



Dott.ssa Erica de Angelis

Federica Cesino



# 7 RICETTE FIT PER LA COLAZIONE

Mangia bene - Mangia salutare!



## FIT MUG CAKE

Un'idea originale per una colazione diversa e sfiziosa, ma soprattutto salutare. La mug cake è letteralmente una torta in tazza ed è anche l'ideale per fare una sorpresa al vostro partner o ai vostri figli. Sarà un'ottima colazione per iniziare la giornata con il giusto mood :)

Inoltre la farina d'avena, ingrediente utilizzato in questa ricetta, è un'ottima fonte di carboidrati, proteine, fibre e grassi.

## PORRIDGE CON WEETABIX

Quanti di voi conoscono i Weetabix? Formelle di frumento integrale contenenti un'alta percentuale di fibre e proteine. Sono a basso contenuto di grassi e zuccheri. Con questo fantastico ingrediente si può realizzare un ottimo porridge per la colazione. Delizioso e light al tempo stesso. Cosa chiedere di più?



## GRANOLA

La granola è un mix di frutta secca e/o disidratata, cereali, alle volte anche con cioccolato, insaporita molto spesso con il miele.

E' utilizzata principalmente durante la colazione nel latte (anche vegetale), o per arricchire gli yogurt. Questa è arricchita con la cannella, un altro super ingrediente :)

# FIT MUG CAKE



## MACROS

59kcal  
Grassi Totali:1,53g  
Colesterolo:0mg  
Sodio:102mg  
Carboidrati Totali:26,43g  
Fibra alimentare:2,1g  
Zuccheri:1,99g  
Proteine:7,15g

## INGREDIENTI

(x 1 persona)

- 15g di farina di avena
- 10g cacao amaro
- 50ml albume
- 50ml latte di mandorle
- 20g eritritolo

## PROCEDIMENTO

- 01 Mettete in una tazza la farina d'avena con il cacao.
- 02 Aggiungete l'albume, mescolate; Poi il latte di mandorle. mescolate ancora e infine aggiungete l'eritritolo.
- 03 Cuocete in microonde per 1 minuto e 30 secondi.
- 04 Spolverate con cocco rapè e gustate!

## COS'E' L'ERITRITOLO?

Si tratta di un dolcificante naturale che rappresenta una valida alternativa sia rispetto al comune zucchero da tavola sia rispetto ai vari dolcificanti sintetici e semisintetici presenti in commercio. Utile per chi vuole ridurre l'apporto energetico giornaliero (0,2 kcal/g), controllare i picchi glicemici e preservare la salute dentale. Attenzione però, se utilizzato oltre la soglia di tollerabilità può avere effetti lassativi.



# CHOCO MUG CAKE



## MACROS

352kcal

Grassi Totali:13,07g

Colesterolo:0mg

Sodio:37mg

Carboidrati Totali:48,02g

Fibra alimentare:6,7g

Zuccheri:8,71g

Proteine:12,42g

## INGREDIENTI

(x 1 persona)

- 55g farina integrale
- 1 cucchiaio olio di semi di girasole
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaio di cacao amaro
- 1 cucchiaio di crema al cioccolato zero grassi
- 1 cucchiaio di zucchero di canna integrale
- 90 ml di latte di soia

## PROCEDIMENTO

- 01 Mescola tutto nella tazza e cuoci in microonde per 2 minuti.
- 02 Spolverate con cocco rapè e gustate!

## LA COTTURA AL MICROONDE È NOCIVA PER LA SALUTE DELLE NOSTRE CELLULE?

Le microonde sono radiazioni a radiofrequenza non pericolose per la nostra salute. Non sono in grado di interagire con il DNA in quanto tali radiazioni sono basse e di tipo non ionizzante.



