



.....
ESPERTI MICHELANGELO GIAMPIETRO *Nutrizionista e medico dello sport* // CARLA CONSONI *Trainer e Docente di Educazione Fisica*
ERMINIA EBNER *Nutrizionista* // M. LORENA TONDI *Biologa Nutrizionista*





SCHEMA DIETETICO DA 1700 kcal (VALORI MEDI APPROSSIMATIVI)

CONTRIBUTO ENERGETICO PERCENTUALE APPROSSIMATIVO DEI NUTRIENTI

PROTEINE: 18%

(78 g di cui 41 g di origine animale e 37 g di origine vegetale)

GRASSI: 29%

(56 g di cui 13 g saturi, 27 g monoinsaturi e 8 g polinsaturi)

CARBOIDRATI: 53%

(242 g di cui 88 g semplici e 153 g complessi)

FIBRA ALIMENTARE: 38 g

DISTRIBUZIONE MEDIA APPROSSIMATIVA DELL'ENERGIA TRA I PASTI

PRIMA COLAZIONE: 20%

SPUNTINO: 10%

PRANZO: 30%



MERENDA: 10%

CENA: 30%

**alcuni alimenti possono mancare dei valori di proteine animali, proteine vegetali, grassi saturi, grassi monoinsaturi, grassi polinsaturi per la loro assenza nelle banche dati di composizione degli alimenti (Crea-Nut/BDA-IEO/USDA-SR).*



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
AEROBICO	 <p>Camminare di buon passo</p>	<p>Inizia con 20 minuti e se te la senti prosegui fino a 30 minuti, in un'unica fase o in più momenti durante la giornata (es. 5'+10'+5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cammina in salita e discesa ogni volta che ne hai l'occasione • passeggia spingendo il passeggino di tuo figlio, magari con la spesa nel porta pacchi • lascia l'automobile più lontano possibile dal luogo di lavoro, o scendi alla fermata precedente per camminare di più
FLESSIBILITÀ	 <p>Esercizi di Stretching in forma statica dei gruppi muscolari interessati al lavoro svolto: A) flettere la gamba sulla coscia e impugnare la caviglia dx allungando il quadricipite; ripetere con la sx. B) poggiare la gamba dx distesa su un piano di appoggio e flettere il busto avanti, ripetere con la sx. in alternativa all'esercizio B quando sei a casa poggia la gamba su una sedia/divano, oppure da seduto fai passare un asciugamano sotto un piede e tienilo con 2 mani e aiutati nella flessione del busto avanti</p>	<p>A/B) 20" per allungamento; 2 ripetizioni per gruppo muscolare, secondo le tue capacità individuali</p>	<ul style="list-style-type: none"> • porta a passeggio il cane più volte al giorno • vai a piedi a fare la spesa



ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

PRIMA COLAZIONE

- Una tazza (250 ml) di latte parzialmente scremato;
- 4 biscotti secchi tipo petit (20 g);
- una fetta (40 g) di pane e 25g di marmellata di frutta senza zuccheri aggiunti.

SPUNTINO

- Una manciata (15 g) di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi...);
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Risotto con vongole e limone** (80 g di riso, 50 g di vongole, mezzo cucchiaino di olio extra vergine di oliva, circa 400 ml di brodo vegetale, quanto basta di pomodoro maturo, quanto basta di scalogno, quanto basta di liquore tipo brandy, scorza di limone, foglie di menta, un pizzico di sale e pepe)
- **Insalata di cetrioli e pomodori** (100 g di pomodori e 50 g di cetrioli, conditi con un cucchiaino di olio)
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

MERENDA

- Yogurt, frutta fresca e muesli: un vasetto (150 g) di yogurt magro bianco con una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione in pezzi e due cucchiaini di muesli.

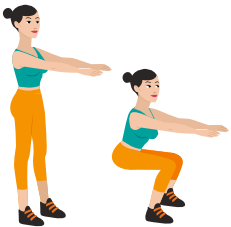

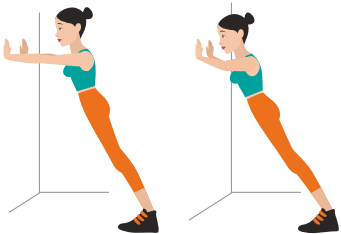

CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Cosce di pollo speziate al miele** (100 g di cosce di pollo (una o due cosce, spellate e disossate, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, mezzo cucchiaino di miele, circa 60 ml di birra chiara o bianca ovvero 250 ml per 4 porzioni, mezza foglia di salvia, 1-2 semi di cardamomo, mezzo cucchiaino di aneto, un pizzico di sale e pepe nero)
- Una porzione (minimo 200 g) di bietole o altra verdura a foglie cotta e condita con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva;
- Due fette (80 g) di pane integrale.



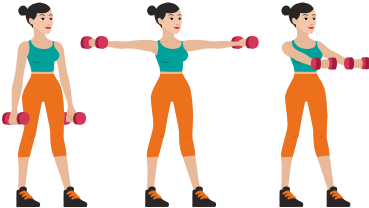

ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
MUSCOLARE	 <p>ESERCIZI A CORPO LIBERO</p> <p>1) <i>Semipiegamento delle gambe:</i> Dalla stazione eretta piegare le gambe (come per sedersi) senza oltrepassare le ginocchia e tornare alla stazione eretta</p>	10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra	<ul style="list-style-type: none"> • sposta gli oggetti da uno scaffale più in alto ad uno più in basso e viceversa;
	 <p>2) <i>Affondi alternati:</i> piegare in avanti la gamba dx, tornare a piedi uniti e poi piegare in avanti la sx.</p>	10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra	<ul style="list-style-type: none"> • raccogli gli oggetti per terra più volte come nell'esercizio 1 e, per aumentare l'intensità, prova ad eseguire l'esercizio con un vocabolario tenuto con tutte e due le mani a braccia in avanti distese; anche mentre fai le faccende domestiche cerca di fare semipiegamenti tenendo la schiena dritta
	 <p>3) <i>Piegamenti delle braccia contro la parete:</i> in piedi e di fronte ad 1 passo di distanza dalla parete, piegare e stendere le braccia mantenendo il corpo proteso e inclinato.</p>	12 ripetizioni eseguite x 2 serie con 30" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 15, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra	<ul style="list-style-type: none"> • durante le faccende domestiche, utilizza la tua tavola da stiro per fare dei piegamenti ; se sei al parco con i tuoi figli utilizza la panchina
	 <p>4) <i>Addominali</i> Da supini, gambe flesse a terra sollevare il busto mantenendo le braccia flesse dietro la nuca e la schiena al pavimento. (inspirare quando si torna a terra ed espirare quando si solleva il busto).</p>	10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 30" fra 1 serie e l'altra	<ul style="list-style-type: none"> • approfitta della pausa pubblicità, durante il tuo programma preferito, per fare degli addominali sul divano o in spiaggia, mentre prendi il sole, sollevati con il busto per guardare il mare...

