

LE MIGLIORI RICETTE ESTIVE



Le migliori ricette
leggere e fresche
per i tuoi spuntini estivi
o i tuoi pasti in spiaggia

GIORNO

1

COLAZIONE

Summer power chia pudding

SPUNTINO

Summer detox green smoothie

PRANZO

Insalata fresca di spaghetti di zucchine con sugo estivo vegano

SPUNTINO

Frapuccino vegan & fit

CENA

Vegan summer paper rolls

COLAZIONE

SUMMER POWER CHIA PUDDING



Calorie
380 Kcal



Preparazione
10 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 50 gr di semi di chia
- 250 ml di acqua
- 4 datteri Medjool
- 8 anacardi
- 1 banana matura
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di aroma alla vaniglia
- Toppings a piacere

Preparazione

1. Lasciare in ammollo i semi di chia in 100 ml di acqua per 30 minuti
2. Posizionare nel mixer i datteri, gli anacardi, la banana, l'aroma alla vaniglia e la cannella e frullarli
3. Aggiungere il composto ottenuto ai semi di chia e mescolare bene
4. Aggiungere i toppings che più preferisci

SPUNTINO

SUMMER DETOX GREEN SMOOTHIE



Calorie
150 Kcal



Preparazione
5 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 1 testa di lattuga
- 1 limone spremuto
- 1 arancia
- 2 Datteri Medjool
- 2 gambi di sedano
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Posizionare tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo

PRANZO

INSALATA FRESCA DI SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON SUGO ESTIVO VEGANO



Calorie
380 Kcal



Preparazione
15 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 3 grandi zucchini
- 10 olive
- 2 pomodorini essiccati
- 10 pomodorini
- ½ avocado
- 1 cucchiaio di semi di sesamo

Ingredienti Sugo

- 10 anacardi
- Succo di 1 limone
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaio di lievito
- alimentare
- 1 dattero Medjool
- 1 pizzico di sale
- 1 zucchini piccolo

Preparazione

1. Creare gli spaghetti di zucchine con lo spiralizzatore (si trova facilmente su Amazon) altrimenti tagliare le zucchine molto finemente e a listarelle
2. Creare il sugo mettendo tutti gli ingredienti per la salsa in un mixer
3. Aggiungere il sugo agli spaghetti di zucchine e aggiungere i pomodorini, il mezzo avocado a fettine, le olive, i semi di sesamo ed i pomodorini essiccati

SPUNTINO

FRAPPUCCINO VEGAN & FIT



Calorie
380 Kcal



Preparazione
5 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 2 banane congelate
- 3 cucchiaini di polvere di cacao amaro
- ½ cucchiaino di aroma alla vaniglia
- 3 Datteri Meedjool
- 250 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaio di burro d'arachidi

Preparazione

1. Posizionare tutti gli ingredienti in un mixer fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo

CENA

VEGAN SUMMER PAPER ROLLS



Calorie
400 Kcal



Preparazione
20 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 4 fogli di carta di riso
- 4 carote tagliate alla julienne
- ½ cavolo tagliato finemente
- 1 cetriolo
- 50 gr di noodles di riso integrale
- ½ avocado
- ½ mango

Dressing

- 1 manciata di arachidi
- 1 dattero
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- Succo di 1 limone
- 250 ml di acqua

Preparazione

1. Cuocere i noodles e lasciarli raffreddare qualche minuto
2. Tagliare tutte le verdure
3. Prendere i fogli di carta di riso ed immergerli in acqua tiepida
4. Stenderli uno per volta su un piatto e riempirli con avocado, mango, le verdure e i noodles
5. Mettere in un mixer tutti gli ingredienti per il dressing e frullare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo
6. Tagliare a metà i rolls creati ed immergerli nella salsa prima di gustarli

