



SHAPE
REPUBLIC

SECONDA SETTIMANA



Summer Body

FITNESS CHALLENGE



SHAPE
REPUBLIC

FOCUS DELLA SETTIMANA

IL MEAL PREP, OVVERO COME PREPARARE IN ANTICIPO I PASTI DELLA SETTIMANA

Se ti stai impegnando veramente a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness, non potrai evitare l'argomento Meal Prep (abbreviazione inglese di meal preparation). Con questo metodo potrai preparare in anticipo alimenti sani e, nel tuo caso, anche ricchi di proteine, per tutta la settimana. I vantaggi sono chiari: puoi pianificare meglio i tuoi pasti, preparandoli anche per i giorni in cui sei più impegnata; così risparmi tempo e non cadi nella trappola del fast food. Inoltre, preparando una maggiore quantità di cibo in una volta sola, fai anche un favore al portafoglio, visto che quando si fa la spesa in modo non organizzato, si spreca anche più cibo.

La domenica molte persone si dedicano alla preparazione dei pasti per la settimana, ma - se non vuoi passare la domenica ai fornelli - ci sono innumerevoli altri accorgimenti che puoi utilizzare. Vuoi diventare anche tu una prepper? Ecco qualche consiglio pratico per iniziare!

Le possibili varianti del Meal Prep

- Prepara 3 piatti unici (2 porzioni ciascuno) per non dover cucinare il giorno successivo.
- Prepara un pasto del giorno che terrai pronto per tutta la settimana: per esempio, un pranzo, se sai che non sarai in grado di cucinare a mezzogiorno; oppure una colazione, se preferisci dormire più a lungo la mattina; o una cena, se prevedi di tornare a casa affamata la sera e non vuoi cadere nella trappola del fast food.
- Prepara la domenica i pasti per i 3 giorni successivi.
- Prepara un piatto, suddividendolo in diverse porzioni che congelerai.

10 CONSIGLI UTILI PER IL MEAL PREP

- 1 Pianifica i pasti per tutta la settimana.
- 2 Acquista tutti gli ingredienti in tempo utile (certo, a parte gli ingredienti freschi, come il pesce o la carne).
- 3 Prepara il riso, la pasta e le patate in porzioni più abbondanti, così da averli a disposizione durante la settimana, per fare più in fretta.
- 4 Usa metodi di cottura che fanno risparmiare tempo, come il microonde oppure cuoci a vapore contemporaneamente le verdure e il riso, ad esempio.
- 5 Tieni sempre nel freezer verdure congelate, frutta, erbe aromatiche e cipolla tritata, per ogni evenienza.
- 6 Fai la scorta di legumi in scatola.
- 7 Acquista contenitori belli e pratici e barattoli sigillabili per conservare gli alimenti.
- 8 Conserva in frigorifero i pasti che hai preparato per non più di 3 giorni.
- 9 La carne e il pesce devono essere sempre ben cotti.
- 10 Sui contenitori, applica delle etichette con la data di preparazione, per sapere da quanto sono in frigo.

GLI INGREDIENTI PIÙ ADATTI AL MEAL PREP

Ecco gli alimenti per lo sport particolarmente adatti al metodo Meal Prep.

FONTI DI PROTEINE

uova, manzo, pollo e tacchino, pesce affumicato, tonno in scatola, gamberetti, tofu, ricotta magra, feta, mozzarella e yogurt.

VERDURE

legumi, broccoli, cavolfiori, asparagi, fagioli, spinaci, cavoli, carote, peperoni, pomodori, cetrioli.

CEREALI

focchi d'avena, riso integrale, patate, patate dolci, quinoa, cous cous, bulgur.

Che altro?

Noci, semi e paste di frutta secca sono utili per il Meal Prep. Ma anche gli shake proteici, comodissimi da preparare e portare con sé. In modo da avere sempre pronto uno spuntino prima e dopo l'allenamento o come snack durante una pausa.

