)**

- 1 uovo
- 150 di albume
- 20 gr di farina preferita
- Sale, pepe

## **Topping utilizzato:**

- 1 Pomodoro
- 100 g di Tonno al Naturale
- 50 g di Avocado

Tanta Rucola

Eventuali e preferiti condimenti

*Suggerimenti: se vuoi aumentare*

*gli ingredienti della base calcola una media*

*di 10 g di farina ogni 50/70 di albume.*

### **Procedimento:**

In una ciotola sbatti le uova con l'albume,

il sale e il pepe.

Agglomera poi la farina ed unisci in

modo

omogeneo, magari aiutandoti con una frusta

a mano.

Inforna per 15' a 200° o se preferisci cuoci in padella antiaderente bollente.

Servi in un piatto col topping e i condimenti scelti.

Valori nutrizionali per la sola pizza:

Calorie 197 – Carboidrati 14,3 g –  
Proteine 23,8 g – Grassi 5 g

**Millefoglie salata con Mousse alla**

# Barbabietola

Ti innamorerai ♥

## Ingredienti: per 1 porzione

- 4 fette di wasa o simili
- 100 g di Barbabietola cotta
- 130 g di albume
- 50 g di acqua
- 1 cucchiaino di olio evo
- 1 cucchiaino di formaggio magro morbido tipo philadelphia

□ Pizzico di paprika

□ Sale q.b.

□ Grana e Basilico per decorare e completare

*Suggerimenti: l'utilizzo dei wasa è solo per dare un'idea di come poter usare una mousse di albumi salata, puoi anche sfruttarla come idea dolce. Così come puoi usare la mousse di albumi a cucchiaino, per condire pasta, riso, carni e pesce. Fai lavorare la fantasia e mostrami la tua versione, ne sarei davvero felice.*

**Procedimento:**

In un pentolino metti acqua, albume e sale e lascia addensare poi spegni.

Lascia intiepidire e versa nel mixer insieme alla paprika, alla barbabietola, al formaggio, all'olio e aziona fino a formare una crema omogenea.

Spalma la mousse su una fetta wasa e posizionala al centro di un piatto, continua con le altre fette e forma una torretta.

Termina spalmando la mousse su tutti i lati.

Decora con Grana e Basilico.

Ti consiglio di lasciarla riposare

almeno un'ora in modo da far ammorbidire le wasa, oppure per

velocizzare puoi bagnarle con latte o acqua.

Valori nutrizionali per la ricetta completa:

Calorie 284 – Carboidrati 28,3 g –  
Proteine 21 g – Grassi 7,4 g



*Fit with Fun*



## **Purè di Patate e Spinaci**

### **Ingredienti: (per 1 porzione)**

- 200 gr di Patate Dolci
- 200 gr di Spinaci Freschi

- 200 gr di Albume
- 250 ml tra Latte e acqua (o anche solo latte)
- 1 cucchiaio di Grana Padano
- Sale e Pepe
- 1 pizzico di Noce Moscata

*Suggerimenti: puoi aumentare o diminuire gli ingredienti in base al tuo Fabbisogno. Puoi usare anche le patate normali.*

## **Procedimento:**

Pela e taglia la patata dolci a pezzi e

mettila in un pentolino insieme a latte e acqua.

Lascia cuocere a fuoco dolce.

Quando la patata si è ammorbidita aggiungi l'albume e le spezie e lascia che l'albume si cuoci girando di tanto in tanto.

Pulisci e lava gli spinaci e aggiungili al resto degli ingredienti nella pentola.

Passa tutto nel mixer e frulla.

Prima di servire aggiungi il parmigiano.

Valori nutrizionali: Calorie: 470 -  
Carboidrati: 60 gr - Proteine: 44 gr -

Grassi: 7 gr



## Stracciatella

Questa Ricetta la puoi realizzare con quante uova o albume vuoi, io mi terrò

su porzioni di ingredienti medie.

## **Ingredienti: (per una porzione media)**

- 1 uovo
- 100 di albume
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- Qualche goccio d'acqua
- Sale e pepe
- Spezie o erbe aromatiche preferite (facoltative)

*Suggerimenti: la puoi realizzare anche dolce eliminando pomodoro, sale e*

*pepe e aggiungendo*

*dolcificante e vaniglia, cannella, cacao, etc.*

## **Procedimento:**

Metti una padella sul fuoco con la passata di pomodoro e l'acqua.

Quando è calda aggiungi l'albume e l'uovo e gira di continuo fino a formare la stracciatella.

Sale e pepe a piacere ed è pronta per servire.

Valori nutrizionali:

Calorie 116 – Carboidrati 2,7 g –  
Proteine 16,6 g – Grassi 6 g

## **Rotolo Formaggio e Pomodoro**

Un'ottima idea per pasti fuori casa!

### **Ingredienti: (per un rotolo grande)**

- 2 uova
- 250 di albume
- 20 g di farina preferita + 20 di Grana Padano
- 100 gr di Formaggio Light spalmabile tipo philadelphia

- Sale e pepe
- Insalata o rucola per farcire
- Pomodorini q.b.

*Suggerimenti: le variazioni possono essere molteplici, sia come farcitura che come base.*

*Sul sito la trovi con le Zucchine nell'impasto → [Rotolo di Zucchine](#)*

*Ad esempio si potrebbe fare un rotolo di cipolle, di carote, di asparagi; farcirla con ricotta, salmone, prosciutto.*

**Procedimento:**

Preriscalda il forno a 180°.

In una ciotola molto capiente rompi le uova, aggiungi l'albume, il grana, il sale e il pepe e sbatti per bene con una forchetta o una frusta a mano.

Aggiungi la farina e il grana ed unisci in modo omogeneo.

Prendi una leccarda, ricoprila con carta forno e poi versa l'impasto nella teglia.

Livella e inforna per 20'.

Passato il tempo di cottura togli dal forno, lascia evaporare il calore almeno un paio di minuti dopodiché arrotola la frittata.

Lasciala riposare fino a che raffredda.

Una volta raffreddata ristendila, spalma il formaggio su tutta la superficie, poi copri con i pomodorini e poi ancora con uno strato di insalata o rucola.

Arrotola di nuovo la frittata e riponila in frigo a riposare almeno un'ora prima di servire.

Valori nutrizionali per metà rotolo:

Calorie 272 – Carboidrati 13,2 g –  
Proteine 28,7 g – Grassi 12 g



*Fit with Fun*



## **Muffin di Frittatine di Verdure**

Ottima idea per pasti fuori casa!

**Ingredienti: (per 12 muffin)**

☐ 2 uova

- 400 g di albume
- 150 g di funghi
- 100 g di peperone verde
- 150 g di peperone rosso
- ½ cipolla
- 20 g di grana grattugiato
- 2 cucchiaini di olio evo
- Sale e pepe
- Timo e curry (o spezie e erbe aromatiche preferite)

□ 2 Fettine di formaggio Light e fesa e 4  
Fettine di fesa (facoltative)

Suggerimenti: puoi usare le verdure preferite per farcire, o anche dei legumi, tipo piselli.

### **Procedimento:**

Taglia le verdure a pezzi piccoli e falla saltare circa 20' in padella con l'olio, un paio di cucchiaini d'acqua timo e curry.

Preriscalda intanto il forno a 200° e sbatti le uova col grana, l'albume, sale e pepe.

Agglomera le verdure nelle uova e poi versa negli stampini. Inforna per 15/20'.

Valori nutrizionali per 1 muffin: Calorie 50 – Carboidrati 1,8 g – Proteine 5,4 g – Grassi 2,6 g



## **French Toast salato**

Un'ottima idea per pasti fuori casa!

## **Ingredienti: (per un sandwich)**

- 2 fette di pane in cassetta integrale
- 50 g di albume
- 10 g di latte
- Spezia preferita

*Suggerimenti: ti darà indicazioni base per realizzare il french toast, la farcitura sceglila tu in base a gusti ed esigenze personali. I miei son farciti: 1 con pomodorini, prosciutto e formaggio light, l'altro con l'avocado. Puoi dare lucentezza al sandwich spennellandolo con un po' di olio evo.*

*Sul sito trovi delle versioni dolci →  
[French Toast Dolce](#)*

*E anche una versione geniale senza  
pane → [French Toast Low carb](#)*

## **Procedimento:**

Metti una padella antiaderente sul fuoco e falla riscaldare bene.