GIORNO 2

COLAZIONE

Smoothie bowl vitaminica

SPUNTINO

Biscotti senza cottura vegani

PRANZO

Insalata energizzante estiva

SPUNTINO

Frullato estivo drenante

CENA

Insalata di riso integrale tropicale con mango e ananas

COLAZIONE

SMOOTHIE BOWL VITAMINICA



Calorie
320 Kcal



Preparazione
5 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 250 gr di mango
- 1 banana congelata
- 3 datteri medjool
- 1 cucchiaino di estratto alla vaniglia
- 250 ml di acqua
- Toppings a piacere (consiglio gocce di cioccolato fondente, mirtilli essiccati e semi lino sminuzzati)

Preparazione

1. Posizionare tutti gli ingredienti in un mixer fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo e poi aggiungere i topping prima di gustare

SPUNTINO

BISCOTTI SENZA COTTURA VEGANI



Calorie
150 Kcal
per biscotto



Preparazione
10 minuti



Porzioni
15 biscotti



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 100 gr di mandorle
- 100 gr di gherigli di noci
- 250 gr di fichi secchi
- ½ cucchiaino di buccia di arancia bio grattugiata
- Gocce di cioccolato vegano

Preparazione

1. Lasciare in acqua le mandorle e le noci per 1 notte, spellarle e frullarle
2. Tagliare a pezzi i fichi secchi e ammollarli per qualche minuto
3. Frullare nel mixer tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo
4. Aggiungere le gocce di cioccolato e formare delle palline o dei biscotti
5. Lasciare in frigo per 10 minuti e gustare

PRANZO

INSALATA ENERGIZZANTE ESTIVA



Calorie
450 Kcal



Preparazione
10 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 1 avocado tagliato finemente
- 1/4 di cavolfiore tagliato finemente
- 1 cucchiaio di uvetta
- 100 gr di ceci saltati in padella con 1 filo d'olio, peperoncino, aglio e paprika
- 1 cucchiaio di semi di zucca saltati in padella
- 2 manciate di rucola
- 4 funghi portobello grigliati e lasciati raffreddare
- 1 carota
- 1 zucchini

Dressing

- 10 anacardi lasciati in ammollo in acqua per 20 minuti
- 1 limone spremuto
- 1 cucchiaio di salsa tahina

Preparazione

1. Tagliare finemente tutte le verdure e inserirle in una ciotola
2. Aggiungere i semi di zucca saltati e l'uvetta
3. Creare il dressing mettendo tutti gli ingredienti in un mixer

SPUNTINO

FRULLATO ESTIVO DRENANTE



Calorie
210 Kcal



Preparazione
5 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 200 gr di ananas
- 1 pera matura
- 4 foglie di cavolo nero
- 1 manciata di foglie di menta
- 300 ml di acqua

Preparazione

1. Posizionare tutti gli ingredienti in un mixer e frullarli fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo

CENA

INSALATA DI RISO INTEGRALE TROPICALE CON MANGO E ANANAS



Calorie
350 Kcal
per porzione



Preparazione
20 minuti



Porzioni
6



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 300 gr di riso integrale
- 200 gr di polpa d'ananas
- 40 gr di cipolle rosse
- 250 gr di polpa di mango
- 150 gr di piselli
- 150 gr di feta o tofu
- Erba cipollina q.b
- Menta q.b
- Pepe e sale q.b
- 25 gr di olio evo

Preparazione

1. Preparare il riso e lasciarlo raffreddare
2. Tagliare finemente il mango, l'ananas e la cipolla
3. Versare in una padella l'olio insieme alle cipolle e lasciarle soffriggere qualche istante
4. Aggiungere i piselli con qualche cucchiaio di acqua per 10 minuti
5. Lasciare raffreddare i piselli soffritti e poi aggiungerli al riso, alla feta tagliata a cubetti, alle erbe aromatiche, all'ananas e al mango
6. Mescolare e aggiustare con sale e pepe