CONSERVARE GLI ALIMENTI NEL MODO CORRETTO – ECCO COME FARE

Per mantenere i pasti più freschi possibile e preservare le preziose sostanze nutritive ci sono alcune cose da tenere a mente:


IN FRIGORIFERO

Prima di metterli in frigorifero o nel congelatore, fai raffreddare completamente i piatti cucinati. Ma attenzione: non dovrebbero nemmeno essere lasciati a temperatura ambiente per troppo tempo (mettiti in frigo nel proprio contenitore una o due ore dopo la cottura, non oltre). In generale, i cibi cotti possono essere conservati in frigorifero per tre o quattro giorni. Il pesce è un'eccezione: gli alimenti e i piatti crudi o freschi si conservano in frigorifero per due o tre giorni al massimo.

 **SHAPE-TIP: la temperatura ottimale del frigorifero è di 7°C.**

IN FREEZER

Se vuoi conservare porzioni precotte per più di quattro giorni, è bene congelarle. Potranno rimanere in freezer per un massimo di sei mesi. Quando la vorrai mangiare, ti basterà mettere in frigo la sera prima la porzione congelata e lasciare che si scongeli lentamente (non farla scongelare a temperatura ambiente!). Non sarà necessario scongelare gli alimenti che scalderei in forno prima di mangiarli.

 **SHAPE-TIP: NON sono adatti al congelamento i seguenti alimenti: latticini, patate cotte, frutta e verdura con un alto contenuto di acqua (per esempio, i cetrioli), insalata, albumi cotti o pasta cotta.**

CONSIGLI PER IL TO GO

Alcuni ingredienti non sono adatti a essere preparati in anticipo, ma solo al momento. L'insalata, per esempio, va mescolata con gli altri ingredienti poco prima di mangiarla. Lo stesso vale per salse e condimenti. A proposito: esistono in commercio delle piccole borse frigo da portare con sé in estate che servono a mantenere i tuoi piatti sempre freschi.

 **NOTA: ti abbiamo indicato le ricette di questa settimana particolarmente adatte al Meal Prep.**

SUMMER BODY CHALLENGE

SETTIMANA 2: LE TUE RICETTE FITNESS

Anche per questa settimana ti consigliamo di pianificare i pasti per i giorni a venire. Scegli tra le nostre ricette 1 colazione al giorno, 2 piatti unici (uno a pranzo e l'altro a cena) e tra un pasto e l'altro concediti 1 o 2 spuntini.

Giorni di allenamento:

1 snack Pre Workout + 1 Protein Shake dopo l'allenamento

Giorni di riposo:

1 spuntino a scelta tra uno shake o uno snack dalle nostre ricette

Fiocchi d'avena con fragole e semi di chia



vegan / senza lattosio

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 5 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 200 ml di bevanda vegetale
- 2 cucchiaini di proteine in polvere a tua scelta
- 130 g di fragole, fresche o surgelate
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'agave



PROCEDIMENTO

1. Mischia i fiocchi d'avena ai semi di chia e versaci sopra 100 ml di bevanda vegetale. Metti da parte il composto per 5 minuti, così da farlo ammorbidire.
2. Fai scongelare brevemente le fragole. Lava e pulisci quelle fresche. Taglia la frutta a pezzetti. Infine aggiungi il resto della bevanda e le proteine in polvere al composto che hai tenuto da parte e in ultimo ricopri con la frutta.

Se vuoi, puoi aggiungere delle noci o degli altri semi sopra l'avena.

Breakfast Hawaii

vegano / senza lattosio



MEAL PREP

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 150 g di alternativa vegetale dello yogurt
- 1 cucchiaino di proteine in polvere a tua scelta
- 5 cucchiaini di fiocchi d'avena (50 g)
- 1 cucchiaino di semi di lino tritati grossolanamente
- 2 cucchiaini di cocco rapè (cocco grattugiato)
- 100 g di ananas, fresco o surgelato

PROCEDIMENTO

1. Mescola l'alternativa vegetale dello yogurt alle proteine in polvere (aggiungi un po' di bevanda vegetale o di acqua, se necessario) e comincia a comporre la tua colazione disponendo uno strato del composto sul fondo di un bicchiere.
2. Mescola i fiocchi d'avena con i semi di lino e usali per creare il secondo strato.
3. Trita l'ananas che ti servirà a realizzare il terzo strato, e infine cospargi tutto con cocco rapè.