(segue)



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
FLESSIBILITÀ	 <p>5) Esercizi per le spalle: dalla stazione eretta braccia lungo i fianchi, portare le braccia in fuori e ritorno; e come variante in avanti impugnando dei piccoli pesi (1Kg)</p>	<p>10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie, riposati 30" fra 1 serie e l'altra e aumenta gradualmente il peso</p>	<p>• in ufficio, da seduto, esegui l'esercizio per le spalle tenendo in mano 2 bottiglie d' acqua o mentre giochi con tuo figlio apri e chiudi le braccia come se avessi le ali...</p>
	 <p>ESERCIZI DI STRETCHING</p> <p>A/B(vedi lunedì) C) flessione del busto avanti con le mani in appoggio; mantenere la posizione spingendo il petto verso il basso.</p>	<p>20" per allungamento; secondo le tue capacità individuali</p>	



ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

PRIMA COLAZIONE

• Unire in una tazza grande: 150 g di yogurt greco magro (0%), 150 g di frutta fresca di stagione in pezzi e 50 g di muesli.

SPUNTINO

• Un pacchetto monoporzione di crackers integrali (25 g);
• Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

• **Pasta integrale con ricotta e noci** (80 g di pasta integrale, 50 g di ricotta, 10 g di noci, 10 g di parmigiano o grana in scaglie, pepe nero)

• Una porzione (minimo 100 g) di melanzane grigliate, condite con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

MERENDA

• Pane e stracchino: una fetta sottile (30 g) di pane integrale e un cucchiaino di stracchino;

• Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

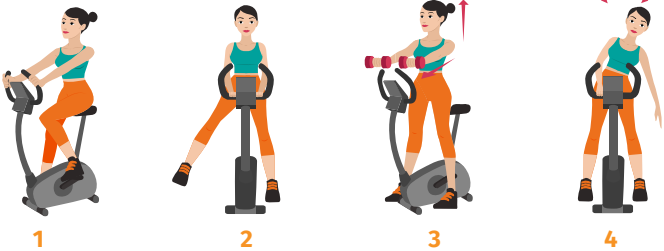
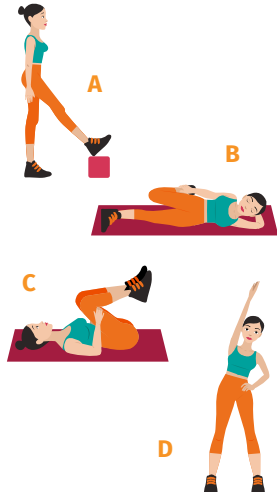
CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

• **Filetti di triglia in guazzetto di pomodoro e basilico** (150 g di filetti di triglia (peso puliti e spinati; circa 250 g intere), 65 g di polpa di pomodoro fresco, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, quanto basta di acqua, uno spicchio di aglio, due foglie di basilico, sale integrale)
• Una porzione (minimo 150 g) di asparagi scottati in acqua bollente e conditi a crudo con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva;
• Due fette (80 g) di pane integrale.



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
AEROBICO E MUSCOLARE	<p>ALLENAMENTO A CIRCUITO IN QUESTO ALLENAMENTO GLI ESERCIZI VANNO ESEGUITI IN SUCCESIONE SECONDO LA SEQUENZA INDICATA</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1) Pedalare 2) Da seduti sulla cyclette, gambe divaricate piedi a terra; slanci in fuori della gamba dx e sx 3) Da seduti sulla cyclette, braccia flesse (mani che toccano le spalle) stendere le braccia in alto e in avanti anche con piccoli pesi (1 Kg) 4) Da seduti sulla cyclette piedi a terra, flessione laterale del busto a dx e a sx 	<p>1) pedala x 2' 2) esegui 20 slanci a dx e 20 a sx 3) 10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; 4) 20 ripetizioni alternate a sx e a dx.</p> <p>Esegui così il primo giro e poi ripeti fino a 3 giri se te la senti, aumentando 1 variante ogni giro: la pedalata di 1 minuto, 1 serie e 2 ripetizioni per gli altri esercizi e quando non ti senti più stanco aumenta gradualmente anche il peso. Recupera 2' fra un giro e l'altro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • quando sei a casa, ascolta una musica divertente e prova a muoverti a tempo di musica per fare le faccende domestiche; se sai saltare a corda prova 20 volte di seguito, prendi fiato e poi riprendi; sdraiati a terra mentre giochi con tuo figlio e sgambetta per simulare la cyclette... • Fai una pausa attiva: siediti al centro del tuo divano e sposta il cuscino a destra e a sinistra ruotando il busto
FLESSIBILITÀ	<p>ESERCIZI DI STRETCHING</p>  <ol style="list-style-type: none"> A) poggiare la gamba dx distesa su un piano di appoggio e flettere il busto in avanti, ripetere con la sx. B) sdraiati sul fianco flettere la gamba sulla coscia e impugnare la caviglia dx allungando il quadricipite; ripetere con la sx. C) supini a terra flettere le ginocchia al petto tenendole con le mani e mantenendo la posizione D) dalla stazione eretta a gambe divaricate: flessione laterale del busto a sx e a dx. 	<p>A,B,C,D) 20" per allungamento; secondo le tue capacità individuali</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prima di addormentarti, rilassati e in posizione supina fletti le ginocchia al petto tenendole con le mani e mantenendo la posizione • al mattino appena sveglio, "stiracchiati" quanto più puoi



ALIMENTAZIONE

PRIMA COLAZIONE

- Prosciutto e melone: n°2-3 fette (circa 300 g) di melone e due fette di prosciutto crudo magro (privato del grasso visibile);
- Due fette (80 g) di pane integrale tostato.