In un piatto metti l'albume con il latte e la spezia scelta (io curry) e sbatti con una forchetta.

Prendi le fette di pane e farcisci a piacere, poi inzuppa nell'albume su entrambi i lati.

Cuoci in padella un paio di minuti per lato. Servi.

I valori cambieranno in base al tipo di pane utilizzato!

Valori nutrizionali per 1 french toast:  
Calorie 164 – Carboidrati 27 g –  
Proteine 10,2 g – Grassi 1,3 g **Involtini  
Asparagi e Prosciutto**

Ottima Idea per pasti fuori casa!

**Ingredienti: (per due persone)**

- 1 fascio di asparagi freschi (circa 300 gr)
- 200 gr di prosciutto crudo (o altro

affettato preferito)

2 uova

100 ml di albume

2 cucchiaini di yogurt greco o formaggio magro tipo quark

Semi di chia e foglioline di salvia per decorare (facoltativi)

## **Procedimento:**

Lava gli asparagi.

Taglia via la parte finale che è più dura.

Legali con dello spago e mettili in piedi

in una pentola con acqua.

Non c'è bisogno di coprire gli asparagi, va bene anche se l'acqua arrivi a metà, cuociono ugualmente.

Infatti i germogli non necessitano cottura diretta in acqua, in questo modo cuoceranno a vapore,

mentre lo stelo necessita dell'immersione.

Lascia cuocere dagli 5 ai 15'.

Il tempo di cottura aumenta proporzionalmente alla grandezza dell'asparago.

Quando saranno cotti scola e lascia intiepidire.

Stendi le fettine di prosciutto su una base da lavoro, posiziona sopra due o tre asparagi e arrotola.

Puoi servire così o cuocerli al forno (se utilizzi il prosciutto crudo la cottura al forno aumenta il sapore salato).

Preriscalda il forno a 200°.

In una ciotola rompi le uova, aggiungi l'albume e il pepe e sbatti con una forchetta.

Aggiungi poi lo yogurt o il formaggio e unisci.

Prendi una teglia rettangolare e versavi la Crema di Uova.

Posiziona sopra la Crema, gli involtini di asparagi e prosciutto.

Spolvera con semi di chia e foglie di salvia.

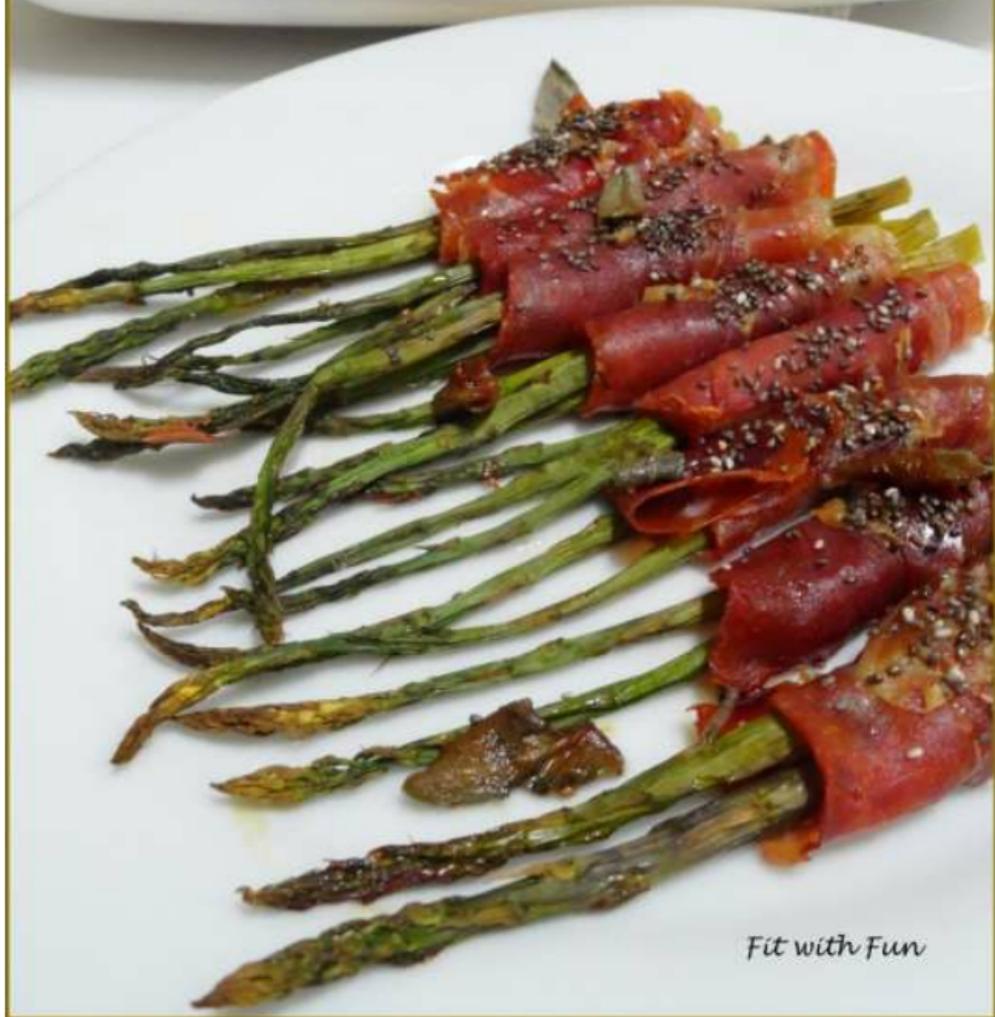
Inforna per 15' al massimo.

Io ho utilizzato metà involtini senza crema e metà con.

Ho ricavato in tutto 20 involtini.

Valori nutrizionali per un involtino senza Crema di Uova:

Calorie: 28 - Carboidrati: 0,7 gr -  
Proteine: 3,7 gr - Grassi: 1,2 gr



*Fit with Fun*

Valori nutrizionali per un involtino con  
Crema di Uova:

Calorie: 50 - Carboidrati: 1 gr -  
Proteine: 6,5 gr - Grassi: 2,3 gr

## **Tramezzino di Pancake con Crema di Peperoni**

Ottima Idea per pasti fuori casa, da  
farcire a piacere!

### **Ingredienti: (per 4 tramezzini)**

- 50 gr di farina Manitoba
- 50 gr di farina Integrale preferita
- 2 uova

200 gr di albume

Sale e pepe

80/100 gr di fesa di tacchino o di pollo

Foglie di insalata

1 cucchiaino di lievito per pane e pizza

### **Per la Crema di Peperone Rosso:**

1 Peperone Rosso

2 cucchiaini di formaggio morbido magro

- 10 gr di Grana Padano
- 1 pizzico di sale
- Timo o rosmarino q.b.

*Suggerimenti: puoi usare le farine che preferisci e farcire con ingredienti adatti al tuo fabbisogno.*

*Altre creme le trovi [qui: Creme colorate di Verdure per farcire o per condimenti vari](#)*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 180°.

In un mixer poni l'albume e montate

leggermente a neve, poi aggiungi le uova e rimonta.

Successivamente aggiungi le farine, sale, pepe e lievito.

Ora lava il peperone, taglialo a metà e liberalo di torsolo e semi.

Prendi una teglia, ricoprila con carta forno, su un lato posizionate le due metà del peperone, sull'altro lato ponete una teglia rotonda e versatevi l'impasto dei tramezzini.

Cuoci in forno per circa 20/25'.

Aspetta che il pancake e il peperone raffreddino un po'.

Togli la pelle al peperone, vi risulterà molto facile dopo la cottura in forno, e ponilo nel mixer con i restanti ingredienti per la crema, aziona.

Taglia il pancake in 4 porzioni e poi taglialo ancora in orizzontale per poterlo farcire.

Metti le foglie di insalata, la fesa e la crema di peperoni e godi!



