

# ENERGY SNACK



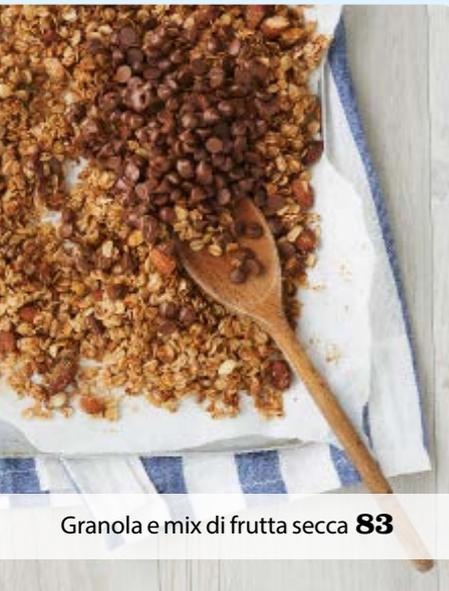
Smoothies **31**



Succhi e bevande **51**



Colazione e dintorni **65**



Granola e mix di frutta secca **83**



Spuntini veloci **91**



Barrette energetiche **113**



Palline energetiche **123**



Dolci e parfait **139**



Alimenti integrali di base **157**

# SOMMARIO

Introduzione .....	6
Cominciamo .....	8

## PARTE I INTRODUZIONE AGLI ALIMENTI INTEGRALI

L'ABC del cibo integrale .....	12
Energia, nutrimento, ricarica .....	14
I miti da sfatare sul cibo sano .....	16
Quale attrezzatura scegliere .....	20
Fare scorte .....	22
Esempi di schemi dietetici giornalieri .....	26
Strategie di successo con il cibo integrale .....	28

## PARTE II LE RICETTE

<b>1. Smoothies</b> .....	<b>31</b>
Smoothies energetici verdi .....	32
Smoothies ai frutti di bosco .....	34
Smoothies arancioni e verdi .....	36
Smoothies in tazza .....	38
Smoothies a tutto sprint .....	40
Smoothies ai semi di chia .....	43
Smoothies granita .....	44
Veggie smoothies .....	45
Zuppe frullate .....	46
Smoothies gelato .....	49
<b>2. Succhi e bevande</b> .....	<b>51</b>
Succhi verdi .....	52
Succhi rossi .....	54
Bevande elettrolitiche .....	56
Bevande che riscaldano e curano .....	60
<b>3. Colazione e dintorni</b> .....	<b>65</b>
Porridge con quinoa .....	66
Pudding ai semi di chia .....	68
Overnight oats .....	71
Cupcake di fiocchi d'avena cotti in forno .....	74
Muffin take away .....	76
Muffin salati .....	80
<b>4. Granola e mix di frutta secca</b> .....	<b>83</b>
Granola .....	84
Mix di frutta secca .....	88
Mix supernutriente di semi .....	90

<b>5. Spuntini veloci</b> .....	<b>91</b>
Cracker supersani .....	92
Hummus .....	95
Guacamole .....	99
Salse di barbabietola .....	101
Formaggio cremoso di anacardi .....	102
Datteri farciti .....	104
Marmellate ai frutti di bosco e semi di chia .....	106
Ceci tostati al forno .....	108
Frutta secca speziata .....	110

<b>6. Barrette energetiche</b> .....	<b>113</b>
Barrette della colazione .....	114
Barrette morbide .....	117
Barrette alla frutta .....	120

<b>7. Palline energetiche</b> .....	<b>123</b>
Palline energetiche al cioccolato .....	124
Palline superenergetiche .....	126
Bocconcini energetici senza frutta secca .....	129
Bliss balls al burro di frutta secca .....	132
Tartufi al cioccolato .....	135
Tartufi senza cioccolato .....	138

<b>8. Dolci e parfait</b> .....	<b>139</b>
Biscotti iperproteici .....	140
Parfait a strati da preparare in anticipo .....	142
Sandwich di banana frozen .....	144
Gelato alla banana .....	146
Ghiaccioli e cubetti di ghiaccio al cocco .....	150
Mousse voluttuosa al cioccolato .....	153
Cortecce al cioccolato .....	154

<b>9. Alimenti integrali di base</b> .....	<b>157</b>
Yogurt vegetali .....	158
Burro di frutta secca .....	160
Latte di frutta secca .....	162

## PARTE III INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Come scegliere la ricetta che fa per voi .....	168
La top 5 delle ricette per nutrienti essenziali .....	170
Indice delle ricette in base al bollino nutrizionale .....	172
Indice generale .....	174
Ringraziamenti .....	176

# INTRODUZIONE

**M**i piacerebbe invitarvi per un tè o uno spuntino pomeridiano. Sorseggeremo il latte alla curcuma da me ideato e avremmo a disposizione una gran varietà di stuzzichini salutari tra cui scegliere, tutti a base di ingredienti naturali, non raffinati.