SPUNTINO

- Pane e noci: 20 g di pane e 10 g di noci;
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Insalata fredda di orzo perlato e farro con tacchino e porcini al curry** (40 g di orzo, 40 g di farro, 100 g di carne di tacchino, 70 g di funghi porcini, un cucchiaino di latte, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, un quarto di scalogno, quanto basta di curry, quanto basta di prezzemolo, quanto basta di aglio, un pizzico di sale e pepe bianco)

- Una porzione (minimo 100 g) di zucchine al vapore condite con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

MERENDA

- Latte e biscotti: un bicchiere (150 ml) di latte parzialmente scremato e due biscotti integrali o ai cereali (20-25 g).

CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Uova con gli spinaci** (200 g di spinaci freschi oppure surgelati, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, due uova, due cucchiaini di formaggio grattugiato, tipo parmigiano, grana o pecorino, un pizzico di sale)
- Due fette (80 g) di pane integrale.

N.B. Nel caso di una seduta di allenamento superiore ad 1 ora sorseggiare prima, durante e dopo: 1 litro di bevanda "energetica", preparata con 250 ml di succo di frutta (>70% di frutta) diluiti in 750 ml di acqua e 1 g di sale da cucina.



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
AEROBICO	 <p>1) Salire/scendere le scale</p>	<p>Sali e scendi una rampa di scale x 4 volte consecutive (o x 2') e recupera per 1'. Se te la senti prosegui con due rampe/1' in più, fermati 2' a recuperare e passa all'esercizio seguente (2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fai sempre le scale (banditi ascensori e scale mobili) • Sali e scendi le scale mettendo la speso o gli altri pesi nello zaino (max. 2 kg) • Hai dei vocabolari a casa? Usali come gradini e divertiti a salire e scendere a ritmo di musica...
	 <p>2) Salire/scendere solo 1 gradino (step) Sali con il piede dx e poi sx ; scendi con il piede dx e poi sx; ripeti iniziando la sequenza con il piede sx.</p>	<p>2'continuati di salita/ discesa; recupera 30" e passa all'esercizio 3, oppure se te la senti prosegui fino a 3 minuti consecutivi, recupera 1' e passa all'esercizio 3</p>	
	 <p>3) Lavoro concentrato su una sola gamba: piede sx in appoggio su un gradino, stendi la gamba di appoggio e slancia la dx indietro/fuori; ripeti con l'altra gamba</p>	<p>20 ripetizioni gamba dx e 20 gamba sx, recupera 1' e se ce la fai aumenta 5 ripetizioni su ogni gamba</p>	
	<p>4) Esecuzione combinata Puoi eseguire gli esercizi 1+2+3 in sequenza. Oppure abbinare 1+2 o 2+3 o 1+3</p>		

(segue)



ALLENAMENTO

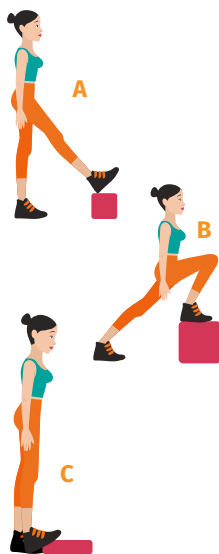
TIPO DI ESERCIZIO

MODALITÀ ESECUTIVA

DURATA

LE SFIDE DEL SEDENTARIO

FLESSIBILITÀ



ESERCIZI DI STRETCHING

A) dalla stazione eretta poggiare la gamba dx distesa su un gradino e flettere il busto avanti, ripetere con la sx.

B) dalla stazione eretta poggiare su un gradino la gamba dx avanti piegata, portare il peso del corpo in avanti e mantenere la gamba dietro distesa

C) dalla stazione eretta flessione dorsale del piede dx, bloccando la posizione contro un gradino; ripetere con il piede sx

30" per allungamento;
secondo le tue capacità individuali



ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

PRIMA COLAZIONE

- Una tazza (250 ml) di latte parzialmente scremato;
- Due fette (120 g) di torta di mele.

SPUNTINO

- Un piccolo cono gelato alla frutta.

PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Piatto tiepido di fave, piselli e carciofi** (100 g di fave fresche pulite, 100 g di lattuga romana, 50 g di piselli freschi puliti, 50 g di cipolla, 150 g di carciofi, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale integrale e pepe bianco)
- Due fette (80 g) di pane integrale tostato;
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

MERENDA

- Una manciata (15 g) di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi...);
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.


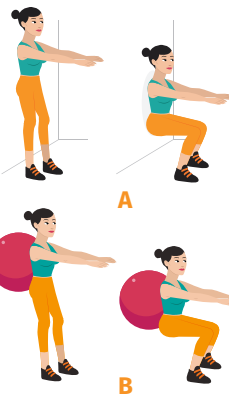

CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Straccetti di manzo con rucola e pachino** (100 g di carne di manzo, 100 g di pomodorini tipo pachino, 50 g di rucola o rughetta, uno spicchio di aglio, quanto basta di vino bianco per sfumare, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, quanto basta di aceto balsamico, un pizzico di sale e pepe)
- Due fette (80 g) di pane integrale;
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.