# PORRIDGE DI QUINOA



## MACROS (a porzione)

299kcal  
Grassi Totali:7,41g  
Colesterolo:0mg  
Sodio:56mg  
Carboidrati Totali:51,72g  
Fibra alimentare:7,6g  
Zuccheri:22,11g  
Proteine:6,50g

## INGREDIENTI

(x 2 persone)

- 80 gr di quinoa
- 200ml di latte cocco
- 2 cucchiaini sciroppo d'acero
- 2 cubetti di cioccolato fondente 90%
- 5g cacao amaro
- 6 fragole
- Cannella
- Granella di pistacchio

## PROCEDIMENTO

01

Cuoci la Quinoa nel latte di cocco con lo sciroppo d'acero e il cacao fin quando assorbe tutto il liquido.

02

Quando la Quinoa è pronta, servila in due ciotole. Aggiungi il cioccolato fondente grattugiato sopra con un coltello, la cannella, le fragole a fettine e una spolverata di granella di pistacchio.

## PERCHÉ NELLE RICETTE È SEMPRE PRESENTE IL CIOCCOLATO FONDENTE AL 75% ALMENO?

Tanto maggiore è la percentuale di cacao nell'amata tavoletta di cioccolato e tanto superiore è la presenza di flavonoidi, molecole benefiche per il nostro organismo che contrastano l'invecchiamento della pelle, le infiammazioni, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari e il declino cognitivo.



# PORRIDGE CON WEETABIX



## INGREDIENTI

(x 2 persone)

- 400ml latte di soia
- 200g albume
- 4 formelle di weetabix
- 3 gocce essenza di vaniglia
- 2 cucchiari eritritolo
- 6 fragole
- 6 mirtilli
- 2 cucchiaini semi di chia
- 1 cucchiaino di sciroppo al cioccolato bianco zero grassi (facoltativo)

## L'ALBUME È PROTEICO?

Si, l'albume rappresenta la parte più proteica dell'uovo ma queste ultime si trovano anche nel tuorlo. Al suo interno sono presenti, oltre alle proteine, acqua, sali minerali, vitamine (gruppo B) e glucidi.



## MACROS (a porzione)

383kcal

Grassi Totali:8,19g

Colesterolo:0mg

Sodio:242mg

Carboidrati Totali:63,46g

Fibra alimentare:9,9g

Zuccheri:19,78g

Proteine:24,25g

## PROCEDIMENTO

- 01** In un pentolino mettete il latte di soia con l'albume e cuocete fin quando comincia ad addensarsi
- 02** Aggiungete poi l'essenza di vaniglia, l'eritritolo e mescolate
- 03** Aggiungete poi le formelle di weetabix e amalgamate il tutto. Quando si saranno amalgamate il porridge è pronto
- 04** Servite il tutto e guarnite con le fragole, i mirtilli, i semi di chia e il cioccolato bianco!

# GRANOLA CON CANNELLA



## MACROS (a porzione)

209kcal  
Grassi Totali:12,75g  
Colesterolo:0mg  
Sodio:49mg  
Carboidrati Totali:18,70g  
Fibra alimentare:3,3g  
Zuccheri:6,87g  
Proteine:4,82g

## INGREDIENTI

(x 2 persone)

- 1 pizzico di sale
- 12g mix di frutta secca
- 5g di bacche di goji
- 30g fiocchi d'avena
- cannella
- 3 cubetti di cioccolato fondente
- 3g olio di cocco sciolto
- 15g miele

## LA FRUTTA SECCA A GUSCIO CONTIENE GRASSI?

Sì, ma si trovano sotto forma di acidi grassi insaturi e polinsaturi (soprattutto della serie Omega-6 e Omega-3, quelli cosiddetti “buoni”). Inserirli all’interno della propria alimentazione giornaliera è una buonissima abitudine!

## PROCEDIMENTO

- 01** Tritate con il coltello e grossolanamente la frutta secca e le bacche di goji. Aggiungete il tutto ai fiocchi d'avena e mescolateli.
- 02** Aggiungetevi la cannella, l'olio di cocco, il miele e amalgamate il tutto.
- 03** Mettete il composto in una teglia da forno e livellate bene il tutto. Aggiungete 1 pizzico di sale e infornate a forno statico a 180° per 15 minuti. Girate la granola e infornate nuovamente per altri 15 minuti.
- 04** Lasciate raffreddare e aggiungete in ultimo il cioccolato tritato grossolanamente. Mescolate il tutto e conservate in un barattolo ben chiuso.