Pane con hummus ed erbe aromatiche



vegano / senza lattosio

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 3 fette di pane integrale
- 3 cucchiai di hummus (puoi trovarlo pronto nel banco frigo)
- 2 cucchiaini di erbe aromatiche, fresche o surgelate, per esempio prezzemolo

PREPARAZIONE

Spalma l'hummus sul pane e cospargi con le erbe aromatiche.



Per rendere la tua colazione ancora più fresca, servi il pane accompagnandolo con fette di pomodoro e cetriolo!

Porridge di quinoa e ciliegie con noci



vegano / senza glutine / senza lattosio

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 50 g di semi di quinoa
- 200 ml di bevanda vegetale
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'agave
- 1 cucchiaino di noci
- 100 g di ciliegie, congelate

PREPARAZIONE

1. In un pentolino, porta a ebollizione la bevanda vegetale. Aggiungi i semi di quinoa e lascia riposare per 3-5 minuti. Addolcisci con il miele e aggiungi le ciliegie.
2. Versa in una ciotolina e aggiungi le noci tritate.



Se lo desideri, puoi aggiungere anche un cucchiaino di cannella!

Omelette con salmone e formaggio fresco

senza glutine

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 3 uova
- 2 cucchiaini di latte
- Pepe, sale
- 1 cucchiaino di olio
- 1 cucchiaio di formaggio fresco
- 100 g di salmone affumicato
- 1 qualche verdura di contorno, ad esempio pomodori, ravanelli o lattuga

PREPARAZIONE

1. In una ciotola, sbatti le uova con il latte. Aggiungi un pizzico di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella, aggiungi il composto e lascia che cuocia e si rapprenda. A questo punto gira l'omelette e cuocila dall'altro lato fino a quando non è pronta. Servila su un piatto.
3. Spalma il formaggio fresco sulla frittata, aggiungi il salmone e ripiegala a mezza luna.
4. Prepara qualche verdura di contorno da accompagnare alla frittata.



Colazione inglese

senza lattosio

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 1 manciata di funghi
- 1 pomodoro
- 1 uovo
- 2 salsicce piccole
- 2 cucchiaini di olio
- 2 cucchiaini di fagioli bianchi in scatola
- 1 cucchiaio di passata di pomodoro
- Pepe, sale
- 1 fetta di pane integrale in cassetta



Per trasformarla in una colazione vegetariana, basta sostituire le salsicce di carne con quelle vegane!

PREPARAZIONE

1. Pulisci i funghi e affettali. Lava e taglia a metà il pomodoro. Scola e sciacqua i fagioli.
2. Scalda l'olio in una padella grande. Sistema il pomodoro con il lato tagliato rivolto sul fondo della padella, poi aggiungi i funghi e poi ancora le salsicce (falle cuocere bene su tutti i lati!). Facendo spazio nella stessa padella, rompi l'uovo e cuocilo al tegamino. Una volta pronto, mescola i fagioli con la salsa di pomodoro e riscaldali in padella. Aggiusta di sale e pepe.
3. Tosta il pane, servi tutti gli ingredienti su un piatto... et voilà, la colazione perfetta del week end è pronta!

French Toast con prosciutto

INGREDIENTI PER 1-2 PORZIONI

- 90 ml di latte
- 1 uovo
- pepe, sale
- 4 fette di pane integrale in cassetta
- 2 fette di prosciutto cotto
- 2 fette di formaggio tipo cheddar
- 2 cucchiaini di olio

PREPARAZIONE

1. In un piatto fondo, sbatti l'uovo, aggiungi il latte, il pepe e il sale e mescola bene.
2. Scalda l'olio in una padella. Farcisci le due fette di pane con prosciutto e formaggio. Inzuppa il toast su entrambi i lati nel composto a base di uovo e lascia che lo assorba bene. Passa il toast in padella. Ripeti lo stesso procedimento con le altre due fette di pane.
3. Fai cuocere il french toast finché sarà ben cotto e dorato su entrambi i lati. Trasferiscilo su un piatto e taglialo a metà, in diagonale. Servilo accompagnandolo con cetrioli o pomodori.