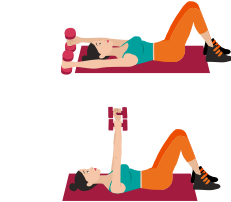

ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
MUSCOLARE	 <p>ESERCIZI A CORPO LIBERO</p> <p>1) <i>affondi laterali con/senza bilanciere</i> Dalla stazione eretta sposta il peso del corpo a dx, semipiegando la gamba dx e ritorno; ripeti con la sx</p>	<p>10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra e x aumentare l'intensità usa dei pesi (1 kg)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mentre fai le faccende domestiche, trova il tempo per fare una "pausa attiva": utilizza il manico della scopa per fare le tirate a mento o come bilanciere negli affondi laterali (per aumentare l'intensità fissa 2 piccoli libri di peso uguale all'estremità)
	 <p>2) <i>squat alla parete:</i></p> <p>a - schiena poggiata alla parete, piegare le gambe come per sedersi e mantenere la posizione;</p> <p>b - con una palla dietro la schiena in versione dinamica piegare e stendere le gambe</p>	<p>2a) mantieni la posizione x 10" e ripeti 5 volte, se non sei stanco ripeti fino a 10 volte aumentando 2" ogni rip.; recupera 10" fra una rip.e e l'altra</p> <p>2b) 10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mentre guardi la tv, approfitta della pubblicità per fare squat a parete, oppure resta seduto in poltrona e e stendi le gambe in avanti una alla volta o insieme e ritorna con i piedi a terra
	 <p>3) <i>tirate al mento</i> dalla stazione eretta a gambe divaricate, tenendo un bilanciere/piccoli pesi in mano (1 kg) flettere le braccia portando i gomiti verso l'alto e tornare alla posizione di partenza</p>	<p>3) 10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra e x aumentare l'intensità aumenta il peso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In ufficio, da seduto, approfitta per eseguire l'esercizio 3

(segue)



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO	
MUSCOLARE		<p>4) <i>twist con/senza bilanciere</i>: dalla stazione eretta a gambe divaricate, tenendo un bilanciere sulle spalle, ruotare il busto a sx e a dx</p>	<p>20 ripetizioni eseguite x 3 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gioca con tuo figlio sul tappeto e divertiti a spostare la palla a destra e a sinistra del corpo o per fare degli adduttori supini a terra
		<p>5) <i>pullover</i>: supini a terra gambe flesse, braccia distese davanti al petto con dei piccoli pesi/ bilanciere (2 kg), portare le braccia indietro fino a toccare terra e tornare con le braccia davanti al petto</p>	<p>10 ripetizioni eseguite x 2 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco prosegui le ripetizioni fino a 12, aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra e x aumentare l'intensità aumenta il peso.</p>	
		<p>6) <i>adduttori da supini a terra</i>, gambe distese a 90° a squadra; aprire e chiudere le gambe</p>	<p>20 ripetizioni eseguite x 3 serie con 20" di recupero fra 1 serie e l'altra; se non sei stanco aumenta 1 serie e riposati 40" fra 1 serie e l'altra</p>	

(segue)



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
FLESSIBILITÀ	<p>ESERCIZI DI STRETCHING</p> <p>A) vedi lunedì</p> <p>B) seduti a terra una gamba distesa e l'altra flessa internamente flettere il busto avanti e ripeti con l'altra gamba</p> <p>C) dalla stazione eretta a gambe divaricate, intrecciare le dita e allungare le braccia in alto contemporaneamente</p> <p>D) dalla stazione eretta a gambe divaricate, semipiegare la gamba dx, mantenere la posizione e poi ripetere con la sx</p>	B/C/D) Mantieni la posizione per almeno 20" e ripeti 2 volte	



ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

PRIMA COLAZIONE

- Una tazza (250 ml) di tè;
- Cinque biscotti integrali o ai cereali (60 g);
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

SPUNTINO

- Una pizzetta bianca (50 g);
- Una porzione piccola (100 g) di frutta fresca di stagione.

PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Riso Basmati con carciofi e zafferano** (70 g di riso bianco a grano lungo tipo Basmati, 150 g di carciofi, ¼ di cipolla, mezzo cucchiaino di olio extra vergine di oliva, mezzo cucchiaino di burro, mezzo ciuffo di prezzemolo fresco, mezzo spicchio di aglio, quanto basta di acqua e succo di limone, una punta di cucchiaino di zafferano (¼ di bustina), un pizzico di sale)
- **Pane e provolone** (una fettina sottile (20 g) di pane integrale e 50 g di formaggio stagionato, tipo provolone.)

MERENDA

- Una manciata (15 g) di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi...);
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc.

- **Filetto di rombo con verdure a julienne ai frutti rossi** (200 g di pesce (pulito e spinato), un quarto di carota, un quarto di peperone rosso, un quarto di zucchini, qualche asparago, mezza costa di sedano, un quarto di finocchio, il succo di un'arancia, 60-65 ml di purea di lamponi, un cucchiaino di tabasco, 20 g di frutti di bosco, mezzo cucchiaino di olio extra vergine di oliva, foglioline di menta)
- Due fette (80 g) di pane integrale
- Una fetta sottile (30 g) di pane integrale.



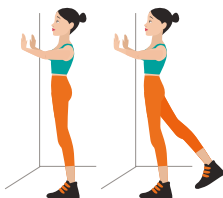
ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO

MODALITÀ ESECUTIVA

AEROBICO E MUSCOLARE

1



ALLENAMENTO A CIRCUITO

In questo allenamento gli esercizi vanno eseguiti in successione secondo la sequenza indicata

1) dalla stazione eretta, mani in appoggio al muro slanci alternati gamba dx e sx

2



2) dalla stazione eretta a gambe divaricate. Piedi leggermente extraruotati piegare le gambe senza oltrepassare il ginocchio

3



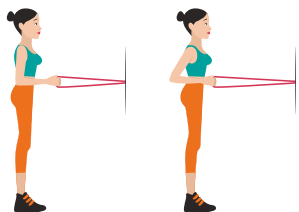
3) dalla stazione eretta a gambe divaricate, flettere il busto in avanti semipiegando una gamba, tornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altra gamba

4



4) dalla stazione eretta a gambe divaricate, poggiare le mani a terra e fare dei piccoli "passi" in avanti con le mani e tornare indietro