GIORNO 3

COLAZIONE

Bliss summer bowl

SPUNTINO

Frullato di pesca al tè light

PRANZO

Insalata antiossidante estiva

SPUNTINO

Biscotto gelato Bright & Fit

CENA

*Insalata di pasta estiva
con avocado e lime*

COLAZIONE

BLISS SUMMER BOWL



Calorie
300 Kcal



Preparazione
5 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 2 banane congelate
- 150 gr di mirtilli
- 1 cucchiaino di aroma alla vaniglia
- 250 ml di latte vegetale
- Toppings a piacere

Preparazione

1. Posizionare tutti gli ingredienti in un mixer fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo e poi aggiungere i topping prima di gustare

SPUNTINO

FRULLATO DI PESCA AL TE' LIGHT



Calorie
30 Kcal



Preparazione
10 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 1 bicchiere di tè verde
- 100 gr di pesche
- scorza di limone

Preparazione

1. Lavare molto bene le pesche, non sbuciarle e tagliarle a pezzi togliendo il nocciolo
2. Mettere nel frullatore le pesche ed il tè preparato che avrete fatto prima raffreddare
3. Far frullare per un paio di minuti
4. Versare nei bicchieri guarnendo con scorza di limone lavata
5. Consumare subito

PRANZO

INSALATA ANTIOSSIDANTE ESTIVA



Calorie
350 Kcal



Preparazione
10 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 1 ciotola di insalata verde
- 100 gr di mirtilli
- 1 mela
- 1 cucchiaio di semi di girasole
- 1 cucchiaio di semi di zucca
- 10 pomodorini
- ½ cetriolo
- 3 gambi di sedano

Dressing

- 10 anacardi
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 limone spremuto
- 2 datteri medjool
- 1 piccolo zucchini
- 100 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare tutti gli ingredienti dell'insalata ed inserirli in una ciotola con i semi di zucca e di girasole
2. Mettere in un mixer tutti gli ingredienti per il dressing e frullare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo
3. Aggiungere il dressing all'insalata

SPUNTINO

BISCOTTO GELATO BRIGHT & FIT



Calorie
80 Kcal
per biscotto
gelato



Preparazione
10 minuti + 2 ore
di raffreddamento



Porzioni
3



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 50 gr di ricotta light
- 50 gr di yogurt greco
- 10 gr di miele o sciroppo d'agave
- 6 biscotti secchi integrali di medie dimensioni
- Gocce di cioccolato q.b

Preparazione

1. Mescolare la ricotta con lo yogurt
2. Aggiungere il miele o lo sciroppo
3. Mescolare tutto bene
4. Mettere il composto di yogurt e ricotta tra 2 biscotti formando un panino
5. Decorare con gocce di cioccolato a piacere
6. Formare 3 panini
7. Lasciare raffreddare per almeno 2 ore in freezer

CENA

INSALATA DI PASTA ESTIVA CON AVOCADO E LIME



Calorie
450 Kcal
per porzione



Preparazione
20 minuti



Porzioni
4



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 350 gr di pasta integrale
- 1 avocado
- 1 lime
- 2 pomodori
- 150 gr di tonno o 150 gr di seitan grigliato e lasciato raffreddare
- Succo di limone q.b
- Origano q.b
- Sale e pepe q.b
- Olio evo q.b

Preparazione

1. Preparare la pasta e lasciarla raffreddare (passarla sotto l'acqua fredda per fermare la cottura)
2. Sbucciare l'avocado, tagliarlo a cubetti e bagnarli nel succo di limone
3. Tagliare a pezzetti il lime sbucciato e i pomodori
4. Unire alla pasta l'avocado, i pomodori, il lime e il tonno o il seitan

GIORNO 4

COLAZIONE

Milkshake vegano alle fragole

SPUNTINO

Granita fit alle ciliegie

PRANZO

Spiedini con feta e anguria

SPUNTINO

Coppa del nonno light

CENA

Risotto light al limone

COLAZIONE

MILKSHAKE VEGANO ALLE FRAGOLE



Calorie
280 Kcal



Preparazione
5 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 150 gr di fragole congelate
- 10 anacardi
- 2 datteri Medjool
- 1 banana
- 1 cucchiaino di aroma alla vaniglia
- 250 ml di latte vegetale