Per assumere meno calorie, puoi anche preparare solo un toast (con 1 fetta di prosciutto e formaggio). Le dosi per il composto a base di uovo rimangono quelle indicate nella ricetta.

Colazione

Muffin proteici ai mirtilli

vegetariano



MEAL PREP

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI (6-8 PEZZI)

- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 banana
- 1 uovo
- 30 g di proteine in polvere a tua scelta
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 200 g di ricotta magra
- 30 g di muesli classico
- 50 g di mirtilli

PREPARAZIONE

1. Riscalda il forno statico a 220 °C.
2. Trita bene i fiocchi d'avena in un mixer. Aggiungi tutti gli altri ingredienti tranne il muesli e i mirtilli. Mescola bene.
3. A questo punto aggiungi anche il muesli e i mirtilli lavati. Versa il composto in stampini per muffin.
4. Fai cuocere i muffin in forno per 15-20 minuti.



Spezzatino di tacchino e asparagi



carne / senza glutine / senza lattosio

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 200 g di petto di tacchino
- ½ cipolla
- 200 g di asparagi, verdi o bianchi in vasetto (oppure freschi, che hai pelato e cotto in precedenza)
- 1 cucchiaino di olio
- 1 cucchiaino di brodo vegetale, 1 cucchiaino di curry, pepe
- 40 ml di latte di cocco
- 60g riso pronto in 10 minuti



PREPARAZIONE

1. Tampona il petto di tacchino con carta assorbente e taglialo a cubetti facendo attenzione che abbiano più o meno la stessa dimensione.
2. Sbuccia la cipolla e tagliala a cubetti. Taglia gli asparagi a pezzetti (elimina le estremità dure e legnose).
3. Prepara il riso secondo le istruzioni della confezione. Scalda l'olio in una padella antiaderente, soffriggi la cipolla tagliata a dadini e aggiungi la carne. Versa gli asparagi a pezzetti e poi 150 ml di acqua. Aggiungi il brodo vegetale e il curry e fai cuocere a fuoco lento per 5 minuti.
4. Aggiungi il latte di cocco e un pochino di pepe. Poi porta di nuovo tutto a ebollizione e servi assieme al riso.

Al posto degli asparagi, si puoi usare anche carote, cavolo rapa o scorzonera.

Zuppa di porri e formaggio



MEAL PREP

carne / senza glutine

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- ½ cipolla
- 100 g di porro
- 1 cucchiaino di olio
- 200 g di carne di manzo macinata
- 320 ml di brodo vegetale
- 60 g di formaggio fondente
- pepe, noce moscata



PREPARAZIONE

1. Sbuccia e taglia a cubetti la cipolla. Lava il porro e taglialo a rondelle. Scalda l'olio in una padella e fai soffriggere la cipolla fino a quando è appassita.
2. Aggiungi la carne macinata e fai soffriggere mescolando di tanto in tanto.
3. Aggiungi il porro e poi il brodo vegetale. Lascia cuocere a fuoco lento per 5 minuti.
4. Aggiungi il formaggio fondente e aggiusta con pepe e noce moscata.

Questa zuppa si presta perfettamente per essere conservata in porzioni. #mealprep

Purè di cavolfiore con merluzzo

pesce / senza glutine / senza lattosio

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 300 g di cavolfiore
- 250 g di merluzzo scongelato
- 1 cucchiaino di olio
- 2 cucchiaini di pasta di frutta secca, ad esempio di mandorle o arachidi
- Pepe, sale, noce moscata



Se lo desideri, aggiungi pure una spolverata di erbe aromatiche o qualche goccia di pesto!