5



5) dalla stazione eretta a gambe divaricate, bloccare un elastico ad una maniglia di una porta: flettere le braccia, portando i gomiti indietro oltre la linea del busto e ritorno

DURATA

1) esegui 20 slanci con le gambe distese a dx e 20 a sx

2) esegui 10 ripetizioni

3) esegui 10 ripetizioni

4) esegui 10 ripetizioni

5) esegui 10 ripetizioni





Esegui così il primo giro e poi ripeti fino a 3 giri se te la senti, aumentando 5 ripetizioni per ogni esercizio. Recupera 2' fra un giro e l'altro

LE SFIDE DEL SEDENTARIO

- durante le faccende domestiche, o mentre prepari la cena e hai le mani impegnate lavora con le gambe e approfitta per fare slanci e piegamenti
- sfrutta il tuo tempo, ad esempio mentre aspetti l'autobus e sei in piedi contrai ritmicamente i glutei e le gambe



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
FLESSIBILITÀ	 <p>A) Dalla stazione eretta a gambe unite, flettere lentamente il busto in avanti e prova a toccare con le dita delle mani a terra</p>	A/B) Mantieni la posizione per almeno 20" e ripeti 2 volte	
	 <p>B) dalla posizione quadrupedica in ginocchio, inarcare la schiena verso l'alto</p>		
	 <p>C) supini a terra flettere una gamba al petto, ripetere gamba dx e sx</p>	C e C1) Mantieni la posizione per almeno 20" e ripeti 2 volte	
	 <p>C1) stendere la gamba in alto ripetere gamba dx e sx</p>		



ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

PRIMA COLAZIONE

- **French toast con fesa di tacchino** (50 g di pane tostato, metà di un uovo intero, 30 g di fesa di tacchino e 20 g di formaggio, tipo fontina.)
- Una porzione (150 g) di macedonia di frutta fresca di stagione.

SPUNTINO

- Tre quadratini (15 g) di cioccolato fondente;
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Patate, cicoria e fagioli** (50 g di fagioli secchi, 200 g di cicoria, una patata (circa 120 g), un cucchiaio di olio extra vergine di oliva, quanto basta di aglio e peperoncino, un pizzico di sale)
- Una fetta (40 g) di pane integrale tostato.

MERENDA

- Un gelato confezionato con biscotto (80 g).

CENA



Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Gulasch di pollo** (100 g di cosce e sovracosce di pollo, disossate, un quarto di cipolla, un quarto di carota, mezza patata, mezzo cucchiaio di paprika dolce, un pizzico di semi di cumino, un quarto di uno spicchio di aglio, un quarto di una foglia di alloro, un dito di vino bianco, un cucchiaino abbondante di concentrato di pomodoro, un cucchiaio di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale e pepe)
- Due fette (80 g) di pane integrale;
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

N.B. Nel caso di una seduta di allenamento superiore ad 1 ora sorseggiare prima, durante e dopo: 1 litro di bevanda "energetica", preparata con 250 ml di succo di frutta (>70% di frutta) diluiti in 750 ml di acqua



ALLENAMENTO

TIPO DI ESERCIZIO	MODALITÀ ESECUTIVA	DURATA	LE SFIDE DEL SEDENTARIO
AEROBICO	 <p>Pedalarre in bicicletta</p>	<p>Inizia con 30 minuti e se te la senti prosegui fino a 40 minuti, in un'unica fase o in più momenti. Mantieni un'andatura da passeggiata e fermati quando ti senti stanco, recupera e riprendi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nelle belle giornate concediti passeggiate in bici al parco e metti dei pesi nel cestino per aumentare l'intensità; pedala in compagnia, sentirai meno la fatica • Approfitta delle piscine aperte di domenica: nuota, fai acquagym
FLESSIBILITÀ	 <p>A) vedi esercizio A giovedì</p> <p>B) flessione del busto avanti con le mani in appoggio sulla bici; mantieni la posizione spingendo il petto verso il basso.</p> <p>C) appoggiandosi alla bicicletta flettere la gamba sulla coscia e impugnare la caviglia dx allungando il quadricipite; ripetere con la sx.</p>	<p>30" per allungamento; secondo le tue capacità individuali</p> <p>30" per allungamento; secondo le tue capacità individuali</p>	



ALIMENTAZIONE



TROVI TUTTE LE RICETTE ALLA FINE DEL TRAINING SETTIMANALE

PRIMA COLAZIONE

- Unire in una tazza grande: 250 g di yogurt bianco magro (0,1%), 150 g di frutta fresca di stagione, 4 cucchiaini (20 g) di cereali integrali di frumento e riso e 4 cucchiaini (20 g) fiocchi d'avena.

SPUNTINO

- Due biscotti integrali o ai cereali (20-25 g);
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

PRANZO

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Spigola marinata all'aceto balsamico** (200 g di fagiolini freschi, 200 g di spigola pulita e spinata, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, un ciuffo di prezzemolo fresco, mezzo spicchio di aglio, quanto basta di rosmarino fresco, quanto basta di aceto balsamico, quanto basta di scorza di limone non trattato, quanto basta di semi di coriandolo, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero)

- Due fette (80 g) di pane integrale;
- Una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione.

MERENDA

- Pane e olio: 40 g di pane integrale e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

CENA

Cominciare o terminare il pasto con ortaggi crudi sconditi tipo carote, finocchi, cetrioli, ravanelli, sedano, ecc

- **Insalata di carote e lenticchie** (50 g di lenticchie secche, 150 g di carote, 1/2 scalogno, un rametto di dragoncello, un cucchiaino di semi di cumino, un cucchiaino di semi di anice, un cucchiaino di semi di sesamo, mezzo cucchiaino di paprika forte, mezzo cucchiaino di zenzero in polvere, il succo di un limone, due cucchiaini di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale e pepe)

- Due fette (80 g) di pane integrale.