Trovereste la mia cucina stracolma di barrette e palline energetiche preparate in casa, barattoli di latte vegetale fatto da me, frutti e ortaggi coloratissimi pronti da trasformare in smoothies o in succhi ipernutrienti.

Ma la mia cucina non è sempre stata così ben fornita. Anzi, fino a qualche tempo fa era esattamente il contrario. Spuntini e snack energetici fuoripasto erano una sorta di ripiego, e le barrette proteiche confezionate costituivano la mia principale fonte di nutrimento... ogni tanto, sostituivano addirittura i pasti veri e propri.

Adesso mi guardo indietro e ripenso a tutte le volte in cui sono stata distratta dal borbottio della mia pancia nel bel mezzo di una lezione di spinning oppure, durante una lezione di yoga, ho preferito assumere la posizione del bambino (e riposarmi!) invece di affrontare una sequenza. A tutte le volte in cui, alle cinque del pomeriggio, sono tornata a casa dal lavoro nervosa e insofferente e ho subito discusso con i miei figli o con mio marito, oppure mi sono piazzata davanti alla dispensa addentando qualsiasi cosa mi capitasse a tiro per poi sentirmi troppo sazia e arrabbiata con me stessa per cenare. A tutte le volte in cui, nel corso di un incontro con un cliente importante, ho cercato invano di concentrarmi, e alle volte in cui ho preparato una borsa frigo piena di spuntini veloci per i miei figli, così da sfamarli bene e a lungo... e niente per me.

Ovviamente, ora capisco che ciò che mi serviva per evitare un brusco calo di energie e di zuccheri nel sangue era in realtà molto semplice: dovevo riconsiderare il modo in cui pensavo di nutrire il mio corpo e andare oltre il principio dei tre pasti al giorno. Dovevo trovare il sistema per nutrirmi sia tra un pasto e l'altro sia nei periodi in cui non avevo la possibilità di sedermi a tavola per fare colazione, pranzare o cenare

nella maniera classica. Avevo bisogno di dare priorità alla mia salute nutrendo tutto il giorno il mio corpo con cibi genuini e integrali. Da tantissimi amici e clienti, sento sempre ripetere la stessa storia, ossia che sono terribilmente impegnati; sono convinti di non avere il tempo di fare tutto ciò che vogliono e, al tempo stesso, prendersi cura di sé. Ma una delle lezioni più importanti che ho imparato è che 'l'essere impegnati' non è una scusa, anzi: è una ragione in più per focalizzarsi su come nutrire il proprio corpo.

Così, ho elaborato una serie di ricette che potete preparare in blocco e tirare fuori dal frigo poco prima di uscire di casa. Ho ideato barrette alla frutta da sgranocchiare fra un pasto e l'altro e smoothies da bere nelle mattinate frenetiche. Con un pizzico di programmazione e lungimiranza, tutti noi possiamo mangiare quegli alimenti integrali nutrienti ed energizzanti di cui il nostro fisico ha bisogno, senza stravolgere le nostre agende frenetiche.

Le ricette contenute nel libro sono non soltanto piene zeppe di sostanze nutritive e salutari, ma anche deliziose e prive di tutti gli additivi presenti nei prodotti industriali. In passato, il cibo sano era considerato noioso e banale, ma questo libro non è nulla del genere. Le spezie e le erbe antinfiammatorie sono state abbinare agli ingredienti freschi per garantirvi energia e vantaggi per la salute nel modo più gustoso e saporito possibile, così che possiate soddisfare le richieste che la vita vi impone – si tratti di correre dietro ai vostri figli, giostrarvi tra lavoro e palestra o semplicemente inforcare la bicicletta e godervi l'aria fresca nel fine settimana. Il cibo integrale e l'energia che si ricava dal mangiare in questo modo sono davvero in grado di cambiarvi la vita. Possono rappresentare la differenza fra un pomeriggio affrontato con disinvoltura, entusiasmo e lucidità mentale, da un lato, e il desiderio di schiacciare un pisolino sulla scrivania con gli occhi che cominciano a divagare dallo schermo del computer, dall'altro. Fra il terminare la corsa mattutina in modo euforico e il trascinarsi per l'ultimo chilometro con i muscoli doloranti. Fra lo stare al passo con la vita e l'aver l'entusiasmo e la resistenza fisica necessari per vivere la vita.

Che sappiate già preparare smoothies e succhi o siate completamente inesperti in fatto di alimentazione naturale, in queste pagine troverete qualcosa per voi.