PREPARAZIONE

1. Dividi il cavolfiore in cimette e cuocile per circa 10 minuti in acqua leggermente salata.
2. Lava il filetto di pesce e asciugalo. Aggiungi l'olio in una padella antiaderente e scotta il filetto per 3/4 minuti sui due lati. Aggiusta di sale e pepe.
3. Togli il cavolfiore dal fuoco. Scolalo e schiacciarlo con una forchetta o lo schiacciapatate. Aggiungi la pasta di frutta secca. Aggiusta di pepe, sale e noce moscata.
4. Servi disponendo il pesce sul purè.

Tonno e ceci in insalata



MEAL PREP

pesce / senza glutine / senza lattosio

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 130 g di ceci in scatola
- 80 g di feta
- 2 pomodori
- ¼ cetriolo
- 100 g di tonno al naturale in scatola
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Pepe, sale



Se lo desideri, puoi aggiungere qualche vitamina, ovvero erbe aromatiche a tua scelta.

PREPARAZIONE

1. Scola i ceci e sciacquali sotto l'acqua. Mettili in un'insalatiera.
2. Lava e taglia a dadini il pomodoro e il cetriolo. Scola il tonno e aggiungilo alle verdure e ai ceci.
3. Condisci con olio d'oliva, sale e pepe.

Frittata di patate, peperoni e feta

vegetariano / senza glutine / senza lattosio

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 120 g di patate lesse
- ½ peperone
- 1 cipollotto
- 1 cucchiaino di olio
- 80 g di feta
- 2 uova
- Sale, pepe

PREPARAZIONE

1. Affetta le patate. Pulisci il peperone e i cipollotti, lavarli e tagliarli a pezzetti. Taglia la feta a cubetti.
2. Scalda l'olio in una padella, fai saltare le verdure, aggiungi le patate a fette e la feta. Sbatti le uova, aggiungi pepe e sale e versa sugli altri ingredienti che cuociono in padella. Fai cuocere per circa 6 minuti.
3. Quando il bordo si stacca dalla padella, girare la frittata. Far cuocere per altri 3 minuti.



Pasta alla crema di funghi



vegetariano

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 60 g di pasta integrale, per esempio spaghetti
- ½ cipolla
- 1 cucchiaino di olio
- 2-3 manciate di funghi
- 100 ml di panna vegana o panna da cucina light
- 2 cucchiaini di parmigiano
- 1 manciata di basilico
- Pepe, sale



PREPARAZIONE

1. Prepara la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, sbuccia e taglia finemente la cipolla. Pulisci i funghi e tagliali a fette.
3. Scalda l'olio in una padella, soffriggi le cipolle fino a quando sono appassite, aggiungi i funghi e continua a cuocere senza smettere di mescolare.
4. Aggiungi la panna che hai scelto, aggiusta di pepe e sale.
5. Scola la pasta e mettila in un piatto. Versa la crema, cospargi di parmigiano e con il basilico lavato.

Kaiserschmarrn proteico con farina d'avena

vegetariano

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 2 uova
- 20 g di farina di farro
- 20 g di proteine in polvere a tua scelta
- 40 g di fiocchi d'avena
- 125 ml di latte
- 120 g di mirtilli
- 1 cucchiaino di olio di colza (o simile)

PREPARAZIONE

1. Separa i tuorli dall'albume. Metti i tuorli in una ciotola e monta a neve ferma gli albumi con un pizzico di sale.
2. Aggiungi la farina, le proteine in polvere, i fiocchi d'avena e il latte al tuorlo d'uovo e mescola. Lascia riposare per 10 minuti.
3. Lava e asciuga i mirtilli. Aggiungi gli albumi sbattuti e i mirtilli alla pastella.
4. Scalda l'olio in una padella. Versa la pastella e fai cuocere per circa 4 minuti; poi girala e lascia che cuocia per altri 2 minuti. Con l'aiuto di una spatola riduci il Kaiserschmarrn in pezzi grossolani e irregolari e servi.