Valori nutrizionali per un Tramezzino:

Calorie: 200 - Carboidrati: 21 gr -

Proteine: 20 gr - Grassi: 4 gr

Pesce

*Ove presente il tonno puoi usare anche lo sgombro, e ove presente il merluzzo puoi usare anche la platessa, il nasello, etc.*

*Le quantità degli ingredienti sono calcolate mediamente, adattale al tuo fabbisogno ed esigenza del momento.*

*Hai bisogno di più o meno calorie?*

*Prendiamo ad esempio una ricetta da 400 kcal. Se aumenti tutti gli ingredienti del 25% arrivi ad ottenere un piatto da 500 kcal, se diminuisci del 25% ne ottieni uno da 300.*

*Detto ciò, adatta a te ogni ricetta che troverai.*

# **Ciambella Tonno e Pomodorini**

Ottima Idea per pasti fuori casa!

**Ingredienti: (per una ciambella  
diametro 25 cm – 14 porzioni)**

- 180 gr di Farina di Avena (o fiocchi frullati)
- 2 Uova
- 100 gr di Albume
- 100 gr di Yogurt Greco Naturale (oppure Yogurt 0% + 1 cucchiaino di Olio)
- 100 ml di Acqua

- 200 gr di Pomodorini
- 150 gr di Tonno al Naturale
- 50 gr di mix di Olive Nere e Verdi
- 1 cucchiaino di lievito
- Sale, pepe e timo (o erbe aromatiche preferite)

*Suggerimenti: i Pomodorini danno molta umidità, se preferisci la ciambella più asciutta puoi sostituire i pomodorini con pomodori secchi, risparmierai anche qualche minuto di cottura.*

*Puoi realizzare questa ciambella in*

*tantissimi modi diversi semplicemente sostituendo gli ingredienti o la tipologia di farina.*

## **Procedimento:**

Preriscalda il forno a 200°.

In una ciotola capiente setaccia la farina di avena ed unisci lievito, sale, pepe e spezie.

In un'altra ciotola sbatti le uova con l'albume, anche a mano andrà benissimo.

Aggiungi poi lo Yogurt e l'acqua ed unisci.

Versa gli ingredienti liquidi nella ciotola con l'avena ed unisci per bene.

Quando avrai formato una pastella omogenea aggiungi il tonno, le olive e i pomodorini tagliati a rondelle.

Alcuni pomodorini li ho adagiati sul fondo dello stampo.

Prepara lo stampo con carta forno e versavi dentro l'impasto.

Inforna per 30' a 200° e altri 10' a 180°.

Lascia leggermente intiepidire.

Servi!

## Valori Nutrizionali per una porzione:

Calorie: 87 - Carboidrati: 9,8 gr -

Proteine: 6 gr - Grassi: 3 gr



*Fit with Fun*



## **Gnocchi gamberi e avocado**

### **Ingredienti:(per 1 porzione)**

- 200 g di gnocchi di patate
- 150 g di gamberetti

- ½ avocado
- 1 cucchiaino di yogurt 0%
- Sale, pepe, zenzero
- Succo di ½ lime o di limone

*Suggerimenti: questa crema di avocado la mangio ogni domenica sera, e non solo, accompagnata da tonno e insalata, per riparare al cheat meal del pranzo. Ci puoi condire pasta, riso, o farcire tramezzini.*

## **Procedimento:**

Cuoci gli gnocchi come indicato in confezione.

Salta qualche minuto i gamberetti in padella.

Frulla l'avocado, o schiaccia semplicemente con una forchetta, poi aggiungi lo yogurt, sale, pepe, zenzero e succo di limone.

Quando gli gnocchi salgono a galla, alzali con una schiumarola e versali nella padella coi gamberetti.

Aggiungi la crema di avocado, unisci, servi.

Valori nutrizionali: Calorie 500 –  
Carboidrati 74 g – Proteine 29,2 g –  
Grassi 10,5 g



## **Carbonara di Tonno**

**Una Bomba di Proteine!**

**Ingredienti: (per due  
persone)**

160 gr di spaghetti

integrali

200 gr di Tonno

Naturale

2 uova

1 cucchiaino di

parmigiano

1 cucchiaino di latte

1/2 bicchiere di vino

bianco

- Prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

*Suggerimenti: Puoi diminuire i carboidrati usando [Pasta Shirataki a Zero Calorie](#) o Riso di Cavolfiore (cavolfiore frullato e scottato 5' in acqua).*

## **Procedimento:**

Metti a cuocere la pasta come indicato sulla confezione.

In una padella poni l'aglio con due cucchiaini d'acqua.

Lascia che soffrigga un po' poi aggiungi il tonno e lascia insaporire per un paio di minuti.

Aggiungi il vino bianco e aspetta che sfumi.

In una ciotola rompi le uova, aggiungi il parmigiano, il sale, il pepe, il latte e il prezzemolo e sbatti con una forchetta.

Quando la pasta è pronta, scolala e versala nella padella col tonno.

Spegni la fiamma e versa nella padella le uova sbattute.

Amalgamate bene, se la vuoi più liquida togliila prima, se la preferisci più secca

gira ancora un po'.

Servi con foglie di prezzemolo.

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie: 500 - Carboidrati: 60 gr -

Proteine: 44 gr - Grassi: 9 gr

## **Risotto Vongole Piselli e Totani**

### **Ingredienti: (per una persona)**

- 50 gr di riso basmati
- 100 gr di totani
- 100 g di vongole

- 100 gr di piselli cotti
- 100 gr di pomodorini
- ½ cucchiaino di olio evo
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo
- Sale e pepe

## **Procedimento:**

Cuoci il riso come indicato in confezione.

Metti le vongole in una pentola e lascia sulla fiamma accesa finché non si

aprono da sole.

Scolale tenendo due cucchiaini della loro acqua da parte.

Ora tocca ai totani, cuoci in una pentola senza acqua per qualche minuto, sarà cotto quando la forchetta entrerà con facilità.

In una padella metti l'olio con due cucchiaini di acqua e l'aglio, appena l'aglio diventa dorato, aggiungi i pomodorini puliti e tagliati a metà e lascia cuocere 15'.

Pulisci le vongole dai gusci, lasciandone alcune intatte per guarnire e taglia i totani a pezzi.

Aggiungi vongole e totani nella padella, aggiungi anche l'acqua di cottura delle vongole loro che avevi messo da parte e i piselli sgocciolati, sale, pepe e prezzemolo e spegni.

Quando il riso è pronto saltalo in padella con il resto degli ingredienti.

Servi con le vongole tenute da parte e il prezzemolo.

Valori nutrizionali:

Calorie 464 – Carboidrati 56,3 g –  
Proteine 44,6 g – Grassi 11 g



*Fit with Fun*

## **Bolognese di Tonno**

## **Ingredienti: (per 2 persone)**

- 160 gr di pasta di riso
- 2 carote
- 1/2 cipolla
- Sedano q.b.
- 200 gr di passata di pomodoro
- 280 gr circa di tonno al naturale
- 1 cucchiaio di olio evo
- Sale, pepe q.b.

*Suggerimenti: Puoi diminuire i*

*carboidrati usando [Pasta Shirataki a Zero Calorie](#) o Riso di Cavolfiore (cavolfiore frullato e scottato 5' in acqua). Puoi usare il sugo per farcire verdure come zucchine, melanzane o peperoni.*

## **Procedimento:**

Metti una pentola piena d'acqua sul fuoco e cuoci la pasta come indicato sulla confezione.

Metti una padella grande sul fuoco medio e aggiungi il cucchiaio d'olio.

Pulisci e taglia a pezzi: la cipolla, le carote, il sedano e aggiungi tutto in padella.

Fai rosolare qualche minuto girando con un cucchiaino di legno.

Aggiungi il tonno sgocciolato e lascia insaporire.

Aggiungi la passata di pomodoro e lascia asciugare un po' finché la pasta è pronta.

Scola la pasta e versala in padella.

Fai saltare ed amalgama tutto per bene, aggiungendo sale e pepe.