Grazie a questo libro, approfondirete l'argomento e modificherete il vostro approccio su come nutrire il corpo a casa, in viaggio e fra un pasto e l'altro. E non appena inizierete a frullare, emulsionare, cuocere in forno e assemblare queste semplici ricette, potrete invitarvi nella vostra cucina per un tè e una merenda a base di spuntini fatti in casa. Sarò lì in un attimo.

**Un brindisi all'energia del cibo integrale!**



*Elise*



# ENERGIA, NUTRIMENTO, RICARICA

Vi sarete forse già accorti che le pagine del libro sono di colore diverso: le ricette sono state infatti suddivise in tre gruppi, ciascuno contraddistinto da un colore, in base alla loro proprietà – le ricette energizzanti (colore giallo), quelle nutrienti (rosa) e quelle ricostituenti (verde). Pur essendo in parte sovrapponibili, tali categorie servono ad aiutarvi a scegliere le ricette più adatte a voi nel corso della giornata. Utilizzate questi suggerimenti come linee guida, e adattate le vostre scelte a come vi sentite.

## Codifica dei colori



Energia



Nutrimento



Ricarica

## ENERGIA

### PER DARE UNA SPINTA AL VOSTRO METABOLISMO

**Se sono le sei di un uggioso lunedì mattina, vi serve qualcosa di più entusiasmante di una ciotola di cereali freddi. E avrete bisogno anche di un'energia più duratura di quella che può fornirvi una tazzina di caffè.**

Le ricette contraddistinte dal colore giallo (energia) sono quelle in grado di darvi una spinta ogni volta che ne avete bisogno e di incrementare la vostra energia con una congrua scorta di carboidrati complessi, che sono il carburante preferito del vostro corpo. Come vedrete, molte di queste ricette sono piene degli zuccheri naturali provenienti dalla frutta o di edulcoranti naturali come il miele e lo sciroppo d'acero. Poiché le ricette di questa categoria devono darvi la spinta necessaria per praticare un'intensa attività fisica o cominciare alla grande la giornata, alcune presentano una combinazione di energia a rilascio sia lento sia rapido. Il grosso di questo gruppo è costituito da porridge e overnight oats (fiocchi d'avena lasciati in ammollo nel latte per una notte) dolcificati naturalmente con frutta, smoothies ipernutrienti, barrette e palline energetiche. Nella stessa categoria troverete anche una serie di cibi facilmente digeribili e che quindi potrete consumare in tutta tranquillità prima di fare esercizio fisico.

Se saprete ascoltare il vostro corpo e capire come e quando 'caricarlo' con questo genere di alimenti, le ricette energizzanti vi aiuteranno a svegliarvi – e a restare svegli!



## NUTRIMENTO

### PER MANTENERVI ATTIVI

**Se, dopo aver dato un'occhiata alla vostra agenda, già sapete che la giornata che vi aspetta non sarà una corsa ma una maratona, farete meglio a trarre qualche spunto dalle ricette nutrienti.**

Le ricette di questo gruppo oltre a essere ricchissime di carboidrati complessi, contengono le proteine necessarie per un'energia a combustione lenta e il giusto quantitativo di grassi sani per farvi sentire sazi a lungo. Pensate allora a smoothies densi e cremosi, a una granola ricoperta di burro di frutta secca e a muffin insaporiti con spezie antinfiammatorie. Troverete inoltre una serie di comode soluzioni trasportabili, come i mix di frutta secca, le barrette energetiche alla frutta, la frutta secca speziata e i ceci tostati al forno – perfetti da mettere in borsa, tenere nel cassetto della scrivania o portarvi dietro per una seduta di jogging, una camminata o una corsa in bicicletta più lunghe del solito. Questi cibi vi aiuteranno a rimanere concentrati ed equilibrati, anche a molte ore di distanza dal vostro ultimo pasto completo.

## RICARICA

### PER RILASSARSI E RIMETTERSI IN FORZE

**Il cibo sano può essere una forma di nutrimento e di coccola al tempo stesso. Ed è qui che entrano in gioco le ricette ricostituenti.**

Quando si parla di comfort food, la maggior parte di noi pensa a montagne di pasta o a croccanti e deliziosi cookies con gocce di cioccolato. Ma esistono anche moltissimi alimenti integrali capaci di nutrirvi e farvi stare bene, sia fisicamente sia mentalmente. Immaginate di sorvegliare, davanti a un camino scoppiettante, una bella tazza tiepida di Latte di mandorla speziato alla vaniglia (vedi a p. 63), o di bere una Granita rinfrescante al mango (vedi a p. 45) per trovare refrigerio dopo una lezione di Bikram Yoga. Ho ideato queste ricette non solo per quei momenti in cui avete bisogno di recuperare energie grazie a ingredienti ipernutrienti, ma anche per quando volete nutrire il vostro corpo e la vostra anima. Queste ricette vi regaleranno una razione supplementare di coccole ogni volta che ne avrete la necessità.