Preparazione

1. Posizionare tutti gli ingredienti in un mixer fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo

SPUNTINO

GRANITA FIT ALLE CILIEGIE



Calorie
150 Kcal



Preparazione
10 minuti
+ raffreddamento



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 250 gr di ciliegie
- Succo di 1 limone
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave o miele

Preparazione

1. Togliere il nocciolo da tutte le ciliegie
2. Ridurre le ciliegie in una crema con un frullatore
3. Filtrare la crema di ciliegie con l'aiuto di un colino
4. Nella crema ricavata, spremere il limone e lo sciroppo (o miele)
5. Versare il tutto in un contenitore e lasciare riposare in freezer andando a mescolare ogni 30 minuti per circa 2 ore (così si formeranno i cristalli di ghiaccio per la granita!)

PRANZO

SPIEDINI CON FETA E ANGIURIA



Calorie
300 Kcal



Preparazione
5 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 100 gr di feta
- 3 fette di anguria tagliate a cubetti
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 cetriolo tagliato a cubetti
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 10 Crostini
- Sale e pepe q.b

Preparazione

1. Infilzare su dei lunghi spiedini di legno i cubetti di anguria alternandoli con i cubetti di feta, cetriolo e crostini
2. Creare il condimento unendo sale, pepe, olio evo e succo di limone e irrorare gli spiedini con il condimento

SPUNTINO

COPPA DEL NONNO LIGHT



Calorie
73 Kcal



Preparazione
5 minuti
+ 30 minuti
di raffreddamento



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 125 gr di yogurt magro o greco 0% o yogurt vegetale
- 1 cucchiaino di caffè solubile
- 5 gr di stevia

Preparazione

1. Mescolare bene tutti gli ingredienti
2. Lasciare in freezer per 30 minuti

CENA

RISOTTO LIGHT AL LIMONE



Calorie
300 Kcal



Preparazione
10 minuti
+ 30 minuti
di cottura



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 80 gr di riso carnaroli
- ½ limone
- ¼ di cipolla
- 250 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di philadelphia light o formaggio vegan
- olio evo q.b
- Parmigiano reggiano o formaggio veg

Preparazione

1. Tritare finemente la cipolla e farla appassire in una casseruola con poco olio
2. Abbassare il fuoco e aggiungere il brodo a poco a poco
3. Dopo 5 minuti di cottura aggiungere il succo del limone e la sua buccia
4. Mescolare bene e continuare la cottura fino a quando il riso non sarà cotto
5. Unire philadelphia e parmigiano o il formaggio veg
6. Mescolare e servire

GIORNO 5

COLAZIONE

*Bowl di quinoa
antiossidante ai lamponi*

SPUNTINO

Granita 0 calorie fit

PRANZO

Bruschetta al pomodoro e zucchini

SPUNTINO

Gelato all'arancia e zenzero

CENA

*Bowl energizzante con miglio,
pomodoro e verdure*

COLAZIONE

BOWL DI QUINOA ANTIOSSIDANTE AI LAMPONI



Calorie
480 Kcal



Preparazione
15 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 80 gr di quinoa
- 250 ml di acqua
- 150 gr di lamponi congelati
- 3 datteri medjool tagliati finemente
- 10 acini d'uva
- 1 mela tagliata a cubetti
- 1 cucchiaino di uvetta

Preparazione

1. Cuocere la quinoa e aggiungere a fine cottura i datteri ed i lamponi e mescolare
2. A fuoco spento aggiungere $\frac{3}{4}$ della mela e l'uvetta
3. Lasciare raffreddare e aggiungere gli ingredienti rimanenti come topping

SPUNTINO

GRANITA 0 CALORIE FIT



Calorie
0 Kcal



Preparazione
3 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 6 cubetti di ghiaccio
- 2 cucchiaini di orzata senza zucchero (consiglio quella della FABBRI che si trova facilmente in tutti i Super nella corsia dedicata alle bibite)