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie: 520 - Carboidrati: 77,2 gr -  
Proteine: 43,6 gr - Grassi: 3,8 gr



*Fit with Fun*



*Fit with Fun*

## **Quinoa con Polpo e Zucchine agli agrumi**

**Ingredienti: (per una persona)**

- 50 gr di quinoa

- 200 gr di polpo fresco
- 1 zuccina
- 1 limone
- 1 arancia
- 1/2 cucchiaino di olio evo
- Sale, pepe, zenzero
- Menta o basilico

## **Procedimento:**

Cuoci il polpo in una pentola senza acqua.

Quando prende colore infilzalo con una forchetta per vedere se è cotto, spegni.

Cuoci la quinoa come indicato in confezione.

Taglia una zucchina a julienne (io ho usato la grattugia) e mettila in una padella con il succo del limone e dell'arancia, e lo zenzero, e lasciate che cuocia così.

Aggiungi alle zucchine, la quinoa cotta, il polipo tagliato a pezzi e l'olio

Lascia che prendano sapore tutti gli ingredienti per un paio di minuti poi servi.

Decora, se vuoi, con una fettina di limone e arancia, foglie di menta o basilico.

Valori nutrizionali: Calorie 480 –  
Carboidrati 51 g – Proteine 46,5 g –  
Grassi 10 g



# Zuppa di Merluzzo

## **Ingredienti: (per una persona)**

- 200 g di Filetti di Merluzzo (io uso il Surgelato ma andrà bene anche Fresco)
- 200 g di Patata Dolce (o normale)
- 10 g di Burro di Arachidi 100%
- timo, cumino, curry, sale q.b.

Suggerimenti: le quantità di ogni ingrediente sono da adattare al proprio fabbisogno o abitudini.

Ho provato la Ricetta anche con la Zucca, puoi usarla al posto della patata,

o utilizzarle entrambe.

Così come puoi diminuire patata (o zucca) e aggiungere un pugno di Riso Basmati.

### **Procedimento:**

Pela e taglia la patata a cubetti e mettila in un pentolino.

Aggiungi il merluzzo tagliato anch'esso a pezzi (anche se dovesse essere ancora congelato), le spezie e le erbe aromatiche e copri con acqua.

Cuoci su fiamma media fino a cottura di entrambi gli ingredienti e fino ad assorbimento dell'acqua, se ti piace più

cremosa, oppure senza asciugare troppo per gustarla a mo' di zuppa.

A cottura ultimata aggiungi il burro di arachidi, gira ed unisci bene e poi servi caldo.

Valori nutrizionali: Calorie:

390 - Carboidrati: 41 g - Proteine: 40 g  
- Grassi: 7 g



## **Cheesecake con Mousse di Tonno**

Ottima Idea per pasti fuori casa!

**Ingredienti: (per una porzione)**

- 50 g di riso basmati

- Per la mousse di Tonno:
- 150 g di Tonno al naturale sgocciolato
- 30 g di yogurt 0%
- 1 cucchiaino di olio evo
- Qualche foglia di basilico fresco
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale
- Pomodorini, Olive e basilico per guarnire o ciò che più ti aggrada

*Suggerimenti: la potete mangiare a*

*cucchiaio, spalmare su pane o gallette di riso, usare come crema per condire primi o per farcire i wasa come ti ho mostrato con la millefoglie salata di mousse di albumi.*

## **Procedimento:**

Cuoci il riso come indicato in confezione poi scolalo bene e mettilo in un coppapasta o in un recipiente di ceramica come in foto.

In un mixer metti il tonno sgocciolato con tutti gli altri ingredienti segnati per la mousse.

Se troppo densa puoi aggiungere altro yogurt o acqua o succo di limone.

Versa sul riso e termina con le decorazioni.

Valori nutrizionali della sola mousse:  
Calorie 204 – Carboidrati 0,9 g –  
Proteine 38,4 g – Grassi 5,2 g



# Polpettone Freddo di Tonno

**Ingredienti:** (per due porzioni o più  
fettine)

400 gr di Patate

Dolci (o normali)

cotte

300 di Tonno al

Naturale

sgocciolato

Sale e pepe

Maionese Light

Per la Maionese

light:

1 vasetto di Yogurt

Greco (circa 125

gr)

Sale e pepe

1/2 cucchiaino di

Senape

1 goccio di limone

□ 1 cucchiaino di olio

evo

## **Procedimento:**

Per prima cosa cuoci le patate come preferite, io utilizzo il forno ma potete anche cuocerle in acqua con la buccia.

Le patate normali impiegano più tempo di quelle dolci per cuocersi.

Quando le patate son pronte lasciale raffreddare, elimina la buccia e poi ponile in un mixer.

Ora prendi un contenitore e versavi lo yogurt, il goccio di limone, la senape, il

sale e il pepe bianco e monta.

Continuando a montare versa a filo il cucchiaino di olio evo.

La Maionese Light è pronta.

Versane due cucchiaini colmi nel mixer insieme alle patate cotte, aggiungi il tonno, il sale e il pepe.

Frulla fin a che l'impasto diventa bell'omogeneo.

Prendi un vassoio o un piatto, versavi l'impasto e dai forma al polpettone.

Ricoprilo con la restante maionese e decoralo con olive.

In molti gli danno la forma di un pesce, sbizzarisciti.

Valori nutrizionali per 1 porzione:

Calorie: 430 - Carboidrati: 43 gr -  
Proteine: 37 gr - Grassi: 12 gr



# **Cotoletta di Merluzzo**

Ottima Idea per pasti fuori casa!

## **Ingredienti: (per due cotolette grandi)**

- 360 g di merluzzo
- 1 uovo
- 1 cucchiaino scarso di olio puro di cocco (circa 4/5 g)
- 30 g di farina di mais
- 10 g di cocco rapé
- Prezzemolo

□ Erbe aromatiche e spezie preferite

□ Sale e pepe

*Suggerimenti: la quantità di cocco rapè e farina è per dare la facilità di impanare la cotoletta ma ne ho usato molto meno, quindi i macro saranno calcolati sugli effettivi g usati.*

### **Procedimento:**

Strizza bene il merluzzo e frullalo col prezzemolo.

Sbatti l'uovo e in un piatto metti la farina, il cocco rapè, sale, pepe, spezie ed erbe aromatiche.

Dai forma con le mani poi passa la cotoletta prima nella farina di mais poi nell'uovo sbattuto poi di nuovo nella farina.

Cuoci in forno 8' per lato a 200°, oppure in padella antiaderente bollente fino a cottura e doratura.

Valori nutrizionali per 1 cotoletta: Cal 240 C 8,6 g – P 34,6 g – G 7,6 g



## **Tortillas Tonno e Avocado**

### **Ingredienti: per 3 Tortillas**

- 3 Tortillas (le trovi in Uova e Albume)

- 2 scatolette di tonno al naturale
- Verdure sottaceto
- ½ avocado
- Insalata mista
- Sale
- Succo di limone q.b.

*Suggerimenti: puoi farcire le Tortillas come più ti aggrada o in base alle tue esigenze e fabbisogno.*

### **Procedimento:**

Come prima cosa prepara le tortillas.

Sistemale in un piatto fondo per tenerle alzate, oppure in un recipiente ermetico se le mangi fuori casa.

Sul fondo posiziona l'insalata, poi prosegui con le verdure.

In un piatto metti il tonno sgocciolato ed aggiungi sale e limone, gira poi versa nelle tortillas.

Taglia un avocado a metà, poi a dadini e termina in cima alle tortillas.

Valori nutrizionali per una tortilla completa:

Calorie 96 – Carboidrati 4 g – Proteine 11 g – Grassi 4 g



## **Hamburger di Merluzzo**

Ottima Idea per pasti fuori casa!

**Ingredienti: (per due hamburger grandi)**

200 g di merluzzo

60 g di avocado

Sale

Zenzero

Menta

Scorza e un goccio di Succo di Limone

### **Per la panatura Low carb:**

10 g di farina di mais + 10 g di Cocco Rapè + pizzico di Curcuma per dare colore

*Suggerimenti: la panatura che verrà*

*effettivamente utilizzate equivale alla metà di quella segnata, quindi i valori saranno calcolati su quella usata. Potete sostituire l'avocado con patata cotta.*

## **Procedimento:**

Strizzare il Merluzzo e aggiungerlo in un mixer con avocado, menta, scorza e succo di limone, sale e zenzero ed azionare.