# BOUNTY CUPOLA



## MACROS

210kcal

Grassi Totali:3,56g

Colesterolo:0mg

Sodio:36mg

Carboidrati Totali:36,51g

Fibra alimentare:7,4g

Zuccheri:16,15g

Proteine:8,30g

## INGREDIENTI

(x 1 persona)

- 3 fette biscottate integrali
- latte di soia q.b. per bagnare le fette biscottate
- 1 cucchiaio sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio yogurt greco al cocco
- 1 cucchiaio cocco rapè
- 1 cucchiaio cacao amaro
- 1 cucchiaio di acqua

## COS'È L'OLIO DI COCCO?

E' un grasso vegetale che si ottiene dalla lavorazione della polpa essiccata della noce di cocco (copra).



## PROCEDIMENTO

- 01** Prendete una ciotolina e mettetevi sopra la pellicola trasparente. Bagnate 2 fette biscottate nel latte di soia e posizionatele sul fondo e sui lati.
- 02** Mescolate lo yogurt greco al cocco con il cocco rapè e mettetelo all'interno delle fette biscottate. Richiudete con l'altra fetta rimasta sempre bagnata nel latte. Chiudete con la pellicola e mettete in frigo per 1 ora.
- 03** Preparate la crema al cacao mescolando il cacao con l'acqua e lo sciroppo d'acero.
- 04** Trascorso il tempo, prendete la vostra cupola, rovesciatela in un piattino e togliete la pellicola. Mettetevi sopra la crema al cacao, spolverate con cocco rapè e gustate!

# TORTINO MATCHA ALL'AVOCADO



## MACROS

178kcal  
Grassi Totali:8,69g  
Colesterolo:0mg  
Sodio:36mg  
Carboidrati Totali:18,65g  
Fibra alimentare:2,5g  
Zuccheri:9,88g  
Proteine:6,40g

## INGREDIENTI

(x 1 persona)

- 6 pavesini
- 20g philadelphia light
- 10g ricotta light
- 30g avocado
- latte di soia q.b. per bagnare i pavesini
- polvere di tè matcha

## PROCEDIMENTO

- 01** Prendete una ciotolina e mettetevi sopra la pellicola trasparente. Bagnate 4 pavesini nel latte di soia e posizionateli sul fondo e sui lati.
- 02** Schiacciate l'avocado maturo, mischiatelo con la ricotta e il philadelphia. Mettete la crema all'interno dei pavesini. Richiudete con gli altri 2 pavesini rimasti sempre bagnati nel latte di soia. Chiudete con la pellicola e mettete in frigo per 2 ore.
- 03** Trascorso il tempo, prendete il vostro tortino, rovesciatelo in un piattino e togliete la pellicola. Mettetevi sopra la polvere di tè matcha con un setaccino e gustate!

## AVOCADO A VOLONTÀ?

No! Occorre tenere a mente che è un frutto ipercalorico e ricco di grassi. Inserirlo nella propria dieta apporta numerosi benefici all'organismo ma se consumato in dosi eccessive può diventare nemico del punto vita.



Siamo Erica de Angelis, biologa nutrizionista, e Federica Cesino, food blogger.

Abbiamo deciso di mettere insieme i nostri due mondi per creare un libro che possa aiutare ad alimentarsi e nutrirsi correttamente con l'ausilio di ricette sane e gustose per tutti i palati.

Il nostro obiettivo è quello di accompagnarvi in un percorso che faccia comprendere i principi di una sana e corretta alimentazione con il supporto di fantasiose ricette che renderanno la vostra dieta più divertente e meno noiosa.

Con la speranza che la presente brochure sia stata di vostro gradimento, vi invitiamo a seguire le nostre pagine social e ad attendere l'uscita del nostro primo libro.

Fit  
Food  
Italy