Preparazione

1. Tritare il ghiaccio e unire due cucchiaini di orzata
2. Mescolare

PRANZO

BRUSCHETTA AL POMODORO E ZUCCHINI



Calorie
170 Kcal



Preparazione
10 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- ½ zucchini
- Erba cipollina tritata q.b.
- 1 fetta di pane integrale
- ½ pomodoro medio a fette
- 1 cucchiaino di semi di girasole

Preparazione

1. Bollire lo zucchini e frullarlo aggiustando di sale e pepe con un filo d'olio evo
2. Tostare il pane
3. Spalmare la purea di zucchini e guarnirlo con il pomodoro a fette
4. Cospargere i semi di girasole sulla superficie

SPUNTINO

GELATO ALL'ARANCIA E ZENZERO



Calorie
100 Kcal



Preparazione
10 minuti
+ raffreddamento



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- yogurt parzialmente scremato
- 1 arancia
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- cannella

Preparazione

1. Amalgamare nel frullatore uno yogurt parzialmente scremato e il succo di un'arancia con un cucchiaino di zenzero in polvere
2. Lasciare in freezer un paio d'ore e gustare spolverando il gelato con la cannella.

CENA

BOWL ENERGIZZANTE CON MIGLIO, POMODORO E VERDURE



Calorie
400 Kcal
per porzione



Preparazione
20 minuti



Porzioni
2



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 100 gr di miglio
- 4 funghi champignon
- 2 pomodori
- 150 gr di taccole
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 150 gr di composto di carote e piselli
- 200 ml di brodo vegetale
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- Sale e pepe q.b

Preparazione

1. Preparare il miglio
2. Tagliare i funghi e pomodori a pezzetti e pulire le taccole
3. Tagliare la cipolla e rosolarla in una padella con l'olio
4. Aggiungere il resto delle verdure e soffriggerle
5. Aggiungere il brodo vegetale e lasciare cuocere a fuoco lento per 10 minuti
6. Stendere il miglio con il concentrato di pomodoro e condire con sale e pepe.
7. Servire insieme alle verdure

GIORNO

6

COLAZIONE

*Kinder fetta al latte
Bright & Fit*

SPUNTINO

Tortine gelato alla frutta

PRANZO

Detox creamy caesar sald

SPUNTINO

Tartufini gelato light

CENA

*Insalata di quinoa zucchini,
menta e pistacchi*

COLAZIONE

KINDER FETTA AL LATTE BRIGHT & FIT



Calorie
250 Kcal



Preparazione
10 minuti
+ 3 ore in frigo



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 120 gr di albume
- 80 gr di yogurt bianco greco 0%
- 30 gr di farina di avena (consiglio quella aromatizzata al cioccolato)
- 10 gr di cacao amaro in polvere (2 cucchiaini)
- 10 gr di miele o sciroppo 0 calorie della protein world

Preparazione

1. *Per l'impasto: versare l'albume in uno shaker e agitare per 1 minuto. Aggiungere la farina e 5 gr di cacao amaro e mescolare. Dopo aver fatto riscaldare una casseruola (circa di 14 cm), precedentemente unta con un fazzoletto imbevuto di olio di cocco o evo, versare l'impasto e farlo cuocere, a fiamma media, con il coperchio. Dopo circa 3-4 min girare l'impasto in modo da cuocerlo in entrambi i lati*
2. *Per la crema: aggiungere il miele o lo sciroppo 0 calorie allo yogurt e mescolare*
3. *Una volta che l'impasto è cotto, tagliarlo a metà. Aggiungere lo yogurt su una metà e ricoprire con l'altra. Come farcitura usare la crema di cacao amaro, ottenuta mescolando 5 gr di cacao con acqua (o latte vegetale senza zuccheri aggiunti), aggiungerla poco alla volta fino ad ottenere una consistenza cremosa*
4. *Far riposare in frigo per 3 ore o per tutta la notte*

