



20 ricette pratiche

Colazioni, pranzi, cene e spuntini con carboidrati, proteine e fibre

Mangia in modo semplice, senza complicarti la vita.

Ricette veloci, ingredienti facili da trovare e porzioni adattabili alle tue esigenze.

Un prodotto gratuito di Poca Fame, Tanta Sostanza

Indice

1	Prima di iniziare	1
2	Colazioni	1
2.1	1. Ciotola cremosa ai frutti di bosco	1
2.2	2. Toast integrale, ricotta e pera	1
2.3	3. Overnight oats al cacao	1
2.4	4. Pancake veloce banana e avena	2
2.5	5. Pane di segale con uovo e avocado	2
3	Pranzi	2
3.1	6. Bowl di riso, tonno e verdure	2
3.2	7. Piadina integrale con pollo e hummus	2
3.3	8. Pasta fredda mediterranea	2
3.4	9. Cous cous rapido con ceci e verdure	3
3.5	10. Insalata di patate, fagiolini e uova	3
4	Cene	3
4.1	11. Frittata al forno con pane integrale	3
4.2	12. Salmone, patate e broccoli	3
4.3	13. Tacchino, riso e zucchine in padella	4
4.4	14. Zuppa veloce di lenticchie e pane	4
4.5	15. Tacos morbidi con fagioli e pollo	4
5	Spuntini	4
5.1	16. Yogurt, mela e mandorle	4
5.2	17. Hummus, crackers integrali e verdure	4
5.3	18. Ricotta, cacao e pera	5
5.4	19. Edamame e gallette di mais	5
5.5	20. Mini toast con fiocchi di latte	5
6	La lista della spesa essenziale	5

Come usare questo ricettario

Scegli una ricetta in base al momento della giornata, prepara la tua porzione con calma e ascolta il tuo livello di fame e sazietà. Le quantità sono indicative per una persona e possono essere adattate.

1 Prima di iniziare

Questo ricettario nasce per aiutarti a costruire pasti semplici e pratici, senza cercare la perfezione. Ogni proposta abbina una fonte di **carboidrati**, una fonte di **proteine** e uno o più alimenti ricchi di **fibre**.

Le ricette sono pensate come idee generali per chi desidera prendersi cura della propria alimentazione. Se stai seguendo una terapia con farmaci per il controllo dell'appetito o della glicemia, hai condizioni mediche, allergie o esigenze nutrizionali specifiche, confrontati con il tuo medico o con un professionista della nutrizione. Questo materiale non sostituisce un piano personalizzato.

Consiglio pratico: mangia lentamente, mastica bene e considera la tolleranza individuale. In caso di scarso appetito, puoi iniziare con una porzione più piccola e completare solo se ne senti il bisogno.

2 Colazioni

Colazioni

Idee semplici per iniziare la giornata con energia e senza preparazioni complicate.

2.1 1. Ciotola cremosa ai frutti di bosco

Ingredienti

170 g yogurt greco naturale
30 g fiocchi d'avena
100 g frutti di bosco
1 cucchiaino semi di chia
Cannella a piacere

Preparazione

Versa lo yogurt in una ciotola. Aggiungi avena, chia e frutti di bosco. Completa con cannella e lascia riposare 5 minuti per una consistenza più cremosa.

2.2 2. Toast integrale, ricotta e pera

Ingredienti

2 fette pane integrale
80 g ricotta
1/2 pera a fettine
1 cucchiaino noci tritate
Cannella

Preparazione

Tosta il pane. Spalma la ricotta e aggiungi la pera. Completa con noci e cannella. Pronto in meno di 5 minuti.

2.3 3. Overnight oats al cacao

Ingredienti

40 g avena
150 ml latte o bevanda senza zuccheri
120 g skyr o yogurt greco
1 cucchiaino cacao amaro
1/2 banana a rondelle

Preparazione

Mescola avena, latte, yogurt e cacao in un barattolo. Lascia in frigorifero una notte. Al mattino aggiungi la banana.

2.4 4. Pancake veloce banana e avena

Ingredienti

1 banana piccola
1 uovo
35 g avena frullata
2 cucchiai yogurt greco
Frutti di bosco per servire

Preparazione

Schiaccia la banana e unisci uovo e avena. Cuoci piccoli pancake in padella antiaderente 2 minuti per lato. Servi con yogurt e frutti di bosco.

2.5 5. Pane di segale con uovo e avocado

Ingredienti

2 fette pane di segale
2 uova
1/4 avocado
Pomodorini
Limone e pepe

Preparazione

Cuoci le uova come preferisci. Schiaccia l'avocado sul pane e aggiungi uova e pomodorini. Condisci con limone e pepe.

3 Pranzi

Pranzi

Piatti completi e pratici da preparare in anticipo o assemblare in pochi minuti.

3.1 6. Bowl di riso, tonno e verdure

Ingredienti

80 g riso già cotto
1 scatola tonno al naturale
Zucchine o carote
2 cucchiai mais
Olio extravergine e limone

Preparazione

Unisci riso, tonno, verdure crude o già cotte e mais. Condisci con poco olio, limone ed erbe aromatiche.

3.2 7. Piadina integrale con pollo e hummus

Ingredienti

1 piadina integrale
100 g pollo cotto
2 cucchiai hummus
Insalata e pomodoro
Paprika dolce

Preparazione

Scalda la piadina. Spalma l'hummus, aggiungi pollo e verdure. Arrotola e taglia a metà.