In un piatto unire farina di mais, cocco e curcuma.

Formare due burger con le mani e impanarli su entrambi i lati e possibilmente anche sul contorno.

Infrnare per 8' a lato a 200° oppure cuocere in padella antiaderente bollente fino a cottura e

doratura.

Valori nutrizionali per 1 burger: Calorie 139 – Carboidrati 5,7 g – Proteine 12,3 g – Grassi 8 g



## **Polpettone Tonno e Patata Dolci al Forno**

Ottima Idea per pasti fuori casa o da congelare!

## **Ingredienti: (per 2 porzioni)**

300 gr di Patate Dolci

250 gr di Tonno naturale

sgocciolato

1 uovo

1 cucchiaio di Parmigiano

grattugiato

Sale, pepe, pizzico di noce

moscata

Pane grattugiato q.b.

*Suggerimenti: come pane*

*grattugiato io uso wasa o weetabix*

*tritati.*

## **Procedimento:**

Come prima cosa poni la patata con

la buccia in forno a 200° per circa 20'.

Controlla con una forchetta se è cotta o ha bisogno di stare ancora un po'.

Se utilizzi patate normali hanno bisogno di tempi di cottura un po' più lunghi.

Una volta che le patate son cotte, private

della buccia e ponile in un mixer insieme agli altri ingredienti.

Aziona fin a quando non si forma un bel impasto omogeneo.

Prepara una teglia coprendola con carta forno.

Metti il polpettone al centro e dagli la forma.

Spolverate il Polpettone con pane grattugiato e inforna per 20/30' a 200°.

Questo tempo varia in base ai vostri gusti personali.

Se ti piace più morbido tienilo di meno

in forno, se lo vuoi con una leggera crosta lascialo di più.

Quando è pronto spegni il forno e lascia riposare 5'.

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie: 330 - Carboidrati: 32 gr -  
Proteine: 40 gr - Grassi: 7 gr

Yogurt e Latticini

*Le quantità degli ingredienti sono calcolate mediamente, adattale al tuo fabbisogno ed esigenza del momento.*

*Hai bisogno di più o meno calorie?*

*Prendiamo ad esempio una ricetta da 400 kcal. Se aumenti tutti gli ingredienti del 25% arrivi ad ottenere un piatto da 500 kcal, se diminuisci del 25% ne ottieni uno da 300.*

*Detto ciò, adatta a te ogni ricetta che troverai.*



*Fit with Fun*



## **Big Cookie Cheesecake**

**Ingredienti: (coppapasta diametro 20  
cm – 8 porzioni)**

**Per la Base:**

- 100 gr di Riso Soffiato
- 30 gr di cacao in Polvere
- 60 ml di caffè (+ dolcificante a scelta)

### **Per la Copertura:**

- 100 gr di Yogurt 0%
- 250 gr di Ricotta
- 100 gr di Philadelphia o Quark Magro
- 30 gr di Proteine alla Vaniglia
- 40 gr di Cioccolato Fondente 85%

*Suggerimenti: per la base puoi usare le farine che*

*preferisci o cereali sbriciolati, come in questa [Cheesecake](#).*

## **Procedimento:**

Crea la base unendo tutti gli ingredienti segnati e posizionandoli all'interno di un coppapasta grande.

Aggiungi un po' di latte vegetale se necessita ancora di liquidi per unire.

Poi prendi gli ingredienti per la farcia, uniscili bene e versa sulla base.

Riponi in frigo per qualche ora o in

freezer per almeno un'ora.

Valori nutrizionali per 1 fetta: Calorie  
175 – Carboidrati 15,4 gr – Proteine 9,6  
gr – Grassi 7,9 gr



## **Mousse di Fiocchi di Latte**

Amore a primo assaggio, ti stupirà ♥

**Ingredienti: (per una porzione)**

- 150 g di fiocchi di latte

- 20 g di proteine al cioccolato
- 10 g di cacao
- Vaniglia q.b.

## **Procedimento:**

Unisci tutti gli ingredienti in un mixer ed aziona.

Puoi aggiungere un po' di latte a filo fino a consistenza desiderata, ad esempio io ne ho aggiunti 20 g.

Come topping ho utilizzato qualche rondella di banana e 1 cucchiaino di cacao dissolto in acqua.

Si conserva in frigo.

Valori nutrizionali:

Calorie 233 – Carboidrati 3,7 g –

Proteine 38,4 g – Grassi 6,6 g



Fit with Fun

## **Crema al Burro di Arachidi**

### **Ingredienti: (per una porzione)**

- 20 g di burro di arachidi
- 20 g di formaggio magro spalmabile

tipo philadelphia

- 100 g di yogurt 0%
- Dolcificante
- Vaniglia q.b.

*Suggerimenti: puoi aggiungere proteine in polvere aromatizzate evitando il dolcificante, se troppo densa stempera con un po' di latte.*

## **Procedimento:**

Monta gli ingredienti con una frusta elettrica.

Se non ce l'hai usa un mixer.

Servi fredda e conserva in frigo.

Valori nutrizionali:

Calorie 180 – Carboidrati 6,6 g –

Proteine 15,2 g – Grassi 9,7 g



# Millefoglie al Cioccolato

## Ingredienti: (per una porzione)

- 4 fette di wasa o similari
- 100 g di yogurt 0% + 50 g di Yogurt Greco
- 10 g di cacao
- 10 g di proteine al cioccolato
- Vaniglia q.b.
- 10 g cioccolato fondente all' 85%
- Latte e/o caffè q.b.

*Suggerimenti: puoi farcire la millefoglie con la Crema Pasticcera di Albumi (normale, caffè o a*

*cioccolato) che trovi qui → [Crema Pasticcere](#)*

*Puoi diminuire i grassi usando solo yogurt 0%, puoi diminuire i carbo usando meno fette wasa.*

## **Procedimento:**

In una ciotola unisci lo yogurt con il cacao, le proteine e la vaniglia.

In un piatto fondo metti il latte e/o il caffè, consigliato amaro se usi proteine aromatizzate.

Inzuppa la prima fetta nel latte e poggiala su un piattino, metti un po' di yogurt al cioccolato e prosegui con le altre fette fino a terminare.

Con lo yogurt rimasto ricopri le fette su tutti i lati.

Taglia il cioccolato a lama e cospargilo sulla mattonella.

Servi o conserva in frigo.

Valori nutrizionali: Calorie 374 –  
Carboidrati 25,4 g – Proteine 27,6 g –  
Grassi 14,3 g

**Cheesecake in Barattolo**

## **Ingredienti: (per 1 porzione)**

### **Per la base:**

- 2 Weetabix Protein (o 40 g di cereali preferiti)
- 20 gr di Proteine al Cioccolato
- 80 ml di Latte
- Essenza di vaniglia q.b.

### **Per la Copertura:**

- Frutti di Bosco q.b.
- 150 g di Yogurt 0%

- Essenza di vaniglia q.b.
- Stevia
- 1 pizzico di Farina di Cocco (conferisce più corposità)
- Pistacchi tritati q.b.
- Fave di cacao q.b.
- 1 cucchiaino di marmellata ai lamponi Hero light (o preferita)

### **Procedimento:**

Sbriciola i weetabix o i cereali, aggiungi le proteine poi compatta con il latte e la vaniglia.

Versa quest'impasto in un barattolo e livella con un cucchiaino.

In una tazza unisci lo yogurt con la vaniglia, la farina di cocco e il dolcificante e poi versa sulla base di cereali.

In una tazzina diluisci il cucchiaino di marmellata con un po' d'acqua e versa sullo yogurt.

Decora con frutti di bosco, pistacchi tritati e fave di cacao o con ciò che preferisci.

Valori nutrizionali:

Calorie 390 - C 47 gr - P 35 gr - G 6 gr



*Fit with Fun*



*Fit with Fun*

# **Fit-Tiramisù**

## **Ingredienti: (per una porzione)**

### **Per la base:**

- 30 gr di cereali preferiti
- 10 gr di Proteine al Cioccolato
- 20 ml di Caffè amaro
- 20 ml di Latte di Soia Light
- Per la crema:
- 150 di yogurt 0% (o preferito)
- Essenza di vaniglia q.b.