SPUNTINO

TORTINE GELATO ALLA FRUTTA



Calorie
50 Kcal



Preparazione
5 minuti + 30 minuti
di raffreddamento



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 2 fragole a pezzettini
- 5 mirtilli
- 2 piccoli pezzi di ananas o di un altro frutto a scelta
- 80 gr di yogurt magro o greco 0% o veg
- Un pizzico di stevia

Preparazione

1. *Unire la stevia allo yogurt e mescolare bene*
2. *Inserire il composto in una piccola coppetta*
3. *Decorare con i pezzettini di frutta*
4. *Lasciare raffreddare in freezer per almeno 30 minuti*

PRANZO

DETOX CREAMY CAESAR SALAD



Calorie
350 Kcal
per porzione



Preparazione
5 minuti



Porzioni
4



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 400 ml di acqua
- 200 gr di anacardi lasciati in ammollo in acqua per 2 ore e poi scolati e lasciati asciugare
- 1 cucchiaino di mostarda
- 5 spicchi d'aglio
- 100 ml di limone spremuto
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 2 cucchiari di olio EVO
- 1 pizzico di sale
- 2 teste di lattuga
- 15 noci sminuzzate
- 4 Pomodori grandi
- 2 cetrioli

Preparazione

1. Preparare il dressing mescolando in un mixer tutti gli ingredienti fatta eccezione per le teste di lattuga, i pomodori e le noci sminuzzate
2. Una volta ottenuto un composto liscio ed omogeneo, rovesciare il dressing sopra l'insalata fatta di lattuga, pomodori e cetrioli
3. Aggiungere 20 noci sminuzzate

SPUNTINO

TARTUFINI GELATO LIGHT



Calorie
40 Kcal
a tartufo



Preparazione
5 minuti
+ 30 minuti
di raffreddamento



Porzioni
10 tartufini



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 10 biscotti oro saiwa
- 170 gr di yogurt greco 0%
- 15 gr cacao amaro
- 50 ml di latte vegetale

Preparazione

1. Frullare i biscotti
2. Mescolare con lo yogurt e il latte
3. Creare delle palline
4. Passare le palline nel cacao
5. Lasciare raffreddare in freezer

CENA

INSALATA DI QUINOA CON ZUCCHINI, MENTA E PISTACCHI



Calorie
300 Kcal
per porzione



Preparazione
15 minuti



Porzioni
4



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 400 ml di acqua
- 320 gr di quinoa
- 2 cucchiari di olio
- 2 zucchini tagliati finemente
- 1 spicchio d'aglio tagliato finemente
- 1 manciata di pistacchi tostati
- 1 manciata di menta sminuzzata
- 1 limone spremuto

Preparazione

1. Portare ad ebollizione l'acqua, la quinoa e il sale
2. Abbassare il fuoco e lasciare cuocere fino a quando l'acqua non viene assorbita
3. Riscaldare l'olio e aggiungere gli zucchini
4. Aggiungere dopo 5 minuti l'aglio
5. Condire con sale e pepe e aggiungere gli zucchini alla quinoa
6. Aggiungere i pistacchi, il succo di limone e le foglie di menta
7. Aggiusta di sale e pepe

GIORNO 7

COLAZIONE

*Frullato antiossidante
con kiwi e banana*

SPUNTINO

Gelato super light alla fragola

PRANZO

Chinese cabbage detox salad

SPUNTINO

Magnum fit

CENA

Insalata di pasta alle verdure

COLAZIONE

FRULLATO ANTIOSSIDANTE CON KIWI E BANANA



Calorie
350 Kcal



Preparazione
5 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 300 ml di latte di mandorle senza zuccheri aggiunti
- 1 cucchiaino di miele (o sciroppo d'agave)
- ½ banana
- 2 kiwi
- 150 gr di yogurt greco magro o yogurt vegetale

Preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullarli
2. Servire e gustare

SPUNTINO

GELATO SUPER LIGHT ALLA FRAGOLA



Calorie
30 Kcal
per porzione



Preparazione
10 minuti
+ 3 ore
di raffreddamento



Porzioni
4



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 500 gr di Fragole mature e dolci
- 12 gr di Gelatina in fogli (oppure 40 gr di maizena o 4 gr di agar agar in polvere)
- 50 gr di stevia