CONSIGLI GENERALI

- INDOSSA SEMPRE ABBIGLIAMENTO E CALZATURE ADATTI PER L'ATTIVITÀ FISICA
- RICORDATI DI BERE PICCOLE QUANTITÀ DI ACQUA PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ FISICA
- NON FARE PASTI ABBONDANTI PRIMA DI ALLENARTI, MA PREFERISCI PICCOLE QUANTITÀ DI CARBOIDRATI
- NON ECCEDERE NELLO SFORZO, MA ESEGUI SEMPRE CIÒ CHE È ALLA TUA PORTATA
- INCREMENTA GRADUALMENTE L'INTENSITÀ E LA DIFFICOLTÀ DEGLI ESERCIZI
- NON INIZIARE TROPPO VELOCEMENTE L'ALLENAMENTO
- EVITA DI ALLENARTI CON TEMPERATURE TROPPO ALTE/BASSE
- SE TI ALLENI IN COMPAGNIA SEGUI IL TUO RITMO E NON QUELLO DEL COMPAGNO
- **ASCOLTA IL TUO CORPO**

ALLENAMENTO MUSCOLARE

- UTILIZZA BOTTIGLIE PIENE D'ACQUA/SABBIA COME PESO AGGIUNTIVO
- INCREMENTA PROGRESSIVAMENTE E GRADUALMENTE IL SOVRACCARICO IN PROPORZIONE AI GUADAGNI DI FORZA OTTENUTI
- NON TI ALLENARE CON CARICHI ECCESSIVI PER IL TUO LIVELLO DI FITNESS
- FAI SEMPRE ATTENZIONE ALL'ALLINEAMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE
- RICORDATI DI ESPIRARE SEMPRE NELLA FASE DI SFORZO E DI INSPIRARE NELLA FASE DI RECUPERO
- TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO RECUPERA COMPLETAMENTE PRIMA DI INIZIARNE UNO NUOVO!!!
- ESEGUI CORRETTAMENTE L'ESERCIZIO
- NON ESEGUIRE GLI ESERCIZI DI FORZA TROPPO VELOCEMENTE
- ESEGUI SEMPRE GLI ESERCIZI DI STRETCHING ALLA FINE DEL TUO ALLENAMENTO
- EVITA I MOLLEGGI, ASSUMI GRADUALMENTE LA POSIZIONE DI ALLUNGAMENTO

ALLENAMENTO AEROBICO

- ESEGUI CORRETTAMENTE L' ESERCIZIO STABILITO, PRIMA DI PASSARE AD UN ALTRO
- AUMENTA L'INTENSITÀ DEL LAVORO QUANDO, TERMINATO IL SINGOLO ESERCIZIO, NON SENTI L'AFFANNO
- NON ESEGUIRE TROPPO RAPIDAMENTE GLI ESERCIZI
- AUMENTA GRADUALMENTE LA DURATA DELL'ESERCIZIO
- SE HAI POCO TEMPO A DISPOSIZIONE PUOI DIVIDERE L'ALLENAMENTO PIÙ VOLTE (ES. 10'- 10'-10') NELL'ARCO DELLA GIORNATA
- NON INTERROMPERE L'ESERCIZIO BRUSCAMENTE
- CAMBIA SPESSO IL TIPO DI MOVIMENTO E CONSIDERA CHE TUTTI GLI ESERCIZI CHE COINVOLGONO I GRANDI GRUPPI MUSCOLARI POSSONO ESSERE AEROBICI E CONTRIBUIRE A MANTENERTI IN FORMA COME, CAMMINARE, PEDALARE IN BICICLETTA, CORRERE, NUOTARE, BALLARE, FARE ACQUAFITNESS E/O CARDIOFITNESS ,ESERCITARSI CON IL TAPIROULANTS, ETC,

L'**intensità** dello sforzo per il **lavoro aerobico** può essere monitorata dal praticante:

- con la scala di percezione soggettiva dello sforzo di Borg a 10 punti;
in particolare da p. 3 a 5

0 NIENTE

0,5 molto, molto leggero (appena avvertibile)

1,0 molto leggero

2 leggero (debole)

3 moderato

4 un pò faticoso

5 pesante (forte)

6

7 molto pesante

8

9

10 molto, molto pesante

- Con il **talk test** che, sulla base delle sensazioni riferite dal soggetto, individua come intensità adeguata la velocità massima quella che consente di protrarre per diversi minuti l'esercizio, riuscendo a sostenere facilmente una conversazione con voce pacata.

- Per la **forza**, basarsi sulla sensazione di stanchezza che aumenta durante l'esecuzione delle ripetizioni previste per ciascun esercizio. Aumentare gradualmente il peso fino al massimo carico compatibile con l'esecuzione corretta dell'esercizio e che consenta il completamento della serie.

Il programma di allenamento è stato strutturato secondo il principio della progressiva e graduale crescita del carico di lavoro. Il praticante che voglia iniziare un programma di movimento dovrà inizialmente seguire l'impostazione generale dell'allenamento organizzato su tutta la settimana. In seguito potrà variare la sequenza degli allenamenti considerando che:

- L'allenamento aerobico va praticato per 5-7 giorni/settimana
- L'allenamento muscolare va praticato per 2-3 giorni/settimana
- L'allenamento della flessibilità tutti i giorni

Gli allenamenti giornalieri, a parte il mercoledì e il sabato, sono focalizzati o sul lavoro aerobico o su quello muscolare per permettere al praticante, superata la prima settimana di lavoro, di poter incrementare il proprio allenamento unendo 2 sessioni (aerobico + muscolare; es. giovedì + venerdì). Gli esercizi proposti in questa settimana di allenamento sono semplici da effettuare e coinvolgono più distretti muscolari insieme in quanto è opportuno prima eseguire un lavoro generale e poi specificare l'esercizio su fasce muscolari specifiche.

E' bene ricordare che i risultati si raggiungono con la pratica regolare dell'esercizio e che quando non è possibile praticare una seduta di allenamento organizzata si possono, in alternativa, rendere più dinamiche le proprie abitudini quotidiane.

E' importante non eccedere nello sforzo e terminare l'allenamento con una sensazione gradevole di stanchezza ma non di affanno.