**Porzioni:** 2

**Tempo di preparazione:** 5 minuti

**Conservazione:** meglio consumare subito o entro 24 ore

## SMOOTHIES AI FRUTTI DI BOSCO

Oltre ad avere un sapore squisito, i frutti di bosco – ricchi di antiossidanti e con un basso indice glicemico – sono prodigiosi dal punto di vista nutrizionale. Stipate il vostro freezer di frutti di bosco biologici in modo da riuscire in quattro e quattr'otto a preparare uno splendido smoothie rosa, rosso o viola senza dovervi precipitare in negozio o al supermercato.



Smoothie 'pretty in pink' al lampone e tahina, p. 35

Smoothie esplosivo ai mirtilli, p. 35

Smoothie pumkin pie, p. 36

### Ingredienti

240 ml di latte di mandorla non zuccherato  
1 banana, tagliata a fettine e surgelata  
125 g di lamponi surgelati  
1 cucchiaino di tahina, più un paio di pizzichi per guarnire  
1 cucchiaino di succo di limone  
½-1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata  
un pizzico di sale marino

### Ingredienti

240 ml di latte di mandorla non zuccherato (il latte di canapa è indicato se si desidera una versione senza frutta secca)  
150 g di mirtilli surgelati  
½ avocado  
1 cucchiaino di succo di limone  
2 datteri Medjoul denocciolati  
2 cucchiaini di semi di canapa  
un pizzico di sale marino

### Ingredienti

1 barbabietola rossa piccola, affettata (vedi i 'Consigli del cuoco' nel riquadro in basso)  
240 ml di latte di mandorla non zuccherato (o di latte di canapa)  
225 g di ciliegie surgelate e denocciolate  
½ banana, tagliata a fettine e surgelata  
½ cucchiaino di estratto puro di vaniglia  
½ arancia, spremuta (circa 2 cucchiaini di succo)  
1 cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata  
un pizzico di sale marino  
2 cucchiaini di mandorle a lamelle

## SMOOTHIE 'PRETTY IN PINK' AL LAMPONE E TAHINA

Mescolate i lamponi con spezie e frutta secca dalle proprietà curative e otterrete un vero e proprio concentrato di energia benefico per il cuore, ricco di fibre e antiossidanti.

Calorie: **167** Grassi totali: **8 g** Grassi saturi: **1 g** Carboidrati totali: **23 g**  
Fibre alimentari: **8 g** Zuccheri: **10 g** Proteine: **4 g**

- 1 Frullate tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità finché non otterrete un composto liscio e omogeneo. Versate nel bicchiere e cospargete con un pizzico di tahina.

## SMOOTHIE ESPLOSIVO AI MIRTILLI

Una combinazione di mirtilli, avocado, datteri e semi di canapa per dare vita a uno smoothie energizzante e ricco di nutrienti.

Calorie: **167** Grassi totali: **8 g** Grassi saturi: **1 g** Carboidrati totali: **23 g**  
Fibre alimentari: **8 g** Zuccheri: **10 g** Proteine: **4 g**

- 1 Mixate tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio e cremoso.

## SMOOTHIE CON SCORZA D'ARANCIA, CILIEGIE E BARBABIETOLA

Grazie alla barbabietola, che è una fonte concentrata di energia naturale, e alle ciliegie, che favoriscono il recupero muscolare, questo smoothie vi farà procedere con il vento in poppa.

Calorie: **166** Grassi totali: **5 g** Grassi saturi: **0 g** Carboidrati totali: **25 g**  
Fibre alimentari: **5 g** Zuccheri: **17 g** Proteine: **4 g**

- 1 Frullate la barbabietola e il latte di mandorla in un frullatore ad alta velocità fino ad amalgamare. Incorporate gli altri ingredienti, tenendo da parte un po' di mandorle. Miscelate bene. Spolverate con le lamelle di mandorle prima di servire.

### Consigli del cuoco

#### Come preparare e cuocere la barbabietola

Per assicurarvi una consistenza omogenea, grattugiate o tagliate a dadini la barbabietola cruda prima di metterla nel frullatore. Per un gusto più delicato, cuocetela al vapore o in forno e poi lasciatela raffreddare prima di aggiungerla allo smoothie.