3.3 8. Pasta fredda mediterranea

Ingredienti

80 g pasta integrale
100 g ceci già cotti

Preparazione

Cuoci la pasta e raffreddala. Unisci ceci, pomodori-

Pomodorini e rucola
30 g feta
Olio, limone e origano

ni, rucola e feta. Condisci e conserva in frigorifero fino al pasto.

3.4 9. Cous cous rapido con ceci e verdure

Ingredienti

70 g cous cous integrale
100 g ceci
Peperone o zucchina
Prezzemolo
Yogurt naturale e limone

Preparazione

Reidrata il cous cous. Aggiungi ceci e verdure tagliate fini. Completa con una salsa di yogurt e limone.

3.5 10. Insalata di patate, fagiolini e uova

Ingredienti

200 g patate lesse
2 uova
Fagiolini
Pomodorini
Olio, aceto e prezzemolo

Preparazione

Taglia patate e fagiolini già cotti. Aggiungi le uova sode a spicchi e i pomodorini. Condisci con olio, aceto e prezzemolo.

4 Cene

Cene

Preparazioni sazianti ma semplici, con ingredienti quotidiani e cotture essenziali.

4.1 11. Frittata al forno con pane integrale

Ingredienti

2 uova
1 manciata spinaci
1/2 zucchina
20 g formaggio grattugiato
1 fetta pane integrale

Preparazione

Sbatti le uova e unisci verdure e formaggio. Cuoci in padella coperta o in forno finché è dorata. Servi con pane integrale.

4.2 12. Salmone, patate e broccoli

Ingredienti

120 g salmone
150 g patate
Broccoli
Limone
Olio e pepe

Preparazione

Cuoci patate e broccoli al vapore o al microonde. Cuoci il salmone in padella 3-4 minuti per lato. Completa con limone.

4.3 13. Tacchino, riso e zucchine in padella

Ingredienti

120 g tacchino a striscioline
80 g riso cotto
1 zuccina
Salsa di soia a ridotto contenuto di sale
Sesamo

Preparazione

Salta il tacchino in padella. Aggiungi la zuccina a fettine e, alla fine, il riso già cotto. Completa con poca salsa di soia e sesamo.

4.4 14. Zuppa veloce di lenticchie e pane

Ingredienti

200 g lenticchie cotte
Passata di pomodoro
Carota e sedano
1 fetta pane integrale
Rosmarino

Preparazione

Scalda lenticchie, passata e verdure con poca acqua. Lascia sobbollire 10 minuti. Servi con pane tostato e rosmarino.

4.5 15. Tacos morbidi con fagioli e pollo

Ingredienti

2 tortillas integrali
80 g pollo cotto
80 g fagioli rossi
Insalata e pomodoro
Yogurt e lime

Preparazione

Scalda le tortillas. Farcisci con pollo, fagioli e verdure. Aggiungi una cucchiata di yogurt con lime e chiedi.

5 Spuntini

Spuntini

Piccole idee dolci o salate da adattare al tuo livello di fame.

5.1 16. Yogurt, mela e mandorle

Ingredienti

150 g yogurt greco
1 mela piccola
10 g mandorle
1 cucchiaino semi di lino
Cannella

Preparazione

Taglia la mela e aggiungila allo yogurt. Completa con mandorle, semi di lino e cannella.

5.2 17. Hummus, crackers integrali e verdure

Ingredienti

60 g hummus
3-4 crackers integrali

Preparazione

Servi l'hummus in una ciotolina con crackers e

Carote e cetriolo
Paprika o erbe aromatiche

verdure tagliate a bastoncino. Zero cottura, pronto in 5 minuti.

5.3 18. Ricotta, cacao e pera

Ingredienti

100 g ricotta
1/2 pera
1 cucchiaino cacao amaro
15 g avena
Nocciole tritate

Preparazione

Mescola ricotta e cacao. Aggiungi pera, avena e nocciole. Puoi servirla fredda o lasciarla riposare 10 minuti.

5.4 19. Edamame e gallette di mais

Ingredienti

120 g edamame già cotti
2 gallette di mais o riso
Pomodorini
Limone e peperoncino dolce

Preparazione

Scalda gli edamame e condiscili con limone e spezie. Servi con gallette e pomodorini.

5.5 20. Mini toast con fiocchi di latte

Ingredienti

2 fette pane integrale
100 g fiocchi di latte
Pomodoro o cetriolo
1 cucchiaino semi di zucca
Origano e pepe

Preparazione

Tosta il pane, aggiungi i fiocchi di latte e completa con verdure, semi e origano. Pronto in meno di 5 minuti.

6 La lista della spesa essenziale

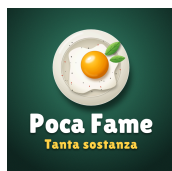
Proteine: yogurt greco o skyr, uova, ricotta, fiocchi di latte, pollo, tacchino, tonno, salmone, ceci, lenticchie, fagioli, edamame.

Carboidrati: avena, pane integrale o di segale, piadine e tortillas integrali, riso, pasta integrale, cous cous, patate, crackers e gallette.

Fibre e vegetali: frutti di bosco, mele, pere, banane, pomodorini, zucchine, carote, broccoli, fagiolini, insalata, rucola, spinaci, cetrioli, peperoni.

Extra utili: semi di chia e lino, frutta secca, hummus, limone, spezie, erbe aromatiche e olio extravergine d'oliva.

Ricorda: non esiste una ricetta “perfetta” per tutti. Parti da ciò che riesci a tollerare, adatta consistenze e quantità e chiedi consiglio a un professionista se hai dubbi legati alla tua salute o alla tua terapia.



Poca Fame, Tanta Sostanza

Seguici su Instagram, TikTok e YouTube