Stufato di lenticchie

vegano / senza glutine / senza lattosio



MEAL PREP

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di olio
- 150 g di lenticchie in lattina
- 50 g di mais in lattina
- 150 ml di pomodori a cubetti in lattina
- 250 ml di brodo vegetale
- 100 g di tofu affumicato o salsicce vegane
- 1 cucchiaio di prezzemolo, fresco o surgelato

PREPARAZIONE

1. Sbuccia e taglia a dadini la cipolla. Affetta il tofu o le salsicce.
2. Scalda l'olio in una pentola e fai soffriggere la cipolla. Aggiungi le lenticchie e il mais, poi i pomodori e il brodo vegetale e porta a ebollizione.
3. Aggiungi il tofu o le salsicce e fai cuocere brevemente. Servi e cospargi di prezzemolo.



Riso ai piselli con salsa di anacardi

vegano / senza glutine / senza lattosio



MEAL PREP

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 g di riso pronto in 10 minuti (integrale)
- 150 g di piselli surgelati
- 200 ml di acqua
- 1 peperone rosso
- 50 g di pasta di anacardi
- Pepe, sale, curcuma o curry



PREPARAZIONE

1. Cuoci il riso secondo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Scalda l'acqua in una pentola. Lava e pulisci i peperoni, tagliali a pezzi e falli bollire in acqua per 3 minuti.
3. Togli la pentola dal fuoco. Aggiungi la pasta di anacardi e insaporisci con curcuma o curry, sale e pepe. Usando un mixer, frulla fino ad ottenere una salsa. Aggiungi i piselli e cuoci a fuoco lento per altri 3 minuti.
4. Mescola il riso alla salsa.

Del prezzemolo o del coriandolo tritati sono perfetti per questo piatto.

Verdure al forno con hummus

vegano / senza glutine / senza lattosio



MEAL PREP

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 2 carote
- 300-400 g di verdure miste, per esempio broccoli, zucchine, peperoni, porro o barbabietola
- 1 cipolla rossa
- 2 patate
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Pepe, sale, paprika in polvere
- 80 g di hummus, già pronto



PREPARAZIONE

1. Riscalda il forno statico a 200 °C.
2. Pulisci le verdure e tagliale in grandi pezzi. Pulisci le patate e tagliale in quarti. Poni tutte le verdure su una teglia rivestita di carta da forno e condisci con l'olio, il pepe, la paprika in polvere e il sale e mischia bene. Se lo desideri, puoi anche aggiungere erbe aromatiche essiccate o curry.
3. Fai cuocere le verdure in forno per circa 35-40 minuti e poi servile con l'hummus.

Se preferisci, puoi cospargere l'hummus con pinoli tostati.

Spaghetti con pesto di rucola e basilico



vegan / senza lattosio

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 70 g di spaghetti integrali

PER IL PESTO (2 PORZIONI)

- 50 g di noci
- 25 g di pinoli
- 60 g di rucola
- 25 g di basilico
- 1 cucchiaio di lievito in scaglie
- ½ cucchiaino di sale
- 4 cucchiari di olio d'oliva

PREPARAZIONE

1. Prepara gli spaghetti seguendo le istruzioni sulla confezione. Puoi prepararne anche 2 porzioni. #mealprep
2. Tosta le noci e i pinoli in una padella senza olio. Fai attenzione a non bruciarli!
3. In un mixer o in un robot da cucina frullali insieme agli altri ingredienti finché si forma un pesto.
4. Condisci gli spaghetti con il pesto e guarnisci con le foglie di basilico.



Per una dose extra di vitamine, puoi anche mescolare una manciata

Cous cous con avocado

vegano / senza glutine / senza lattosio



MEAL PREP

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 60 g di cous cous istantaneo
- 1 cucchiaino di olio
- 1 cipollotto
- 1 pomodoro
- ½ avocado
- ½ arancia
- pepe, sale

Si possono anche aggiungere altre verdure ed erbe aromatiche. È possibile preparare questo piatto per più giorni, ma l'avocado va sempre aggiunto al momento.