## MUFFIN SALATI

**Resa:** 12 muffin  
**Porzione singola:** 1 muffin  
**Tempo di preparazione:** 5-10 minuti, più 25 minuti di cottura in forno  
**Conservazione:** fino a 3 giorni in frigorifero – riscaldare prima di consumare

### Ingredienti

olio d'oliva o di cocco, per ungere lo stampo  
12 uova grandi  
un goccio d'acqua  
20 g di spinaci, tritati finemente  
25 g di cipolla a dadini  
60 g di peperoni rossi, privati dei semi e tagliati a cubetti  
½ cucchiaino di sale marino  
¼ di cucchiaino di pepe nero macinato al momento

### Ingredienti

olio d'oliva o di cocco, per ungere lo stampo  
12 uova grandi  
un goccio d'acqua  
75 g di pomodori, tagliati a dadini  
10 g di basilico fresco, tritato fine  
1 spicchio d'aglio, tritato (facoltativo)  
½ cucchiaino di sale marino  
¼ di cucchiaino di pepe nero macinato al momento

Quando il corpo vi dice che ha bisogno di proteine, questi muffin salati fanno al caso vostro. Preparatene una bella teglia e poi riscaldateli ogni volta che vi serve riequilibrare gli zuccheri nel sangue. Cospargeteli con cubetti di avocado o salsa piccante, per una nutriente colazione dopo l'allenamento in palestra o uno spuntino fuori pasto.

### MUFFIN SALATI E COLORATI ALLE VERDURE MISTE

Consumare cibi di tanti colori diversi è un ottimo modo per migliorare complessivamente la propria alimentazione. Cominciate con spinaci, peperone rosso e cipolla, e poi provate a variare aggiungendo altre tonalità di colore all'impasto.

Calorie: **68** Grassi totali: **4 g** Grassi saturi: **1 g** Carboidrati totali: **1 g**  
Fibre alimentari: **0 g** Zuccheri: **1 g** Proteine: **6 g**

- 1 Preriscaldate il forno a 180 °C e ungete leggermente uno stampo per muffin con l'olio d'oliva o di cocco.
- 2 In una terrina di dimensioni medio-grandi, sbattete le uova e aggiungete un goccio d'acqua. Incorporate le verdure e mescolate bene. Salate e pepate.
- 3 Riempite lo stampo per muffin di circa tre quarti e infornate per 20-25 minuti; togliete dal forno non appena le uova sono rapprese al centro e lievemente dorate sulla sommità.

### MUFFIN SALATI AL POMODORO E BASILICO

Godetevi i sapori del pomodoro fresco, dell'aglio e del basilico.

Calorie: **67** Grassi totali: **4 g** Grassi saturi: **1 g** Carboidrati totali: **1 g**  
Fibre alimentari: **0 g**  
Zuccheri: **1 g** Proteine: **6 g**

- 1 Seguite le istruzioni fornite per i Muffin salati e colorati alle verdure miste (vedi sopra), aggiungendo le erbe aromatiche ai pomodori.

Pagina accanto: Muffin salati e colorati alla verdure miste

### Consigli del cuoco

#### Come ungere lo stampo per muffin

Assicuratevi di ungere bene lo stampo, così sarà più facile sformare i muffin una volta pronti.





## MIX DI FRUTTA SECCA

**Resa:** 600 g

**Porzione singola:** 40 g

**Tempo di preparazione:** 5-10 minuti

**Conservazione:** fino a 10 giorni a temperatura ambiente in un contenitore a chiusura ermetica, salvo dove diversamente indicato – se utilizzate ceci tostati al forno, consumate il giorno stesso

I mix di frutta secca, oltre a essere uno spuntino comodo da consumare fuori casa, aiutano a mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue tra un pasto e l'altro. Preparatevi delle porzioni singole da mettere in borsa; non si sa mai quando vi potrà capitare di aver bisogno di uno snack energetico. Usate le ricette che seguono come fonte d'ispirazione per crearne di nuove con frutta secca, granola o ceci tostati, e sbizzarritevi negli abbinamenti.

Mix di superfood,  
p. 89

Supermix di semi,  
p. 90

Mix tropicale,  
p. 89

### Ingredienti

75 g di semi di girasole  
75 g di noci  
175 g di anacardi (o mandorle)  
60 g di bacche di goji  
75 g di more di gelso essiccate  
40 g di fiocchi di cocco  
25 g di fave di cacao in granella

### Ingredienti

200 g di Anacardi all'arancia e vaniglia (vedi a p. 111; se invece volete un mix dolce e speziato, usate gli Anacardi al cocco e curry, p. 110)  
150 g di noci di Macadamia, tritate grossolanamente  
75 g di semi di zucca  
75 g di mango essiccato, tritato grossolanamente  
75 g di ananas essiccato, tagliato a pezzettini  
40 g di fiocchi di cocco

### Ingredienti

75 g di semi di zucca  
75 g di semi di girasole  
110 g di Granola al tris di semi (vedi a p. 86)  
100 g di mirtilli essiccati  
60 g di albicocche essiccate, in pezzi

## MIX DI SUPERFOOD

I superfood presenti in questo mix completamente crudo sono ricchissimi di antiossidanti e di proprietà antinfiammatorie.