- Stevia o dolcificante preferito

## **Topping:**

- Cacao amaro q.b.
- 4 nocciole tritate

## **Procedimento:**

Sbriciola i weetabix o i cereali,  
aggiungi le

proteine poi compatta con il latte e il  
caffè

uniti.

Versa quest'impasto in un contenitore e

livella

con un cucchiaino.

In una tazza unisci lo yogurt con la vaniglia e il dolcificante e poi versa sulla base di cereali.

Termina spolverando il cacao e le nocciole tritate.

Consigliato tenerlo un po' in frigo prima di mangiare.

Valori nutrizionali:

Calorie 275 – Carboidrati 27 g –  
Proteine 25 g – Grassi 7 g

# **Crepes ripiene di Fiocchi di Latte e Funghi**

**Ingredienti: per due Crepes grandi**

**Per le Crepes:**

- 30 g di Farina di Piselli (o preferita)
- 1 uovo
- 100 g di albume
- Sale

**Per il ripieno:**

- 200 g di funghi freschi

- 70 g di Fiocchi di latte
- 70 g di yogurt 0%
- 1 cucchiaino di olio evo
- Una decina di pomodorini
- Sale, pepe
- Basilico fresco

*Suggerimenti: la farcitura è stata davvero ottima, te la consiglio. Puoi farcirle in base a gusti ed esigenze. Puoi usare la farina preferita per le crepes. Se non aggiungi sale alle crepes puoi utilizzarle anche dolci.*

## **Procedimento:**

In una ciotola metti la farina di piselli con il sale, unisci l'uovo e l'albume e gira con una frusta a mano fin quando non diventa omogeneo e liscio.

Scalda una padella antiaderente, appena è bollente versa la metà dell'impasto.

Appena è cotta si stacca da sola lungo il contorno, alza con una paletta e gira, aspetta 1 minuto poi toglie e prosegui con l'altra.

Ora cuoci i funghi senza aggiungere acqua, poi a cottura quasi ultimata aggiungi i pomodorini tagliati a metà e lascia che si asciughino un po', poi

aggiungi sale e pepe.

In un bicchiere unisci fiocchi di latte e yogurt e ricopri le crepes per metà.

Termina con i funghi e il basilico fresco.

Valori nutrizionali per 1 crepe:

Calorie 105 – Carboidrati 9,7 g –  
Proteine 11,8 g – Grassi 2,4 g

Valori nutrizionali per 1 crepe  
completa:

Calorie 204 – Carboidrati 17,3 g –  
Proteine 22,1 g – Grassi 6,2 g



## Proteine in Polvere

*Le quantità degli ingredienti sono calcolate mediamente, adattale al tuo fabbisogno ed esigenza del momento.*

*Hai bisogno di più o meno calorie?*

*Prendiamo ad esempio una ricetta da 400 kcal. Se aumenti tutti gli ingredienti del 25% arrivi ad ottenere un piatto da 500 kcal, se diminuisci del 25% ne ottieni uno da 300.*

*Detto ciò, adatta a te ogni ricetta che troverai.*

## **Palline Energetiche Cookie Dough**

Tienile sempre in frigo per voglie improvvise!

### **Ingredienti: (per 17 sfere)**

- 100 g di burro di arachidi
- 30 g di proteine alla vaniglia

- 20 g di farina di avena (o preferita)
- 20 g di latte preferito
- 20 g di cioccolato fondente 85% ridotto in pezzi
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di cannella

*Suggerimenti: barrette e palline non variano nella sostanza ma solo nella forma, quindi puoi realizzare delle barrette con questa ricetta, o trasformare ricette di barrette in palline. Tenere le palline in frigo a volte è veramente la salvezza quando hai bisogno di energia istantanea, uno*

*spuntino veloce o una voglia impellente di dolce, e queste sono pazzesche. Ne trovi altre [qui: Palline Energetiche](#)*

## **Procedimento:**

In una ciotola unisci tutti gli ingredienti tranne le gocce di cioccolato.

Impasta bene con un cucchiaino fino a rendere tutto omogeneo.

Con le mani forma delle sfere, a me ne son venute 17 da 10 g cadauna.

Arrotonda poi incastona le gocce di cioccolato.

Si conservano in frigo fino a una

settimana.

Valori nutrizionali per 1 Pallina:

Calorie 50 – Carboidrati 1,8 g –

Proteine 3,2 g – Grassi 3,3 g



*Fit with Fun*



*Fit with Fun*

# **Chia Pudding Caffè Cioccolato e mandarino**

## **Ingredienti: (per 1 porzione)**

- 20 g di semi di chia
- 120 g di latte preferito
- 30 g di caffè amaro
- 15 g di cacao amaro
- 15 g di proteine al cioccolato
- Scorza di un mandarino
- 1 pizzico di sale

□ 1 pizzico di cannella

□ Qualche spicchio di mandarino

*Suggerimento: puoi sostituire il mandarino con l'arancia. Trovi tanti consigli su come realizzare tanti altri qui → [Come realizzare un perfetto chia pudding](#)*

## **Procedimento:**

Ti basterà unire tutti gli ingredienti e tenerlo almeno un paio d'ore in frigorifero.

Più riposa più addensa.

Puoi servire creando strati di pudding e

spicchi di mandarino.

Valori nutrizionali: Calorie 360 –  
Carboidrati 12,3 g – Proteine 30,8 g –  
Grassi 15,8 g



## **Cookie Dough al Cioccolato**

**Ingredienti: (per 1 porzione)**

- 25 g di [Farina di Cocco Degrassata](#)
- 10 g di [Proteine al Cioccolato](#)

- 10 g di Cacao
- 100 g di Yogurt 0%
- 10 g di Burro di Arachidi
- 50 g di Latte preferito

*Suggerimenti: se non hai farina di cocco usa l'avena o la farina di mandorle, ma aumentala un po' o diminuisci il latte; puoi usare qualsiasi burro di frutta secca.*

## **Procedimento:**

Per il cookie dough nulla di più semplice.

Bisogna solo unire tutti gli ingredienti fino a renderli una crema densa e omogenea.

Usa il topping preferito e se non consumi subito conserva in frigo.

Valori nutrizionali:

Calorie: 295 - Carboidrati 16 gr -  
Proteine 26 gr - Grassi 12 gr



## **Barrette al Caffè**

**Ingredienti: (per due barrette o 8 quadrotti)**

1 scoop di Proteine aromatizzate alla Vaniglia (30 gr)

- ☐ 40 gr di Farina di Mandorle
- ☐ 10 gr di Olio Puro di Cocco
- ☐ 30 gr di caffè amaro
- ☐ 10 gr di cioccolato fondente 85%

*Suggerimenti: puoi diminuire i grassi sostituendo l'olio di cocco con un po' di latte o di acqua.*

## **Procedimento:**

Nulla di più semplice.

Metti in un recipiente le proteine in polvere e la farina di mandorle (o cocco) e unisci.

Poi versate l'olio e il caffè a filo ed unisci per bene.

Deve venire una pasta malleabile ma ben solida.

Io sono riuscita a fare la forma semplicemente con le mani leggermente bagnate.

Le ho messe in carta forno e tenute un'ora in frigo almeno.

Quando sono pronte tagliale in due barrette.

Se preferisci taglia le barrette in 4 quadrotti o arrotonda per fare delle palline energetiche.

Valori nutrizionali per 1 barretta:  
Calorie 245 – Carboidrati 8,5 g –  
Proteine 15,2 g – Grassi 17,2 g



**Barrette Cacao e Melograno**

## **Ingredienti: per due barrette**

- 50 g di fiocchi di avena
- 20 g di proteine al cioccolato
- 20 g di cacao amaro
- 10 g di burro di arachidi
- 70 g di latte preferito
- Vaniglia q.b.
- 20 g circa di chicchi di melograno

*Suggerimento: puoi sostituire l'avena con farine low carb e senza glutine (cocco, mandorle, etc) in questo caso*

*potrebbe volerci meno latte,  
aggiungere a poco a poco.*

## **Procedimento:**

Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola, tranne il melograno e il latte.