PREPARAZIONE

1. Fai bollire 75 ml di acqua salata a cui hai aggiunto 1 cucchiaino di olio. Aggiungi il cous cous poi togli la pentola dal fuoco, copri e lascia riposare per 5 minuti.
2. Nel frattempo, lava il cipollotto e taglialo a rondelle. Lava il pomodoro e taglialo a cubetti. Sbuccia l'avocado e taglialo a fette.
3. Metti il cous cous in una ciotola e sgranalo con una forchetta. Aggiungi l'olio rimanente, il pomodoro, il cipollotto e il succo di mezza arancia. Condisci con sale e pepe e aggiungi le fette di avocado.

Vellutata di piselli

vegano / senza glutine / senza lattosio



MEAL PREP

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di olio
- 200 g di spinaci, freschi o surgelati
- 125 g di piselli, surgelati
- 250 ml di brodo vegetale
- 75 ml di latte di cocco
- Pepe, sale
- 1 cucchiaino di semi di sesamo

PREPARAZIONE

1. Sbuccia e affetta finemente la cipolla e l'aglio. Scalda l'olio in una casseruola e fai soffriggere l'aglio e la cipolla fino a quando sono ben cotti.
2. Aggiungi gli spinaci e i piselli e poi il brodo vegetale e il latte di cocco. Cuoci a fuoco lento per 5 minuti.
3. Frulla la zuppa con un mixer fino a renderla cremosa e regola di sale e pepe. Versa la zuppa in una ciotola e cospargi con i semi di sesamo.



Al posto dei semi di sesamo puoi usare anche semi di zucca.
Naturalmente puoi cospargere anche erbe aromatiche a tua scelta.

Curry di ceci con patate dolci

vegano / senza glutine / senza lattosio



INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- ½ cipolla
- 230 g di patata dolce
- 2 cucchiaini di olio
- 130 g di pomodori pelati in scatola
- 130 ml di acqua
- 130 g di ceci in scatola
- Pepe, sale, curcuma, zenzero in polvere

PREPARAZIONE

1. Sbuccia e trita finemente la cipolla. Sbuccia la patata dolce e tagliala a pezzetti.
2. Scalda l'olio in una casseruola e fai soffriggere la cipolla fino a farla appassire. Aggiungi la patata dolce, un pizzico di curcuma e di zenzero in polvere.
3. Aggiungi i pomodori, ricopri con acqua e cuoci a fuoco lento per circa 35 minuti.



Del prezzemolo tritato è quello che ci vuole per concludere la preparazione del piatto (ideale per il Meal Prep)!

Le nostre proteine contengono tutto ciò di cui hai bisogno per allenarti in modo efficace. Con questi spunti puoi provare idee nuove che ti danno una carica extra!

Superfood Shake al cacao

INGREDIENTI

- 30 g di proteine in polvere a tua scelta
- 300 ml di bevanda alle mandorle (250 ml se usi proteine vegane)
- 1 cucchiaino di semi di cacao crudo



PREPARAZIONE

1. Mescola le proteine in polvere alla bevanda in un frullatore o mixer fino a rendere il composto cremoso.
2. Aggiungi con un cucchiaino i semi di cacao.

Superfood Shake al lampone

INGREDIENTI

- 30 g di proteine in polvere a tua scelta
- 300 ml (o 250 ml) di latte
- 1 manciata di lamponi

PREPARAZIONE

Passa tutti gli ingredienti al frullatore.



Superfood Shake Omega 3

INGREDIENTI

- 30 g di proteine in polvere a tua scelta
- 300 ml (o 250 ml) di latte o di bevanda vegetale a tua scelta
- 1 cucchiaino di olio di lino o di noce

PREPARAZIONE

Passa tutti gli ingredienti al frullatore.



**SHAPE
REPUBLIC**



@shape_republic_it



#shape_Girls only
#shape_it_easy
#shape_republic_it



Shape Republic Italia

shape-republic.it

© 2021 Shape Republic Srl

Tutti i diritti riservati. La distribuzione e la riproduzione di questa pubblicazione o di parti di essa, per qualsiasi scopo e in qualsiasi forma, non sono consentite senza l'espressa autorizzazione scritta di Shape Republic. Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono soggette a modifiche senza preavviso.