Calorie: **147** Grassi totali: **10 g** Grassi saturi: **2 g** Carboidrati totali: **11 g**  
Fibre alimentari: **2 g** Zuccheri: **4 g** Proteine: **5 g**

- 1 Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate. Conservate in barattoli o in contenitori a chiusura ermetica.

## MIX TROPICALE

Uno spuntino perfetto da portare con sé ovunque, che d'ora in poi vorrete avere sempre con voi. È divino spolverato sul Gelato al mango e banana (vedi a p. 148).

Calorie: **157** Grassi totali: **12 g** Grassi saturi: **3 g** Carboidrati totali: **12 g**  
Fibre alimentari: **1 g** Zuccheri: **7 g** Proteine: **3 g**

- 1 Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate. Conservate in un contenitore a chiusura ermetica e consumate entro 7 giorni.

## MIX DI SEMI E GRANOLA

Provate questo mix a base di semi, ricchi di micronutrienti, e di una saporitissima granola. Le albicocche essiccate, oltre a conferire la giusta nota di dolcezza, aggiungono vitamina C, potassio e fibra, creando una combinazione vincente.

Calorie: **130** Grassi totali: **6 g** Grassi saturi: **2 g** Carboidrati totali: **15 g**  
Fibre alimentari: **3 g** Zuccheri: **10 g** Proteine: **3 g**

- 1 Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate. Conservate in un barattolo o in un contenitore a chiusura ermetica.

### Da provare

#### Variante tostata del Mix di semi e granola

In una padella senza condimento, provate a tostare i semi di zucca e di girasole per 4-5 minuti. Salate e pepate, a piacere. Lasciate raffreddare prima di unire agli altri ingredienti.

#### Variante del Supermix di semi

Per una versione superfood del Supermix di semi (vedi a p. 90), aggiungete ai semi di canapa e di lino 2 cucchiaini di scaglie di cocco. Una volta raffreddato, incorporate 1-2 cucchiaini di fave di cacao in granella e 2 cucchiaini di bacche di goji.



**Resa:** 8 barrette  
**Porzione singola:** 1 barretta  
**Tempo di preparazione:** 10 minuti, più 1 ora per far raffreddare  
**Conservazione:** fino a 5 giorni in frigorifero in un contenitore ermetico, o 1 mese in freezer

### Ingredienti

75 g di mandorle  
50 g di noci  
60 g di datteri Medjoul denocciolati (ammollati, se necessario, vedi i 'Consigli del cuoco' a p. 118)  
1 cucchiaio di burro di mandorle  
25 g di cacao in polvere, crudo o non zuccherato  
2 cucchiaini di fave di cacao in granella  
½ cucchiaino di estratto puro di vaniglia  
50 g di burro di arachidi al naturale, non zuccherato  
un pizzico di sale marino  
1 cucchiaio di frutta secca tritata, per guarnire

### Ingredienti

175 g di anacardi  
150 g di albicocche essiccate  
25 g di datteri Medjoul denocciolati  
1 cucchiaio di burro di anacardi  
1 cucchiaino di estratto puro di vaniglia  
un pizzico di sale marino  
scaglie di cocco per guarnire (facoltativo)

## BARRETTE ALLA FRUTTA

Vi serve qualcosa che vi aiuti a reggere dall'ufficio fino alla lezione serale in palestra? Provate queste barrette alla frutta, sostanziose fonti di energia a lento rilascio. L'abbinamento fra la dolcezza dei datteri, il croccante della frutta secca e la morbidezza del burro vegetale ne fa il cibo integrale perfetto, con in più i nutrienti – e il sapore – delle spezie e della frutta essiccata.

### BARRETTE FUDGE BROWNIES

Se vi viene voglia di qualcosa di goloso che mantenga in equilibrio i vostri livelli energetici, queste barrette che ricordano i brownies al cioccolato sono il massimo.

Calorie: **188** Grassi totali: **12 g** Grassi saturi: **1 g** Carboidrati totali: **22 g**  
Fibre alimentari: **5 g** Zuccheri: **15 g** Proteine: **5 g**

- 1 Rivestite di carta da forno uno stampo per plumcake di circa 23 x 13 cm.
- 2 Mettete la frutta secca in un robot da cucina e tritatela finemente, lasciando qualche pezzo più grosso. Unite gli altri ingredienti, tranne la frutta secca che userete per guarnire e miscelate gli ingredienti finché non inizieranno ad appiccicarsi fra loro. Non emulsionate troppo, perché un minimo di consistenza serve a tenere insieme le barrette.
- 3 Trasferite l'impasto nello stampo per plumcake già rivestito e con il palmo delle mani premeteci sopra un altro foglio di carta da forno per stenderlo in uno strato uniforme. Spolverateci sopra la frutta secca tritata, poi coprite lo stampo con carta da forno o pellicola trasparente. Mettete in frigorifero per un'ora prima di tagliare in 8 barrette singole.