RISOTTO CON VONGOLE E LIMONE

Per le vongole: lasciarle per circa 1 ora in acqua fredda e sale grosso, al fine di farle spurgare. Scolarle e metterle sul fuoco in un tegame grande con l'olio extra vergine di oliva (un cucchiaio per 4 porzioni) e farle andare a fuoco moderato finché non si saranno aperte (quelle che rimangono chiuse vanno eliminate). Togliere le vongole dalla padella e sgusciarle; filtrare il sugo che hanno rilasciato durante la cottura. Appassire lo scalogno con acqua, aggiungere il riso tipo Carnaroli e tostarlo; bagnare con il brandy (un bicchiere per 4 porzioni), quindi proseguire la cottura con il brodo vegetale (1,5 litri per 4 porzioni) per 15 minuti. Aggiungere le vongole e il loro sugo e continuare la cottura per altri 4 minuti. Mescolare con un goccio di olio alla menta e pepe macinato. Stendere nel piatto e guarnire con poco pomodoro a dadini, bucce di limone tagliate alla julienne e foglioline di menta.

COSCE DI POLLO SPEZiate AL MIELE

Massaggiare accuratamente le cosce con sale, pepe e aneto. Versare l'olio d'oliva in una padella antiaderente e farla riscaldare a fiamma bassa, aggiungendo la salvia e i semi schiacciati di cardamomo; dopo circa un minuto, alzare leggermente la fiamma e aggiungere il pollo per farlo rosolare, girandolo un paio di volte. Quando la carne inizia a prendere colore, sfumare con circa mezzo bicchiere di birra (100 ml per 4 porzioni). Nel frattempo mettere in un pentolino 150 ml di birra e farvi sciogliere, a fuoco basso, due cucchiaini (per 4 porzioni) di miele. Versare la birra con il miele sciolto nella padella con il pollo, abbassare la fiamma e coprire. A metà cottura,

girare le cosce di pollo. A pochi minuti dal termine della cottura, togliere il coperchio per fare addensare un po' la salsa. Servire ben caldo.

PASTA INTEGRALE CON RICOTTA E NOCI

Mettere le noci nel mixer e tritarle grossolanamente. Unire la ricotta e continuare a tritare fino ad ottenere un composto cremoso. Mettere la crema così ottenuta in una ciotola abbastanza grande da condire la pasta al suo interno. Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella ciotola del condimento. Condire la pasta nella ciotola. Servire immediatamente cospargendo con una generosa macinata di pepe e parmigiano o grana in scaglie.

La pasta ricotta e noci è ottima anche il giorno dopo, riscaldata nel forno a 200°C per una decina di minuti, dopo aver aggiunto un paio di cucchiaini di latte e averla ricoperta di parmigiano o grana. Se tende a scurirsi troppo, coprirla con la carta stagnola.

FILETTI DI TRIGLIA IN GUAZZETTO DI POMODORO E BASILICO

Tagliare a cubetti un quarto della polpa di pomodoro fresco (60 g per 4 porzioni) e passare gli altri tre quarti (200 g per 4 porzioni) nel passa - salsa. In una ciotola riunire il pomodoro a cubetti e quello passato. Aggiungere basilico (8 foglie tritate per 4 porzioni), olio (2 cucchiaini per 4 porzioni) e un pizzico di sale integrale. In un tegame da forno mettere i filetti di triglia salati, aggiungere l'aglio (4 spicchi per 4 porzioni) e coprire con la salsa appena

preparata. Mettere nel forno e far cuocere a 220°C per 6-7 minuti. Suddividere il pesce nei piatti e cospargerlo di salsa.

INSALATA FREDDA DI ORZO PERLATO E FARRO CON TACCHINO E PORCINI AL CURRY

Lessare il farro e l'orzo seguendo le istruzioni fornite sulle confezioni. Nel frattempo, preparare il sughetto con la carne di tacchino e i funghi porcini: preparare un trito con prezzemolo, aglio e scalogno e farlo rosolare in poco olio extra vergine; in seguito, aggiungere prima un cucchiaino di curry e successivamente la carne di tacchino (tagliata a bocconcini) con due cucchiaini di latte e un pizzico di sale. Dopo circa cinque minuti, unire i funghi porcini (lavati accuratamente in precedenza) e terminare la cottura a fuoco dolce, facendo attenzione a non far asciugare troppo il fondo di cottura. Scolare il farro e l'orzo e farli saltare insieme al sughetto di carne e funghi per un paio di minuti.

UOVA CON GLI SPINACI

Scottare gli spinaci freschi in poca acqua bollente leggermente salata. Nel caso in cui, invece, si disponga solamente degli spinaci surgelati, scaldarli a fuoco lento in una padella con il coperchio. Ripassarli in padella con la quantità indicata di olio e aggiungere le uova. Spolverare con il formaggio grattugiato.



PIATTO TIEPIDO DI FAVE, PISELLI E CARCIOFI

Sgranare i piselli. Pulire la lattuga e tagliarla a strisce nel senso della lunghezza. Pulire e affettare la cipolla sottilmente. Togliere ai carciofi le foglie esterne più dure, il fieno interno e tagliarli in 8 spicchi. In una casseruola riunire tutte le verdure, salare, pepare, aggiungere mezzo bicchiere (100 ml) di acqua e l'olio extra vergine di oliva. Coprire e far cuocere per 10-12 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto. Servire con le fette tostate di pane integrale.

STRACCETTI DI MANZO CON RUCOLA E PACHINO

Tritare finemente l'aglio e soffriggerlo in una larga padella con l'olio extra vergine di oliva. Prima che l'aglio prenda colore, unire la carne tagliata a straccetti e farla rosolare a fuoco vivo, girandola velocemente. Bagnare con il vino e continuare a cuocere finché non evaporino del tutto. Tagliare i pomodorini a metà, unirli agli straccetti di manzo e farli insaporire per 2-3 minuti.

Regolare di sale e pepe, aggiungere la rucola pulita e saltare tutto insieme per altri 2-3 minuti. Distribuire gli straccetti nei piatti e condirli a crudo con un filo di olio extra vergine di oliva e aceto balsamico.