Aggiungi quest'ultimo a poco a poco per constatare la densità dell'impasto.

Deve essere modellabile ma ben solido

Dai forma semplicemente con le mani bagnate.

Incastona i chicchi di melograno lungo le barrette.

Chiudile in carta forno e tienile un'ora in frigo almeno.

Quando sono pronte tagliale in due barrette.

Se preferisci taglia le barrette in 4 quadrotti o arrotonda per fare delle palline energetiche.

Valori nutrizionali per una barretta:  
Calorie 211 – Carboidrati 19,4 g –  
Proteine 16 g – Grassi 6,3 g



## **Biscotti Lime e Pistacchio**

### **Ingredienti: (per 30 biscotti)**

- 30 gr di pistacchi sgusciati
- 120 gr di farina di riso

30 gr di zucchero di canna

integrale

30 gr di succo di lime

30 gr di proteine in polvere

1 pizzico di zenzero in

polvere

1 pizzico di sale

*Suggerimenti: potete sostituire la*

*farina di riso con quella di cocco o di*

*mandorle, potrebbe volercene di*

*meno, in quanto assorbono più liquidi.*

## **Procedimento:**

Preriscaldate il forno a 180°.

Tritate i pistacchi e mettere 5 gr da parte per guarnire i biscotti.

In una ciotola setacciate la farina.

Aggiungete i pistacchi tritati, le proteine in polvere, lo zenzero, il sale e lo zucchero e unite per bene.

Ora aggiungete a poco a poco il succo di lime per compattare.

Se l'impasto è troppo secco aggiungete a

poco a poco altro succo, se troppo denso dovrete aggiungere altra farina.

Stendete la pasta e con un bicchiere o una formina per biscotti ricavate 30 biscotti o quanti vi riesce di ricavarne.

Spolverate i biscotti con i pistacchi tenuti da parte

Ricoprite una teglia con carta forno, ponete sopra i biscotti e infornate per 15'.

Valori nutrizionali per 1 biscotto:

Calorie 30 - Carboidrati 4,5 gr -  
Proteine 1 gr - Grassi 0,5 gr

# Ghiaccioli Proteici

**Ingredienti: (per 2 ghiaccioli come in foto)**

- 150 ml di latte preferito
- 20 gr di Proteine al Cioccolato (o preferite)
- 10 gr di Cacao Amaro
- Essenza di vaniglia q.b.

*Suggerimenti: puoi ovviamente variare i gusti in base alle proteine e al latte che userai, oppure aggiungere ad esempio una manciata di frutta fresca con proteine alla vaniglia.*

*Se non hai le formine, usa dei bicchieri di plastica mettendo un cucchiaino al centro.*

*A seconda della grandezza delle formine può variare la quantità necessaria di ingredienti e quella dei ghiaccioli prodotti. Nello specifico io ne ho realizzati due.*

## **Procedimento:**

Shakerare tutti gli ingredienti.

Versare nelle Forme.

Ghiacciare.

Valori nutrizionali per 1 ghiacciolo:

Calorie 75 – Carboidrati 2,5 g –  
Proteine 11 g – Grassi 1,9 g



Fit with Fun



## **Nice-cream**

Il nice-cream è un gelato naturale che si realizza con banana ghiacciata. In estate tengo sempre delle banana sbucciate e tagliate nel freezer, per le voglie di

dolce improvvisate.

**Ingredienti: (per due bicchieri o una maxi coppa)**

- 2 banane (circa 200 gr)
- 30 g di proteine preferite
- 50 ml di latte preferito
- Essenza di vaniglia q.b.

*Suggerimenti: la chicca per rendere il gelato ancora più goloso e grassoso è quella di aggiungere 1/2*

*avocado (anch'esso pulito, tagliato e congelato) o del burro di arachidi (o*

*burri di frutta secca preferiti). Se vuoi realizzarlo al cioccolato aggiungi anche un po' di cacao. Se vuoi aggiungere più proteine ti basterà aumentare il latte. Puoi aggiungere anche la tua frutta preferita anch'essa pulita e congelata. Ne trovi tante altre versioni qui che potrebbero ispirarti → [Gelato Naturale](#)*

## **Procedimento:**

Partiamo dal presupposto che dovrai avere nel freezer delle banane sbucciate e tagliate già a pezzi.

Toglile dal freezer e attendi 5', il tempo che ammorbidiscano un po'.

Metti gli ingredienti scelti nel mixer e frulla aggiungendo poco alla volta il latte fino a consistenza desiderata.

Servi con tutti i topping e le decorazioni che più ti ispirano.

Valori nutrizionali per 1 bicchiere:  
Calorie 150 – Carboidrati 23,8 g –  
Proteine 13,6 g – Grassi 1 g



## **Smoothie Mirtilli e Spinaci**

**Ingredienti: (per 1 porzione maxi)**

□ 20 g di proteine alla vaniglia o ai lamponi

- 50 g di mirtilli
- 50 g di spinaci congelati
- 100 g di latte preferito
- Scorza e succo di ½ limone
- Pizzico di sale
- Pizzico di zenzero

*Suggerimenti: per realizzare smoothie come questo, compro gli spinaci già congelati in cubetti. Puoi realizzarli anche tu, cuocendoli e poi congelandoli in stampi o buste preformate per il ghiaccio.*

## **Procedimento:**

Metti tutti gli ingredienti in un mixer e aziona.

Servi freddo e decorato da scorza di limone.

Valori nutrizionali:

Calorie 146 – Carboidrati 14,4 g –  
Proteine 17,3 g – Grassi 1,9 g



**Smoothie Cocco e Caffè**

Accoppiata vincente!

**Ingredienti: (per 1 porzione maxi)**

- 1 piccola banana
- 80 g di latte di cocco
- 30 g di caffè amaro
- 20 g di Proteine Ciocco-Cocco o preferite
- 2 cubetti di ghiaccio
- 2 g di cocco rapè
- Pizzico di sale

□ Cannella q.b.

Suggerimenti: puoi omettere la banana aggiungendo dello yogurt (circa 100 g). Il latte di Cocco che uso è denso, se usi la bevanda potrebbe venire più liquido; evita il ghiaccio, usa lo yogurt o usane di meno.

### **Procedimento:**

Metti in un mixer tutti gli ingredienti e aziona.

Servi ghiacciato con una dose generosa di Cannella!

Valori nutrizionali: Calorie 300 –  
Carboidrati 21 g – Proteine 18,4 g –

Grassi 17 g

Legumi

*Le quantità degli ingredienti sono calcolate mediamente, adattale al tuo fabbisogno ed esigenza del momento.*

*Hai bisogno di più o meno calorie?*

*Prendiamo ad esempio una ricetta da 400 kcal. Se aumenti tutti gli ingredienti del 25% arrivi ad ottenere un piatto da 500 kcal, se diminuisci del 25% ne ottieni uno da 300.*

*Detto ciò, adatta a te ogni ricetta che troverai.*



## **Hummus dolce al burro di arachidi**

### **Ingredienti: (1 porzione)**

- 75 gr di ceci cotti

- 20 gr di burro di arachidi 100%
- Dolcificante preferito q.b.
- 10 ml di latte vegetale
- Arachidi tritate per guarnire (facoltative)
- Gocce di cioccolato fondente per guarnire (facoltative)

*Suggerimenti: puoi sostituire burro di arachidi con burro di frutta secca preferita.*

## **Procedimento:**

Se utilizzi ceci secchi preparali come

indicato in confezione.

Se utilizzi ceci cotti, scolali per bene e mettili in un mixer.

Aggiungi tutti gli altri ingredienti e aziona.

Smuovi gli ingredienti dalla parete del mixer con una spatola e aziona ancora.

Quando è tutto omogeneo servi con arachidi tritate e gocce di cioccolato fondente.

Valori nutrizionali:

Calorie 200 - Carboidrati 18 gr - P 15 gr - G 12 gr



## **Hummus Spinaci e Feta**

### **Ingredienti: (per 1 porzione)**

- 100 g di spinaci cotti e strizzati
- 100 g di ceci cotti

- 100 g di feta
- Succo di ½ limone
- Pizzico di cannella
- Sale q.b.