### BARRETTE ALLE ALBICOCCHE, VANIGLIA E ANACARDI

Se state facendo un'escursione in montagna, sgranocchiate una di queste barrette. Le albicocche sono un'ottima fonte di fibre alimentari e ferro, mentre gli anacardi vi faranno sentire sazi fino alla fine della discesa.

Calorie: **146** Grassi totali: **7 g** Grassi saturi: **1 g** Carboidrati totali: **19 g**  
Fibre alimentari: **2 g** Zuccheri: **13 g** Proteine: **3 g**

- 1 Seguite le istruzioni fornite per le Barrette fudge brownies (vedi sopra), cospargendo, se lo gradite, con le scaglie di cocco.

Pagina accanto: Barrette alle albicocche, vaniglia e anacardi





## PALLINE SUPERENERGETICHE

**Resa:** 20 palline di 2,5 cm

**Porzione singola:** 1 pallina

**Tempo di preparazione:** 10-15 minuti, più 1 ora per far raffreddare

**Conservazione:** fino a 3 giorni in frigorifero in un contenitore ermetico, o 1 mese in freezer

### Ingredienti

175 g di anacardi

135 g di datteri Medjoul denocciolati

75 g di scaglie di cocco non zuccherato, più altre per rivestire le palline

1 cucchiaio di sciroppo d'acero

2 cucchiaini di succo di lime

½ cucchiaino di estratto puro di vaniglia

½ cucchiaino di sale marino

25 g di cacao in polvere, crudo o non zuccherato

1 cucchiaio di scorza di lime grattugiata, più altra per rivestire le palline

Questi bocconcini non solo sono deliziosi, ma, grazie a una robusta dose di proteine di origine vegetale e di grassi sani, contribuiscono anche a rendere stabili i livelli di zucchero nel sangue fra un pasto e l'altro. Preparatene un buon quantitativo all'inizio della settimana e conservatele in frigorifero o in freezer per avere sempre pronto, ogni volta che vi serve, un gustoso spuntino.

### PALLINE ENERGETICHE AGLI ANACARDI, CARDAMOMO E LIME

Utilizzato nella medicina ayurvedica, il cardamomo è una spezia molto benefica per la salute.

Calorie: **67** Grassi totali: **3 g** Grassi saturi: **1 g** Carboidrati totali: **10 g**  
Fibre alimentari: **1 g** Zuccheri: **6 g** Proteine: **1 g**

- 1 Tritate la frutta secca in un robot da cucina fino a ridurla in briciole, ma non in polvere. Unite gli altri ingredienti, tranne il cardamomo e la scorza di lime. Miscelate il composto finché non sarà ben amalgamato. Aggiungete il cardamomo e la scorza di lime e miscelate per una trentina di secondi per incorporare tutti gli ingredienti – il composto diventerà appiccicoso. Se è troppo appiccicoso e non riuscite a lavorarlo con le mani, mettetelo in freezer per 15-20 minuti, finché non sarà più compatto e facile da arrotolare.
- 2 Con un cucchiaino, levate il composto dal robot e modellatelo con le mani umide formando delle piccole palline.
- 3 In una ciotola mescolate le scaglie di cocco e la scorza di lime e usateli per rivestire le palline, che poi disporrete su una teglia da forno. Fate raffreddare in frigo per un'ora prima di servire.

### Ingredienti

175 g di mandorle (o anacardi)

135 g di datteri Medjoul denocciolati

40 g di scaglie di cocco non zuccherato, più altre per rivestire le palline

1 cucchiaio di sciroppo d'acero

2 cucchiaini di succo di limone

½ cucchiaino di estratto puro di vaniglia

½ cucchiaino di sale marino

1 cucchiaio di scorza di limone grattugiata, più altra per rivestire le palline

### PALLINE ENERGETICHE AL LIMONE

Il sapore agrodolce di queste palline vi conquisterà: un solo morso e capirete perché sono le preferite in casa mia.

Calorie: **84** Grassi totali: **5 g** Grassi saturi: **1 g** Carboidrati totali: **9 g**  
Fibre alimentari: **2 g** Zuccheri: **7 g** Proteine: **2 g**

- 1 Seguite le istruzioni fornite per le Palline energetiche agli anacardi, cardamomo e lime (vedi sopra).

Pagina accanto: Palline energetiche al limone



# COME SCEGLIERE LA RICETTA CHE FA PER VOI

Il libro presenta una scelta vastissima di ricette deliziose oltre che altamente nutrienti. Per aiutarvi a individuare i cibi che meglio rispondono alle vostre esigenze individuali, abbiamo aggiunto in queste pagine una serie di informazioni nutrizionali che vi consentiranno di orientarvi meglio. Oltre a valutare il codice dei colori, le informazioni nutrizionali e i bollini forniti per ogni ricetta (vedi le pp. 8-9), potete anche consultare gli indici e le tabelle delle pagine seguenti: troverete rapidamente gli alimenti più adatti a voi e al vostro stile di vita.