RISO BASMATI CON CARCIOFI E ZAFFERANO

Mondare i carciofi, tagliarli a spicchi e metterli a bagno in acqua e limone. Tritare aglio e cipolla e farli rosolare delicatamente in poco olio. Dopo averli scolati, aggiungere i carciofi al soffritto insieme a due cucchiai di acqua; salare e coprire per cuocere per circa 20 minuti.

A fine cottura, spolverizzare con il prezzemolo tritato finissimo. Sciacquare il riso Basmati e metterlo in una casseruola con una presa di sale. Unire circa 500 ml di acqua (per 4 porzioni ovvero 240 g di riso) e portare ad ebollizione. Abbassare la fiamma, coprire e far cuocere finché il riso non risulti ben sgranato e abbia assorbito l'acqua. A metà cottura aggiungere lo zafferano, dopo averlo stemperato in poca acqua. Alla fine unire il burro e lasciar riposare 2-3 minuti. Distribuire il riso caldo nel piatto, mettendo intorno i carciofi.

FILETTO DI ROMBO CON VERDURE A JULIENNE AI FRUTTI ROSSI

Sfilettare il pesce e togliere la pelle, rosolarlo da entrambe i lati in una padella antiaderente. Terminare la cottura in forno a 120°C per 7 minuti. Lavare e pelare le carote, il peperone rosso e gli asparagi. Lavare le zucchine, le coste di sedano e il finocchio. Tagliare tutte le verdure a julienne e marinarle con il succo d'arancia, la purea di lamponi e il tabasco per 45 minuti. Filtrare la marinatura e ridurla della metà. Aggiungere i frutti di bosco e le verdure a julienne. Mettere le verdure e i frutti rossi al centro del piatto, aggiungere qualche cucchiaino della marinatura ridotta e adagiarvi sopra il rombo. Guarnire con foglie di menta e un filo di olio extravergine di oliva.

FRENCH TOAST

Farcire due fette di pane con la fesa e il formaggio e metterlo in una teglia ricoperta di carta da forno. Sbattere l'uovo con un pizzico di sale e pepe e riversarlo sulla fetta di pane. Mettere in forno preriscaldato a 180°C per circa

5-10 minuti ovvero fino a doratura.

PATATE, CICORIA E FAGIOLI

Dopo aver tenuto in ammollo i fagioli secchi dalla sera precedente, risciacquarli e porli in un tegame capiente, coprirli con abbondante acqua fredda e lessarli per circa 2 ore dall'ebollizione a tegame coperto.

Nel frattempo pulire accuratamente la cicoria, privarla delle foglie rovinata e sciacquarla più volte con abbondante acqua fredda per eliminare ogni traccia di terriccio, quindi metterla in un tegame capiente con abbondante acqua e lessarla per circa 20/25 minuti dall'ebollizione. A cottura ultimata, scolarla e metterla in una zuppiera. Sbollentare le patate tagliate a cubetti. Ora, in un tegame, scaldare l'olio extravergine d'oliva insieme ad uno spicchio d'aglio e il peperoncino: quando l'aglio si sarà imbrionito aggiungere la cicoria, mescolare bene e far insaporire per qualche minuto, quindi unire i fagioli lessati con un po' della loro acqua e, infine, le patate. Mescolare bene in modo da incorporare con cura gli ingredienti, aggiustare di sale e coprire il tegame. Lasciare cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Nel frattempo tostare il pane a fette. A cottura ultimata della minestra, mettere le fette di pane tostato in una zuppiera e versatevi sopra la minestra di cicoria e fagioli condendo, in ultimo, con un filo d'olio a crudo.

GULASCH DI POLLO

Pulire la cipolla e affettarla; sbucciare la carota e tagliarla a rondelle. Disossare le cosce di pollo e tagliare la carne a tocchetti. In un tegame, sul fuoco, scaldare



l'olio extra vergine (2 cucchiaini per 4 porzioni) con lo spicchio d'aglio; unirvi i pezzi di pollo e farli dorare da tutte le parti quindi toglierli e tenerli al caldo. Versare l'olio rimasto, aggiungere la cipolla e farla appassire a fuoco dolce, unire le carote, la carne, le patate e la foglia di alloro. Cospargere con la paprika, i semi di cumino, l'aglio e far rosolare per qualche minuto. Versare il vino bianco (mezzo bicchiere per 4 porzioni) e farlo ridurre a fuoco vivace; insaporire con sale e pepe. Versare l'acqua in quantità sufficiente a coprire a filo la carne e aggiungere il concentrato di pomodoro (30 g per 4 porzioni). Continuare la cottura, a tegame coperto e a fuoco bassissimo, sul fornello, per circa 30 minuti.

SPIGOLA MARINATA ALL'ACETO BALSAMICO

Marinare, per 1 ora, i filetti di spigola con una macinata abbondante di coriandolo, prezzemolo, un pizzico di sale, la scorza di limone e olio extravergine di oliva. Nel frattempo, tritare finemente l'aglio con il rosmarino. Pulire i fagiolini, cuocerli a vapore per 10-12 minuti, tenendoli al dente. Adagiare il pesce con il trito di aglio e rosmarino in una teglia coperta da carta da forno e cuocere nel forno caldo a 200° C per 10 minuti. Distribuire il pesce nei piatti e accompagnare con i fagiolini caldi, conditi con olio, sale, una macinata di pepe e l'aceto balsamico.

INSALATA DI CAROTE E LENTICCHIE

Lessare le lenticchie in abbondante acqua per 20 minuti, salando a 5 minuti dalla fine. Scolare al dente e lasciarle intiepidire. Pulire la carota e, aiutandosi con una mandolina, tagliarla a nastri sottili. Preparare il condimento, scaldando i semi in una padella calda

per pochi minuti. Trasferirli, quindi, in una ciotola e aggiungere l'olio, il succo di limone, il sale, il pepe, lo zenzero e la paprika. Affettare lo scalogno a listelli sottili e aggiungerlo all'emulsione. Assemblare gli ingredienti e decorare con foglie di dragoncello.