*Suggerimenti: puoi sostituire la fesa con la ricotta e se vuoi abbassare ulteriormente i grassi puoi usare dei fiocchi di latte, magari a basso contenuto di grassi, per l'appunto.*

### **Procedimento:**

Sciacqua e scola sia i ceci che la feta.

Metti tutti gli ingredienti in un mixer e

azionata.

Puoi aggiustare la consistenza aggiungendo un po' di acqua a filo, o l'acqua dei ceci stessi.

Puoi servire come spuntino che come condimento di primi piatti o secondi.

Valori nutrizionali:

Calorie 260 – Carboidrati 25 g –  
Proteine 28,7 – Grassi 14,2 g



## **Fagioli alla Messicana**

### **Ingredienti: (per una persona)**

- 150 gr di fagioli rossi o neri cotti
- 1 scatola grande di tonno naturale

(circa 120 gr)

- Cipolla q.b.
- 1 cucchiaio di olio evo
- 2 cucchiari di passata di pomodoro
- Pizzico di sale, di cannella, di cumino, di paprika e/o peperoncino
- Riso (facoltativo)

*Suggerimento: per questa ricetta il riso è facoltativo, io amo aggiungerne almeno un pugno accanto ad ogni pasto simile. Puoi utilizzare le spezie che preferisci ma sono consigliate di base la paprika e il peperoncino, in quanto*

*la ricetta nasce piccante. Puoi aumentare o diminuire sia i fagioli, che il tonno.*

## **Procedimento:**

Cuoci il riso come indicato sulla confezione.

In una padella metti la cipolla tagliata insieme a tutte le spezie e a due cucchiai di acqua e fai

leggermente appassire, aggiungi poi il tonno e lascia rosolare un paio di minuti.

Infine aggiungi la passata di pomodoro, il cucchiaio di olio evo, i fagioli e il sale e lascia insaporire.

Servi in una bella ciotola capiente sopra a del riso o a dei crostini, oppure gustalo così.

Valori nutrizionali: Calorie 390 –  
Carboidrati 37 g – Proteine 38 g –  
Grassi 11 g



## **Padellata con Ceci e Zucchine**

Tendo a chiamare padellata quei piatti enormi che farei meglio a mangiare direttamente dalla padella.

Anche questa è un'ottima idea per pasti fuori casa!

### **Ingredienti: (per una persona)**

- 1 zuccina
- 1 scatola grande di tonno naturale (circa 120 gr)
- 150 gr di ceci cotti
- ½ cipolla

- 1 cucchiaio di olio evo
- Porro o cipolla q.b.
- Pizzico di sale, pepe e zenzero

Suggerimento: puoi sostituire i ceci con altri legumi e il tonno con lo sgombro.

## **Procedimento.**

In una padella metti zenzero e un paio di cucchiaini di acqua.

Aggiungi la cipolla, lasciala appassire un po'.

Lava la zucchina, tagliala a pezzi, aggiungila alla padella e lascia cuocere

per 15' girando di tanto in tanto per evitare che attacchi o aggiungendo un po' d'acqua alla volta.

Aggiungi il tonno e lascia insaporire.

Infine aggiungi i ceci, sale e pepe, gira per bene e cospargi con il cucchiaino d'olio. Servi.

Valori nutrizionali: Calorie 365 - C 27,5 gr - P 34,5 gr - G 13 gr

## **Zuppa Thai al burro di arachidi**

Burro di Arachidi e Latte di Cocco, garanzia di Gusto!

**Ingredienti: (per 1 persona)**

- Verdure a scelta (io 1 carota, ½ zucchini e ½ peperone, cipolla, sedano)
- 100 /150 gr di ceci cotti
- 50 gr di latte di cocco
- 20 gr di burro di arachidi 100%
- 1 bicchiere d'acqua
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di zucchero di canna, di cumino, di cannella, di zenzero, di sale, di peperoncino e/0

paprika

□ Succo di ½ limone

□ Basilico q.b.

*Suggerimento: puoi diminuire i grassi mettendo meno latte di cocco e meno burro d'arachidi, anche 5/10*

*gr possono fare la differenza.*

### **Procedimento:**

Metti tutte le spezie in una padella sul fuoco con un paio di cucchiaini d'acqua, per circa 1'.

Aggiungi cipolla, aglio e zenzero fresco e lascia insaporire un altro paio di minuti.

Aggiungi poi il burro di arachidi, il latte di cocco e il bicchiere d'acqua.

Amalgama per bene.

Lava e pulisci le verdure che hai scelto e tagliale a pezzi.

Ora aggiungi tutte le verdure alla padella, insieme al sale e al pizzico di zucchero di canna.

Porta ad ebollizione per 5'.

Abbassa poi la fiamma e lascia cuocere fino a consistenza desiderata.

Aggiungi succo di limone e foglie di basilico. Servi su riso o cereali.

## Valori nutrizionali:

Calorie 365 - Carboidrati 34,5 gr -  
Proteine 14,5 gr - Grassi 18,5 gr



*Fit with Fun*

## **Ringraziamenti**

Milioni di volte grazie al mio compagno che mi sostiene sempre, che mi fa da tecnico del sito e da cavia per le ricette. Ti amo!

A mia sorella, alla mia Famiglia e alle mie Amiche che mi sopportano e mi supportano. Vi adoro!

Miliardi di volte grazie a tutti i miei fans, non c'è un solo giorno in cui non riceva dimostrazioni di affetto e stima.

Questo vale più di qualsiasi altro successo ottenuto.

Grazie di aiutarmi sempre, di esserci, di

amarvi con le mie salutari ricette.

Vi porto nel cuore!

Grazie!

Nicoletta Truglia

Fit with Fun

## **Collaborazioni ed Ebooks**

[The Protein Works Italia](#) per me è un'azienda fatta di persone e non di numeri, con cui collaboro e che mi tiene sempre aggiornata su tutte le loro offerte, oltre a cucirmele anche addosso per le varie

occasioni. Sul sito [The Protein Works](#) potrai sempre acquistare col 30% di SCONTO usando il codice promozionale FITWITHFUN30.

In più The Protein Works ha dedicato ai miei fans tantissimi sconti tra il 20 e il 60% che puoi trovare qui → [Codici Sconti The Protein Works](#)

E se sei un nuovo cliente c'è un regalo in più per te, in fase di registrazione ti verrà chiesto il codice di referenza, inserisci NT1058392 e potrai scegliere 210g di Whey Protein 360 o 5 Whey Proteine 360 i-Shakes assolutamente GRATIS.

Puoi trovare altri ebook, anche gratuiti

[qui: Ebook Fit with Fun](#)

Puoi trovare alcuni miei ebook, su Amazon, in versione Kindle o Cartaceo:

[Cartaceo CuciniAmo Healthy](#)

[Kindle CuciniAmo Healthy](#)

[Kindle Barrette & Bliss Balls Energetiche](#)

[Kindle 1 anno di Fit with Fun](#)

[Kindle Dolci senza Peccato](#)

Infinitamente grazie a tutti Voi!

Le informazioni contenute in questo

libro devono essere considerate di carattere puramente divulgativo ed in alcun modo sono da intendersi come sostitutive di consulenze personalizzate da parte di un medico dietologo o nutrizionista, ne' riferirsi a specifici casi singoli per i quali si invita a consultare il proprio medico curante.

L'autore di questo libro declina ogni responsabilità di eventuali conseguenze derivanti da un utilizzo dei suoi contenuti diverso da quello meramente informativo.

I contenuti di questo libro devono essere intesi soltanto come consigli e non usati invece come base per qualsiasi diagnosi medica.

I marchi registrati, nomi commerciali, prodotti o nomi di prodotti o di persone che possono apparire casualmente o intenzionalmente nelle foto o nei contenuti dell'ebook sono di proprietà dei rispettivi titolari, appaiono a solo titolo esplicativo e a beneficio dei proprietari stessi o delle persone

interessate senza alcun fine di violazione dei diritti di Copyright vigenti.

L'autore.

# Document Outline

- [Sin título](#)
- [Sin título](#)
- [Sin título](#)
- [Sin título](#)