## TRE MODI PER INDIVIDUARE LA RICETTA PIÙ ADATTA A VOI

Questo capitolo contiene diverse tabelle e indici ideati appositamente per aiutarvi a stabilire quali ricette rispondono meglio alle richieste energetiche del vostro organismo.

### 1 La top 5 delle ricette per nutrienti essenziali (vedi le pp. 170-71)

Oltre a grassi, carboidrati, fibre e proteine, esistono molti altri nutrienti essenziali di cui il corpo ha bisogno per funzionare bene. In questo capitolo troverete la top 5 delle ricette, relative a sette nutrienti fondamentali, che aiutano a sostenere uno stile di vita attivo.

### 2 Indice delle ricette in base al bollino nutrizionale (vedi le pp. 172-73)

Ciascun gruppo di ricette è contrassegnato da un simbolo che ne riassume i benefici nutrizionali specifici, e che vi consentirà di individuare in fretta e con facilità gli alimenti in grado, per esempio, di fornirvi energia a rilascio rapido, regalarvi una dose di calcio o favorire il recupero muscolare dopo un allenamento. Trovate le liste delle ricette, raggruppate in relazione a ciascun bollino, alle pp. 172-73.

### 3 Indice generale (vedi le pp. 174-76)

In tutto il libro sono presenti consigli utili per la preparazione delle ricette. Se avete un dubbio in particolare sui metodi o sugli ingredienti, andate alle pp. 174-76 e troverete subito l'informazione che vi serve. Nell'indice potrete anche cercare le ricette in base al tipo di alimento.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Le informazioni nutrizionali fornite in questo libro si basano sui valori giornalieri raccomandati nel paese in cui vive l'autrice, gli Stati Uniti. Per ogni ricetta, troverete informazioni nutrizionali semplificate che indicano il quantitativo di ciascun nutriente fondamentale fornito da una porzione. La tabella della pagina accanto mostra i valori nutrizionali giornalieri raccomandati dalla Food and Drug Administration (Fda), valori che in generale corrispondono a quelli consigliati in questo libro come linee guida per adulti e bambini (sopra i quattro anni di età) di tutto il mondo. Tali informazioni vanno intese come criterio generico per l'assunzione dei nutrienti, mentre le vostre esigenze nutrizionali specifiche sono determinate da fattori quali il tipo di attività fisica svolta, l'età, il sesso, il peso e la componente genetica. Servitevi delle informazioni nutrizionali come di una guida utile, ma ricordatevi sempre di ascoltare il vostro corpo e di parlarne con il vostro medico.

## VALORI NUTRIZIONALI GIORNALIERI RACCOMANDATI PER ADULTI\*

NUTRIENTE	VALORI GIORNALIERI	NUTRIENTE	VALORI GIORNALIERI
Grassi totali	65 g	Riboflavina	1,7 mg
Grassi saturi	20 g	Niacina	20 g
Colesterolo	300 mg	Vitamina B <sub>6</sub>	2 mg
Sodio	2,400 ml	Folato	400 µg
Potassio	3,500 mg	Vitamina B <sub>12</sub>	6 µg
Carboidrati totali	300 g	Biotina	300 µg
Fibre alimentari	25 g	Acido pantotenico	10 mg
Proteine	50 g	Fosforo	1,000 mg
Vitamina A	5000 Ui	Iodio	150 µg
Vitamina C	60 mg	Magnesio	400 mg
Calcio	1000 mg	Zinco	15 mg
Ferro	18 mg	Selenio	70 µg
Vitamina D	400 Ui	Rame	2 mg
Vitamina E	30 Ui	Manganese	2 mg
Vitamina K	80 microgrammi (µg)	Cromo	120 µg
Tiamina	1.5 mg	Molibdeno	75 µg
		Cloruro	3,400 mg

Questa tabella fornisce una guida alle assunzioni giornaliere raccomandate per i nutrienti più importanti. I neonati, i bambini sotto i quattro anni e le donne in gravidanza o in fase di allattamento hanno esigenze nutrizionali diverse. Prima di modificare l'alimentazione vostra o dei vostri figli, parlatene con il medico.

\* I valori giornalieri raccomandati possono differire da un paese all'altro e vengono periodicamente aggiornate. Le informazioni fornite nella tabella sono quelle consigliate dalla Food and Drug Administration. Per ogni eventuale dubbio, rivolgetevi al medico di base o a un professionista del settore sanitario.