Preparazione

1. Pulire e lavare le fragole, tagliarle a pezzettini e metterle in un frullatore
2. Aggiungere il dolcificante e frullare per bene. Versare il frullato di fragole in un pentolino
3. Mettete a bagno i fogli di colla di pesce in acqua fredda e lasciarli ammorbidire qualche minuto
4. Accendere la fiamma medio-bassa sotto al pentolino del frullato di fragole e portare lentamente quasi a bollore, quando sarà ben caldo strizzare i fogli di colla di pesce e metterli nel pentolino
5. Mescolare bene e lasciare "cuocere" 1 minuto
6. Spegner la fiamma e dividere il composto in 4 bicchieri monoporzione, porre in frigorifero per 2 o 3 ore, fino a quando si saranno rassodati.

PRANZO

CHINESE CABBAGE DETOX SALAD



Calorie
380 Kcal



Preparazione
15 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 250 gr di cavolo
- 1 carota grattugiata
- ¼ di cipolla rossa tagliata finemente (facoltativa)
- 1 manciata di prezzemolo
- 200 gr di tofu al naturale cotto in padella (in alternativa 100 gr di petto di pollo bio)

Ingredienti Dressing

- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 2 cucchiaini di miele
- 1 cucchiaino di aglio in polvere

Ingredienti Topping

- 1 cucchiaino di semi di girasole o mandorle grattugiate

Preparazione

1. Preparare il dressing frullando gli ingredienti tra loro fino a ottenere un composto liscio ed omogeneo
2. Preparare l'insalata cuocendo il tofu o il petto di pollo in padella, tagliandoli a pezzetti ed unendoli al cavolo, la carota, la cipolla (facoltativa) e al prezzemolo
3. Aggiungere il topping e condire

SPUNTINO

MAGNUM FIT



Calorie
200 Kcal



Preparazione
5 minuti
+ 2 ore
in congelatore



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 100 gr di yogurt greco 0 grassi
- ½ cucchiaino di pasta di vaniglia pura
- 8 gr di stevia
- 40 gr di cioccolato fondente
- 5 gr di granella di nocciole tostate o cocco rapé o mandorle sminuzzate

Preparazione

1. Mescolare in una ciotola lo yogurt con il dolcificante e la vaniglia
2. Versare il composto in uno stampo per ghiaccioli ed inserire lo stecco di legno.
3. Riporre lo stampo in congelatore per almeno 2 ore.
4. Far sciogliere il cioccolato e ricoprire il gelato, ricoprendo velocemente anche con la granella di nocciole o il topping che avete scelto
5. Riporre immediatamente il magnum fit nel congelatore per altri 10 minuti fino a quando il cioccolato non si solidifica

CENA

INSALATA DI PASTA ALLE VERDURE



Calorie
360 Kcal



Preparazione
10 minuti



Porzioni
1



Difficoltà
Facile

Ingredienti

- 40 gr di pasta integrale
- ½ pomodoro medio
- 1 piccola manciata di spinaci novelli
- 4 olive denocciolate tagliate a metà
- ¼ di peperone verde medio a fette
- ¼ di cipolla rossa piccola tagliata a fette sottili
- ½ spicchio d'aglio tritato
- Una manciata di fagiolini bolliti o mezza melanzana tagliata a cubetti
- 1 cucchiaino di basilico fresco tritato
- Succo di limone spremuto fresco, q.b.

Preparazione

1. Riempire d'acqua una pentola capiente, aggiungere un pizzico di sale e portare ad ebollizione. Buttare la pasta e cuocerla al dente. Scolarla e sciacquarla sotto l'acqua fredda
2. In una ciotola grande condire la pasta con tutti gli ingredienti e mescolare bene



@aliceveglia



alicevegliaofficial
groups/brightandfitcommunity

www.aliceveglia.com/fitness